

主动健康的全民实践

—— 一场覆盖全年龄段的生活方式之变

记者 郭飒 实习记者 郑卓

夜幕降临，城市的霓虹次第亮起。曾几何时，这样的夜晚属于觥筹交错的饭局、喧嚣的酒吧，或是窝在沙发里的“葛优躺”。但如今，一幅全新的生活图景正在悄然铺开：健身房里挥汗如雨的年轻面孔，夜校课堂上神情专注的中年身影，老年大学里歌声嘹亮的银发学员……一种区别于传统休闲模式的“健康生活方式”，正以前所未有的速度渗透到不同代际的人群中。

从“被动治病”到“主动健康”，从“社交内耗”到“自我投资”，这场静悄悄的生活革命，折射出怎样的时代变迁？带着这个疑问，记者走进了不同年龄段人物的生活。

“合环”的执念

下午下班后，“00后”小吴换上运动服，与同事一起走进了一家健身房。“上班坐一整天，腰背都不舒服，练一练既能缓解疲劳，也能把工作上的烦心事暂时放下。”小吴说，下班后去健身房，已经成为他和几位同事雷打不动的安排。

几年前，“脆皮年轻人”还是社交媒体上的热门话题，脱发、失眠、颈椎病让这届“后浪”自嘲“一碰就碎”。而如今，从“脆皮”到“备战奥运”，看似戏谑的转变背后，是一场关乎“体商”的觉醒。

“小时候装病逃跑步，长大了请假跑半马。”小吴对记者感叹，“欠的‘健康债’，总是要还的。”他给记者展示手机里的健康App，那三个象征着活动消耗、锻炼时长和站立时长的红绿蓝圆环，几乎每天都处于“合上”状态，这是他一天中最具仪式感的时刻。

“以前觉得拼的是智商和情商，现在越来越觉得，拼到最后是‘体商’。”小吴说，虽然有时候确实累，也想偷懒，但想到搭档在等，就不好意思“放鸽子”。刚开始健身那段时间，身体尚未适应，出现过失眠、焦虑等不适反应，好几次都想放弃。但正是在搭档的互相打气中，两个人咬牙坚持了下来。

不仅是练，还有吃和睡。为了不让训练效果打折扣，小吴戒掉了重油重盐的外卖和熬夜的习惯。他的社交圈也发生了巨变，从“饭搭子”变成了“运动搭子”。“以前约火锅，现在和朋友爬山、骑行、打卡健身房，互相鼓励，建立起来的感情不是酒肉朋友能比的。”

记者走访发现，像小吴这样的年轻人不在少数。他们不再把“攒局喝酒”当成社交标配，反倒把“谁今天又刷了五公里”“谁体脂降了一个点”挂在嘴边。

“以前假期就是窝着，现在约着去爬山，出一身汗，感觉整个人都通透了。”“00后”女生小汤感慨道，选择更健康的解压方式后，精力从应付社交转向了充实自己，“以前总想着怎么维系关系、怎么不落单，现在更关注自己今天有没有运动、有没有学点新东西。”在她看来，这种从“向外求”到“向内求”的转变，折射出年轻人积极向上的生活观——不再依赖外界认可来确认价值，而是从自我成长中获得满足。

“第二人生”的追求

如果说年轻人的运动是为了释放当下的压力，那么对于40岁的职场妈妈刘女士来说，学习新技能则是一场与过去和解、为未来蓄力的“补课”。

晚上九点半，哄睡二宝后，刘女士戴上耳机，悄悄躲进书房，点开了“英语流利说”的打

卡界面。而在她的日程表上，除了学习英语，还有每周二、四晚上瑜伽课，周六上午游泳课，周日晚上舞蹈课。

“感觉像是把自己又重新养了一遍。”刘女士笑着对记者说。作为一名职场妈妈，需要兼顾工作与照看孩子，但恰恰是这种紧张的生活状态，让她萌生了“为自己做点事”的强烈渴望。

“年轻时候家里条件一般，想学钢琴没钱学，想学英语没环境。后来工作了、成家了，时间又不是自己的了。”刘女士坦言，前几年她总觉得“心累”，围着老公孩子转，却忘了自己，“有一段时间家里鸡飞狗跳，孩子叛逆，我也跟着焦虑。”

转机出现在一年前。她看到市民夜校开设了瑜伽课，抱着“透透气”的心态报了名。“瑜伽老师说她每天忙着练瑜伽、写字、旅行。我当时就想，这不就是我向往的状态吗？”

