



全国人大代表刘璠支招： 年轻人如何摆脱“脆皮”？科学锻炼！



刘璠



扫码看视频



“60岁的大妈步伐轻盈，20岁的大学生弯个腰都眼冒金星”“70岁的大爷身手敏捷，20岁的大学生做个俯卧撑像振翅蝴蝶”……最近，一些青年在社交平台上晒出自己的“脆皮”故事，让人哭笑不得。“脆皮青年”一词也在网络上走红。什么是“脆皮青年”？青年为什么自称“脆皮”？如何摆脱“脆皮”？3月8日，全国人大代表，南通大学附属医院骨科临床研究中心教授、主任医师、博导刘璠受邀走进现代快报全国两会北京智媒演播厅，就“脆皮青年”分享看法和建议。

现代快报/现代+记者
徐红艳 徐苏宁 卢河燕 吴嫣然/文
蔡玥 何刘 顾闻 刘畅/摄

如何撕掉“脆皮”标签？建议年轻人科学锻炼

谈及年轻人“脆皮”的原因，刘璠分析，现在年轻人学习、生活的压力较大，睡眠时间不能得到保障，“当人长时间坐着学习，比如连续10个小时、15个小时，身体处于一种弯曲不良姿势，就像连续拉满

的弓，时刻紧绷，没有弹性，会产生酸胀疼痛感。”他补充道，如果再有姿势不当的情况，容易引起皮肤肌肉软组织的扭伤拉伤，“这样的身体不舒适情况不能忽视。”

刘璠认为，作为有知识有文化、有理想有追求的一代人，不仅是大学生，包括上班族都要规划好作息时间，安排好学习生活。“比如，人在专注学习工作一个小时后，就要起来站一站，出去走一走，稍微活动一下，缓解一下疲劳状态。平时还要积极参加体育锻炼，用强健的体魄武装自己，用健康的身体走向未来。”他提醒大家，锻炼要因人而异，采取适合自己的方式，循序渐进，科学锻炼。

在心理健康方面，刘璠认为家庭、学校、社会要营造良好氛围，助力年轻人修炼“硬核”心态；年轻人则要以一个健康的心态去面对生活中的困难和挫折，避免被外界过度影响。

医保“适配性”不足？建议加强顶层设计

作为来自医疗领域的人大代表，今年刘璠还带来了关于进一步完善跨区域异地就医医保支付配套政策的建议。

“今年的政府工作报告，很大程度提振了医疗卫生工作者的信心，我们对未来卫生健康事业的发展充满了期待。”刘璠举例说，今年的政府工作报告中，在改善民生方面，提到了进一步提高医疗服务能

力，并对强化医保基金使用常态化监管、落实和完善异地就医结算提出了具体举措，作为一名医务工作者他完全赞同并坚决支持。

长年奋战在临床一线，刘璠总是细心了解患者遇到的问题，聆听他们的真实想法，为基层医疗和社会经济发展积极奔走。他了解到，“目前医改已进入深水区，而医保是医改的一个重要环节，特别是通过DRG收费支付方式的改革，对解决看病贵看病难起到了积极作用，但实际运行中也出现了一些问题。比如异地就医的医保目录不一致、异地就医参保患者报销待遇不一致、异地就医存在监管盲区等。”

对此刘璠呼吁，国家相关部门加强顶层设计，加强各地医保基金盘子的合理性，加强跨区域异地就医相关医保目录的协同一致性。他希望，在地级市医院大力发展重点专科、特色专科的同时，从群众医疗需求出发，给予更大力度的政策扶持，打造以地级市大医院为龙头、辐射基层的“和谐医疗生态圈”。

在完善跨区域就医医保配套措施上，他建议，对于非必要的异地转诊就医要加以调控，落实和推进分级诊疗制度，完善首诊医疗制度，加强本地及异地医保的同质化监管，加大对原创性临床新技术的支持力度，“让广大医务工作者继续用心、用情、用力守护好人民健康，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。”刘璠说。

全国人大代表欧阳华建议： 强化政策集成，为乡村留住青年人才



欧阳华

在全面推进乡村振兴过程中，产业要靠人才来干，文化要靠人才来兴，生态要靠人才来美，治理要靠人才来强……如何能吸引更多的青年“新农人”扎根农村、留在农村？今年全国两会，全国人大代表，江苏省无锡市宜兴市西渚镇白塔村党总支书记、村委会主任欧阳华建议要推动顶层设计，强化政策

集成，推动综合施策，进一步优化引才聚才留才环境，力争吸引并让青年人才留下。

“乡村振兴发展需要有知识、有技术、善经营的青年人才助力，他们掌握现代先进科技知识，对社会经济的发展有一定的敏感度，能够帮助农民群众理清思路、加快发展，是乡村振兴不可或缺的动力之源。”欧阳华说。为了能让青年人才留在乡村，从心底里喜欢乡村，愿意奉献自己的才智力量建设乡村，欧阳华建议，首先要加强政策集成，打破制约束缚的天花板。探索试点“乡村振兴”专项编制招录计划，定向招录一批扎根农村的优秀村级专干、网格员，同时建立乡村振兴专才编制人员“县管镇聘用”管聘用的新模式，在公务员职级晋升、事业职称评定上予以优先待遇。

