



星报时评信箱：  
xbxy2010@126.com

世相杂谈  
SHI XIANG ZA TAN

## 成年人近四成失眠 敲响国民健康警钟

□龙飞儿

3月21日是世界睡眠日，今年世界睡眠日的中国主题为“健康心理良好睡眠”。中国睡眠研究会调查显示，中国成年人失眠的发生率达38.2%。(3月16日《北京晨报》)

造成失眠的原因是多方面的，包括环境、躯体、精神、情绪等。不管什么原因造成的失眠，除了影响人们的生活质量外，更对国民的健康和生命安全构成威胁。近年来，因为失眠导致患抑郁症的人很多，因为抑郁症导致的自杀事件也时有发生。

成年人年富力强，正是干事创业、实现人生出彩的好时光。然而，成年人近四成失眠，对成年人这个群体无疑是一记警钟。没有了健康，如何干事创业？珍视健康、珍爱生命是永恒的主题。用健康甚至生命去换取某种利益，一般情况下是不值得提倡的，这与古人倡导的“舍生取义”“杀身成仁”是有着显著差别的。

旨在全面提高国民体质和健康水平的全民健身活动搞了这么多年了，医治“成年人近四成失眠”的“药方”很多，正如专家所说的周末补觉、旅游读书、泡脚吃药等。但是，全民健身无疑是其中成本最低却最有效的“药方”。

# 足球改革就该踏入“深水区”

□赵守翠

3月16日，中国政府网正式对外公布《中国足球改革发展总体方案》，方案共有50条改革措施。今年2月27日，习近平主持中央深改小组会议通过了《中国足球改革发展总体方案》，会议指出，实现中华民族伟大复兴的中国梦与中国体育强国梦息息相关，发展振兴足球是建设体育强国的必然要求，也是全国人民的热烈期盼。(今日本报12版)

关于中国足球的改革喊了这么多年，一直都是“雷声大雨点小”，而这一次确实是放出大招了！客观而言，《中国足球改革发展总体方案》里的改革措施很多，直指当前足球运动中存在的沉痾和痼疾。尤其是，足协与体育总局脱钩，摆脱了行政管理属性，赋予了足球自身发展的更多自由空间。

应该说，足球如何发展，依靠行政化管理

是走不通的，这早已是世界足球界的共识。审视任何一项商业化、职业化较高的运动项目，都不具有行政管理属性，而是具有市场生命力，依赖于自我发展和完善。从这个方面而言，我国的足球管理模式一直都具有行政管理色彩，如何培养足球人才，如何运作国内联赛，往往都是基于行政力量的干预。

事实上，在上个世纪90年代，我国曾经进行了足球职业化改革，而且也培养了一批优秀的足球人才。但是，上世纪90年代的改革依然处于“浅水区”，并没有真正踏入到“深水区”。比如，国际足联(FIFA)规定，作为FIFA成员的各国(地区)足协必须是独立的民间身份，不受政府的干涉。然而在我国，体育总局的足球管理中心和中国足协是“一套人马，两块牌子”，行政管理属性清晰可见。

更为严重的是，正是因为体育总局足球管理中心和足协扮演了国内足球管理者的角色，才使得一些管理足球的官员有了权力寻租机会，假球、黑哨等现象比比皆是。就在前几年，在一场轰轰烈烈的足坛反腐风暴中，谢亚龙、杨一民、南勇等一批前足协官员落马，让人们认识到了足球领域的“水”竟然如此之深。

从根本上而言，中国足球水平上不去，甚至存在大量的黑幕，重点就是具有行政管理属性，权力的过度干预才是根本原因。如今的足球改革方案，足协与体育总局脱钩，摒弃了行政管理属性，赋予了足球发展更加广泛的自由空间。对于中国足球来说，早就应该踏入到“深水区”，放弃行政化的管理而放权给民间。唯有如此，才能激发市场活力，调动发展积极性，推动足球沿着正确的思路不断进步。

## 时事乱炖

### 治霾“军令状”缘何成棉花棒

□惠铭生

2014年初，有超九成省份的政府工作报告涉及空气污染治理，至少15个省份签订了治理雾霾的“军令状”。一年后，按照环境空气质量标准监测的161个城市中，城市空气质量达标的仅占9.9%。对此，做个解释的地方政府寥寥无几，绝大部分地区都不了了之。相比言犹在耳的“军令状”，一年的时间让承诺没了“底气”。(3月16日新华网)