深受触动的刘女士开始了她的“开挂”模式。她发现，当自己开始专注于学习时，家庭关系反而缓和了。“以前盯着孩子写作业，鸡飞狗跳；现在我跟他一起学，他写他的数学，我背我的单词，家里反而安静了。”刘女士说。

记者在采访中注意到，像刘女士这样“半路出家”学东西的中年人越来越多。社区夜校，成人兴趣班的报名名单里，35岁至50岁的学员占了很大比例。这些人不是要考什么证、评什么职称，就是单纯想“把年轻时没顾上的捡起来”。

一位培训机构负责人对记者说，现在机

构里面成人舞蹈和声乐课反而比少儿培训火热，“说白了，就是给自己找个出口。对上有老下有小的中年人来说，学点啥不一定能改变生活，但至少能让自己在柴米油盐之外，喘口气、透个光。”

“银发族”的新起点

如果说年轻人的健身是加法，中年人的充电是减法，那么退休老年人上老年大学，则是实实在在的“换一种活法”。

周六上午，退休教师胡老师背着背包，跟随她老年大学的同学一起去研学。而在平日里，她还有声乐课、电子琴课、合唱课。她笑称自己“比上班时还忙”。

“不喝酒，也不爱扎堆聊家长里短。”胡老师对记者说，“刚退休时总觉得空落落的，从‘单位人’变成‘社会边缘人’，除了带孙子，好像就没用了。”

老年大学改变了她的状态。胡老师在这里不仅圆了自己童年的梦，重拾了年轻时的爱好，还结识了一帮志同道合的“老同学”。“现在退休生活有了新起点，我们还要排节目参加汇演呢！”胡老师说，在这里，大家重新找回了“被需要”的价值感。

胡老师的丈夫说：“以前天天窝家里看电视剧，现在倒好，出门比我还积极，回来还给我上课，讲今天老师怎么夸她发音进步了。”两口子之间的这点调侃，透着一股实实在在的欢喜。

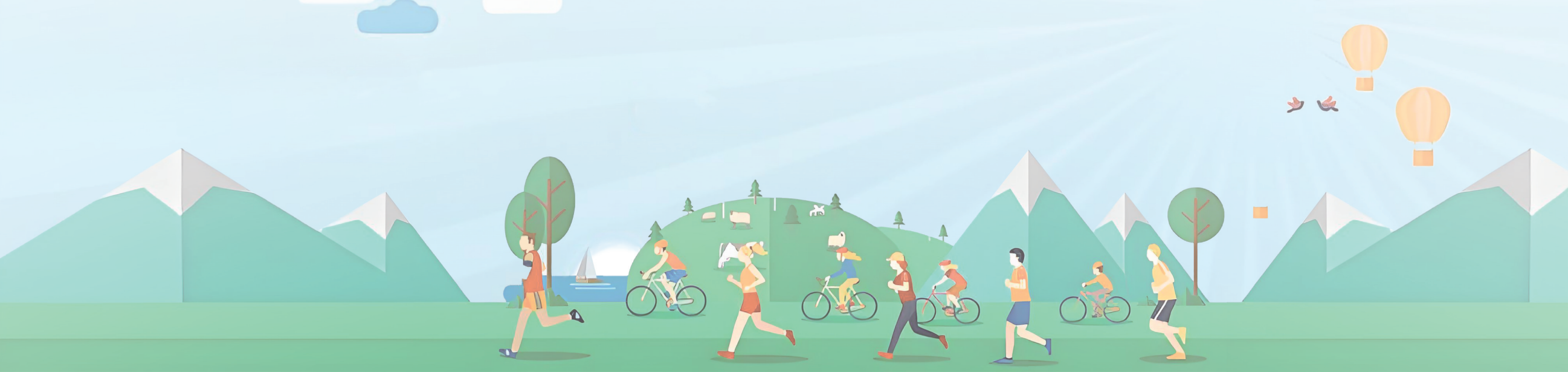
记者走访了城区几家老年大学发现，报名火爆程度堪比“抢课大战”，热门课程名额常常一放出来就被抢光。一位工作人员跟记者算了一笔账：现在退休的这拨人，身体普遍硬朗，经济上也沒太大负担，最怕的就是“闲得慌”。老年大学恰好给了他们一个重新“上岗”的机会。用胡老师的话说：“唱唱歌、练练琴，不图别的，就图每天有个盼头，早上醒来知道自己今天要干啥。”