在年轻人非常关注的成才成长通道方面，欧阳华建议，要根据他们的知识结构和知识需求，及时适时邀请高校科研院所专家学者进行因材施教、因地施教，持续充

电赋能，支持和引导地方建设一批青年“双创”服务基地、创业孵化基地等创业服务平台；同时在条件完善的前提下，依托有关高校，设立国家级、省级乡村振兴青年才俊研修基地，进一步拓展眼界胸襟、提升综合素质。

欧阳华还建议，要根据地方乡村振兴产业特色需求，将亟须的智慧农业、智能农机装备、休闲农业、乡村治理等领域涵盖进来，支持引导高等院校开设新农科，特别是要加力推动地方职业技术学校，设置切合乡村振兴的课程专业，扎根中国大地办好高质量的农业教育，确保从源头上建立乡村振兴储备人才库。

在欧阳华看来，引导社会预期，营造倾情乡村的好氛围也很重要。“讲好乡村故事，可以切实改变社会上对青年人返乡回乡创业是在城市走投无路的观念偏见，构建有利于青年返乡进村创业持续发展的环境和条件，吸引更多青年为乡村振兴贡献力量。”

现代快报/现代+记者 鹿伟 徐苏宁

11件议案466件建议 彰显江苏团代表履职担当

3月10日下午，十四届全国人大二次会议江苏代表团进行新闻发布，代表团新闻发言人袁功民以视频方式向媒体介绍代表团在会议期间提出议案、建议的有关情况。

参加十四届全国人大二次会议的江苏团代表，深入贯彻落实习近平总书记对江苏工作重要讲话重要指示精神，特别是今年参加江苏代表团审议时的重要讲话精神，紧紧围绕党中央重大决策部署，聚焦事关江苏高质量发展、需要国家层面支持、人民群众密切关注的重要事项，深入基层调查研究，广泛了解群众呼声，认真撰写修改议案建议，积极向大会建言献策。截至3月10日中午12时，江苏团共向大会正式提交议案11件，建议466件，充分展现江苏全国人大代表的政治责任、为民情怀和履职担当。

11件议案全部为立法相关议案，其中，制定法律案5件，涉及社会矛盾纠纷多元预防化解、耕地质量保护、淮河保护、低空经济、志愿服务等方面；修改法律案6件，涉及可再生能源法、招标投标法、反不正当竞争法、企业破产法、刑事诉讼法、劳动法等。

江苏团代表按照更加注重质量的导向，结合省情实际、贴合社情民意提出了466件建议，主要涉及以下几个方面：

一是加快实现科技自立自强和发展新质生产力，围绕支持江苏打造具有全球影响力的产业科技创新中心，支持“东数海算”海洋算力中心建设，金融赋能科技创新，建设“深海装备技术科学”领域国家实验室，加强基础学科高层次拔尖人才培养体系建设等提出建议75件。

二是高水平对外开放和区域协调发展，围绕高质量建设新亚欧陆海联运通道，加强科技创新与产业创新跨区域协同，支持长三角地区合作共建园区，建设长三角区域地下物流系统等提出建议78件。

三是推进农业现代化和乡村振兴，围绕加强我国旱涝灾害协同防治，支持农业高质量发展实验区建设，推动江苏重大种业创新载体平台建设纳入全国布局等提出建议47件。

四是加强基层治理和民生保障，围绕加强电动自行车消防安全，持续强化网络空间生态治理，加强新业态从业人员劳动保障权益立法，加强社区嵌入式养老等提出建议140件。

五是改善生态环境和建设美丽中国，围绕加强区域大气污染防治联合攻关，推进自愿减排交易市场建设，开展江苏全域美丽海湾建设等提出建议37件。

代表还围绕加强非物质文化遗产知识产权司法保护等提出建议89件。

代表们一致表示，要把学习总书记参加江苏代表团审议时的重要讲话精神与总书记对江苏工作的一系列重要讲话重要指示精神紧密结合起来，融会贯通、一体贯彻，把牢记嘱托、感恩奋进，走在前列贯穿始终，通过扎扎实实、踏踏实实的工作，高质量抓好各项任务落实，向总书记和党中央、向全省人民交出新答卷。

据江苏人大发布

95后记者V观两会

故事还要从10多天前说起……



扫码看视频

一转眼，“95后记者V观两会”已经第十期啦！

我们在现代快报全国两会北京智媒演播厅，为大家解答政协为何比人大早开；

我们在故宫博物院前街采，切实感受到青年人的文化血脉觉醒；我们走上北京街头，了解外国人士对两会的关注，看到了一个越发国际化的自信中国；

我们带大家走进人民大会堂，“开箱”政府工作报告，关注一系列务实举措，坚定未来的发展方向；

我们穿越到代表向总书记报告的南京最美落地窗，看到了城市之美，更看到了各地文旅发展的百花齐放；

我们在三八妇女节，把话筒交给女性代表、委员，看闪闪发光的她们履职建言，传递民心，助推各行各业高质量发展……

我们关注两会上各种各样的好声音，我们畅聊青年人所关心的热点话题。我们收获满满，信心满满。

春天里，再出发！

现代快报/现代+记者
吴嫣然 龙秋利/文 何刘 蔡玥/摄