一年前，在治理大气污染的过程中，一些地方政府踌躇满志，豪言壮语连连，喊声阵阵向雾霾“宣战”，一时间，百姓权且信了，而且感动和期待着。

然而，一年过去了，天还是那个天，雾霾还是那个雾霾，而当初说好了的“军令状”呢？依然只是“纸上的承诺”。各地政府连一句温心的解释都没有，更遑论什么负荆请罪或自我问责了。

地方政府治霾“军令状”成为棉花棒，究其原因，一者，是问责主体缺失。二者，官员的自我监督靠不住，让官员自我惩戒，犹如医生给自己动手术——下不了刀



障眼法  
王恒漫画

子。但是，面对治霾“军令状”，地方政府是否践诺，这事关政治道德底线和政府公信力，岂可儿戏？

实践证明，雾霾是可防可治的，否则，哪有APEC蓝？但前提是，地方政府要备足功课，下足功夫，打好治理雾霾这一仗。怕就怕，有些地方政府嘴上是一套，干的却是另一套；抑或是，在治理雾霾方面，碌碌无为，无所事事。若说这样能治理雾霾，只能是一句美丽的谎言。

## 微声音

清华北大自主招生  
取消校长实名推荐制

北大清华自主招生的“校长推荐制”已实行多年，今年，两校均调整了报名方式，北大取消了推荐学校限制和推荐名额，学生自愿报名。清华大学的“领军计划”也可由普通高中毕业生自愿申请。有网友感叹：谁小时候没个北大清华梦？可惜生晚了。@京华时报

微商朋友圈卖假货  
判2年缓3年罚款7万

贾某通过微信号销售假冒LV、GUCCI等品牌商品，销售额达87890元。江苏泰州中院近日以“销售假冒注册商标的商品罪”，判处贾某有期徒刑2年，缓刑3年，并处罚金7万。警方提醒：朋友圈假货泛滥，大家若遇到假货，请直接向公安机关报案！@央视

买真茅台酒 茅台王子酒  
上安徽友谊名品网  
www.yymp168.com



GREE 格力  
掌握核心技术

KINGHOME 晶弘冰箱

TOSOT  
大松 世界的选择

## 千亿格力大清场 价格挑战10年前 万人空巷抢格力 仅剩今日最后1天

3月14-15日，备受市场关注的“万人空巷抢格力”活动火爆开抢。依靠专业化和高品质，格力空调再次引发全省抢购潮。

但仍有部分消费者因下雨、交通等原因未能及时参与活动。现应广大消费者强烈要求，“万人空巷抢格力”延期至3月17日。

百大电器



国生电器



五星电器



国美电器



## 邮储银行积极开展“3·15”金融消费者权益日宣传活动

为进一步提升金融消费者的权责意识和风险意识，构建和谐金融消费环境，邮储银行安徽省分行积极组织各地市分行及辖内网点开展“3·15”金融消费者权益日宣传活动。

本次活动围绕“携手共治、畅享消费”的维权主题，积极宣传“文明服务、快乐消费”，“规范收费、明白消费”，“安全用卡，放心消费”等相关金融知识。邮储银行各地分行强化责任落实，加大便民举措，提升服务水平。

活动期间利用辖内网点LED电子屏滚动播放“3·15”金融宣传标语，安排专人接待消费者投诉和咨询。3月15日活动当天，各地通过散发宣传页，设立咨询台等多种形式开展金融维权宣传，现场开展金融业务咨询，解答客户金融业务疑问，引导金融消费者合法合理地维护自身消费权益，真正享受现代化金融带来的便捷服务。针对消费者比较关心的银行收费、安全用卡、防范金融诈骗等

诸多问题，真正帮助金融消费者提高维权警觉，远离和抵制非法金融业务活动，引导金融消费者选择适合自身的金融产品和服务。

邮储银行各市分行还结合新修订的《消费者权益保护法》规定的消费者享有的各项法定权利，认真告知金融消费者依法享有的权利及行使方式、解决纠纷的各种正当渠道及投诉途径。

“3·15”金融消费者权益日期间，各地



邮储银行共组织了300多场现场咨询活动，接受业务咨询2万人次。