采访中，不同年龄段的人，在用各自的方式回答同一个问题：日子该怎么过，才算白过？记者也越来越强烈地感受到，所谓“健康生活方式”，早已不是早睡早起多喝热水那么简单。年轻人把健身当成对抗内卷的盾牌，中年人把学习当成柴米油盐之外的透气窗，老年人把上老年大学当成晚年生活的另一种方式。打牌、喝酒、蹦迪的热闹固然还在，但越来越多的人开始意识到：真正值得投入的，是那个几十年后回过头来看，不会后悔的自己。

而这一切变化的背后，也离不开近年来全市公共服务体系的持续发力。从街头巷尾的市民夜校，到覆盖城乡的老年大学，再到社区免费开放的健身角和文化活动室，一张“家门口的健康生活网”正在越织越密。政府主导、社会参与、公益为主的健康文化服务供给体系，正在为不同年龄段的普通人提供越来越丰富的“精神粮仓”和“运动空间”。过去想学没处学、想练没场地的尴尬，正在一点点成为历史。

刘女士的一句话让记者印象深刻，她说，当一个人开始认真对待自己的身体和精神，他其实是在用最朴素的方式，重建对生活的掌控感。

而今天，这种掌控感不再是一个人的孤军奋战——夜校的灯光、老年大学的课堂、社区的球场，都在为每一个想要好好生活的人托底。这种从个体觉醒到社会支撑的双向奔赴，或许就是这个时代最温暖也最有力量的注脚。



安康长兴综合高级中学打造有区域特色的综合高中办学模式——

点亮秦巴学子求学梦

记者 李开武 通讯员 史向涛



日前，记者走进安康长兴综合高级中学时，正值课间。普高部的教室里，学生们三三两两讨论着上午的数学题；几步之隔的职高部实训室，另一群孩子正围在操作台前，对着刚刚完成的模型反复打磨、测量。

作为陕西省首批综合高中试点单位，也是安康市唯一的综合高中，长兴综合高级中学在2025年由民办中职整建制转设而来。从“职业”到“综合”，办学刚满3年便迎来历史性跨越。转设一年间，学校实行“一套班子、两块牌子”的管理体制，普高部582名学生与职高部2420名学生分区而学，共享同一片校园，却拥有各自的课程体系、实训场地和升学通道。

连接两部的“立交桥”，正是学籍互转与学分互认制度。目前，已有数名普高学籍学生主动申请转为职高学籍，也有数名职高学籍学生

转向普高方向。那些在初中毕业时因为几分之差与普高失之交臂的孩子，可以在职高部接受技能训练的同时，通过学分认定和考核重新获得普高学籍；而那些进入普高后发现自己更适合同手实操的学生，也能无缝衔接到职高部的专业课堂。一条双向流动的通道，让“一考定终身”的焦虑在这里找到了出口。

师资队伍是这场改革的底盘。在该校教师发展中心，记者看到一份“青蓝工程”师徒结对名单：近40名青年教师与骨干教师一一结对，每周互听互评的听课记录摞成厚厚一沓。转设前后，学校通过“招、引、调、聘、培”五项举措，累计招聘本科学历教师172名，引进骨干及艺体教师88名，选调学科带头人8名，同时特聘30余位银龄名师驻校传帮带。目前专任教师中，高级职称23人、研究生学历26人，并

为普高办学规模扩容储备了60余名师资。“我们既要让普高生听得懂文化课，也要让职高生练得精技能课，教师必须两头过硬。”该校一位青年教师这样说。

每周的社团课时间，是校园里最热闹的时光。播音社的学生在排练朗诵，手工社的桌面上摆满半成品的陶艺作品，足球场上体育特长生正在进行耐力训练。近30个社团覆盖文化、艺术、体育、科技等领域，做到“人人进社团、周周有活动”。更让师生们感到踏实的，是那座1000余平方米的心理健康指导中心——沙盘游戏区、情绪宣泄室、团体辅导室一应俱全。这里是目前全省同类型学校中规模最大、部室最全的心理辅导场所。4名专业心理教师常态化进课堂，开咨询，每学期为全校学生做一次心理健康筛查。各班还设有“心理委

员”，成为发现和反馈心理需求的“第一道哨点”。

2025年秋季推行的德育导师制，更是将全体教师和行政管理干部纳入育人体系，每名导师包联10至15名学生，通过谈心谈话、暖心陪餐、家访沟通等方式，确保每位学生在思想、学业、生活上均有专人指导。这一做法已获安康高新区教体局认可并可在全区推广。

教学改革的成效，最终体现在课堂和考场上。普高部的教室里，“小组合作”模式让学生按6人一组围坐，课堂不再是教师的一言堂，而是学生之间观点碰撞、互帮互学的场域。大屏幕上同步接入成都七中的直播课程，“双师”课堂既补齐了资源短板，也倒逼本校教师加速成长。艺体特长班将普高文化科目与职高专业课程深度融合，分为体育、美术、书法、音乐等多个方向，同步夯实文化基础，强化专业技能，为在传统赛道不占优势的学生开辟了新的升学路径。

在世界技能大赛赛场上，该校学子捧回铜奖1项；省级技能大赛中斩获金奖2项、银奖2项、铜奖4项，并荣获“团体总成绩优胜单位”称号。学校还被确立为市级“建筑劳模工匠学院”建设平台。

采访结束时，校门口陆续有接孩子的家长。一位家长说：“我家娃初中成绩一直中不溜，上普高考本科希望不大，走职高又不甘心。现在好了，先进来学一年，看看往哪边走更适合他。”这句朴素的表达，恰好道出了综合高中的核心价值——不是简单的“普高”或“职高”二选一，而是用制度的弹性去容纳成长的差异。学生们不必在15岁那年就仓促决定一生方向，他们可以尝试、可以调整、可以转弯。

按照“三年打基础、五年见成效、十年创品牌”的发展规划，长兴综合高级中学的探索才刚刚起步。校长李超旗的一番话让记者印象深刻：“很多人问我综合高中到底算什么，我说，我们算‘桥’。桥的一边是普通教育，一边是职业教育，我们不做选择题，我们做连接线。”

在秦巴山区，这座桥正在连接越来越多孩子与他们的未来——让每一个走进校门的学生，都能在成长的时光里，找到那条最适合自己的路，成就自己的梦想。

本报讯(通讯员 沈黎铭 胡鑫)

日前，汉阴县涧池镇新华村西北农林科技大学汉阴永丰渔业研究生实践基地顺利完成最后一批5万余尾本土桃花鱼“水花”下塘，标志着汉阴本土桃花鱼人工规模化繁育技术攻关圆满成功，成功破解本地鱼苗繁育核心难题，为地方特色渔业种质资源保护及产业提质增效筑牢坚实基础。

桃花鱼是秦巴山区汉江水系特有的本土鱼类，兼具优质生态修复能与特色经济价值，也是陕南极具代表性的特色水产食材。为补齐本土渔业繁育短板、盘活优质本土水产资源，以特色渔业赋能乡村振兴，汉阴县与西北农林科技大学深入开展校地产学研合作。年初，双方签约，依托汉阴永丰生态农业有限公司共建渔业研究生实践基地，聚焦桃花鱼种质资源保护、规模化繁育、养殖技术升级等关键领域，开展专项技术攻关与科研成果落地转化，以科技创新驱动县域特色渔业转型升级。

为推动项目快速落地见效，4月初，汉阴县委组织部、县农业农村局牵头联动相关单位，邀请西北农林科技大学专家团队赴汉阴县实地调研并召开专题座谈会，精准对接当地渔业产业发展痛点与需求，围绕桃花鱼种质资源保护、规模化育苗、苗种培育、病害绿色防控等关键环节，敲定专项技术攻关方案。在项目推进中，汉阴县、镇、村三级联动发力，职能部门全程跟进、精准服务，全力保障项目落地建设。西北农林科技大学科研团队扎根养殖一线开展技术攻坚，先后完成亲鱼种质鉴定、性腺状况调查等基础工作，反复优化亲鱼培育、人工授精、受精卵孵化等核心技术参数，最终成功攻克本土桃花鱼规模化繁育技术瓶颈。

目前，桃花鱼人工繁育受精率达82%，孵化率达73%，累计培育优质本土鱼苗100万尾，并建成一套可推广、可复制的标准化繁育体系。此次技术突破，填补了汉阴本土桃花鱼人工规模化繁育的技术空白，是汉阴县深化校地科创合作、以科技赋能乡村产业发展和水生生态保护的生产实践，为本土特色渔业可持续发展注入了动力。

汉阴桃花鱼人工繁育技术取得突破