第六次全国国民体质监测来了
测测你的体质怎么样

6月25日下午,第六次全国国民体质监测西安城区成人组检测在西安城市运动公园进行。160名市民参与了17项测试,从仰卧起坐到反应速度,从心肺耐力到肌肉爆发力,一场国民"身体状态大摸底"正在展开。

记者在现场看到,一分钟仰卧起坐,有人能做32个,有人做4个便中途放弃。一次体测,也折射出市民生活方式的差异。

宝妈轻松做了58个跪姿俯卧撑

当天下午,参检市民分组进入各个测试点位。工作人员首先录入个人身份信息,发放磁卡,检测者依次在测试设备前完成身高、体重、血压、体脂、腰围等基础项目检测,随后进行仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立、绕障碍跑、选择反应时测试、功率车心肺耐力等功能测试。

人群中,"90后"市民刘洋引起记者注意。她身穿运动装、步伐轻快,在跪姿俯卧撑测试中一气呵成做了58个,一分钟仰卧起坐完成32个,表现亮眼。

不过,在功率车心肺耐力测试中,刘洋的心率偏高。工作人员分析:"可能是作息不规律、饮食重盐,或锻炼强度过高导致的短期波动。"

"我每天早上送孩子上学后,就抓紧锻炼一小时。"刘洋告诉记者,自己坚持了两年左右,"其实没什么诀窍,就是天天做,动作也熟练了。"

测试人员点评道:"她的核心力量、柔韧性和耐力都处于中上水平,属于日常锻炼习惯良好的典型案例。普通市民不必追求强度,关键是坚持。"

有市民仰卧起坐仅完成4个就停下

与刘洋形成对比的,是29岁的付先生。他在仰卧起坐项目中仅完成4个就停下,面露难色。

"工作太忙了,经常加班,下班就想躺着。一个月运动两三次算不错了。"付先生坦率地说。

检测人员指出,"他的核心力量明显不足,身体协调性也较弱。如果长期缺乏锻炼,未来容易出现腰椎、背部等部位的慢性损伤。"

另一位市民尤先生虽然仰卧起坐成绩一般(仅10个),但在心肺功能测试和俯卧撑项目中表现良好。他说:"我每周打两次羽毛球,不为成绩,就为活动筋骨。"

不少市民也分享了锻炼经验。"锻炼时间不是空出来的,是挤出来的。"程女士说,她常利用孩子上学后的间隙或早晨起床后,抽出十几分钟做拉伸,"不求快,只求每天都动一动。"

数据显示:西安人"平均体质"稳步提升

据陕西省国民体质监测中心工作人员介绍,从前几轮数据来看,西安市民的整体身体素质与上一轮(2020年)相比有所进步,特别是30岁至50岁年龄段中,女性的参与热情和体测成绩有明显提高,这与近年来全民健身理念的普及有很大关系。

根据监测数据初步分析,西安城区参与者普遍在BMI(体质指数)、血压控制、柔韧性和肺活量指标上的达标率较高,但在反应速度、核心肌群稳定性(如仰卧起坐、俯卧撑)、爆发力等项目上分化较大。"有一部分人接近专业标准,也有一部分人缺乏运动,差距明显。"有工作人员说。

体测不是体能赛 而是健康提醒

"仰卧起坐只能做4个,并不代表身体不健康,它反映的是某项功能的短板。"一位现场运动教练解释,国民体质监测的核心意义是发现问题、引导改善,而非比高低强弱。他建议成年人每周至少进行3次中等强度运动,形式包括快走、慢跑、抗阻训练与柔韧拉伸。"比如核心力量差,可以从每天十个卷腹开始;柔韧性差,就从压腿拉伸开始。"他说,"关键不是检测这一天,而是日常的点滴坚持。"

现场不少完成测试的市民表示"要开始认真锻炼了"。从早起十分钟开始,从走楼梯替代电梯开始,从"今天动一动"开始,体质改善并不遥远。

"健康不是感觉良好,而是科学评估的状态。"教练提醒道。

本报记者 朱娜娜

用"最长安"的方式告白毕业季

扫码看视频

◀毕业生领取荔枝。

长安荔枝红,AI歌声远,向日葵田里的青春永不散场……2025年毕业季,西安许多高校用一场场充满创意与温情的活动,为学子们送上"最长安"的告别礼。

6月21日,西安培华学院的食堂后厨里,厨师们正在包饺子、煮饺子,这是学校为7000余名毕业生准备的"送行饺子宴"。

当天上午,校园里5个毕业季摊位热闹非凡。"长安的荔枝"摊位前,后勤中心将300斤新鲜荔枝分发给大家,毕业生王欣咬开一颗,清甜的汁水瞬间溢满口腔。王欣说:"学校太会了,创意满满,荔枝寓意'荔'志成才,'荔'争上游!"一旁的"桃愿似锦"摊位上,水蜜桃堆成了小山;糖画摊位前,师傅以勺为笔,将毕业生名字化作金黄的糖蝴蝶,学生举着糖画一边自拍一边说:"要把这份甜蜜'粘'进未来!"

培华学院后勤服务中心工作人员薛晓蛟为记者介绍其中的寓意,"出门饺子进门面",祝愿学子们前程似锦,在未来的日子里收获累累硕果。

追光逐梦,向阳而生!西安建筑科技大学草堂校区给毕业生们准备了一份独特的"阳光礼物"——4亩向日葵花海。这些向日葵是3个月前由千余名师生栽下的,如今在毕业典礼上灿烂绽放。

当"AI"遇上"毕业季",会擦出怎样的火花?西北大学化学与材料科学学院用AI原创校园MV送别毕业生,MV以独特的方式展现了校园风采和学子们的青春记忆,传达着"此去经年,星火四海绽放"的美好祝愿。一位毕业生感慨道:"用科技定格青春,这样的告别方式很'硬核'。"

西安交通大学发布的短片《再次介绍我自己》,祝2025届毕业生逐梦新程,一路生花。6月23日晚,西安工程大学的"为告别写旋律"毕业歌会上,学子们带着跳动的音符乘风起航。

西安汽车职业大学为每位毕业生定制水晶纪念杯,杯上刻有学生们的姓名、校训和一句句祝福……"被陕西高校宠爱的毕业九宫格"话题一度登上微博热搜,诉说着各自的"说再见"故事。网友们纷纷留言"这样的毕业季太走心了!""青春不散场,未来皆可期。"

文/图/视频 本报记者 姬娜
实习生 冯冠如

守牢耕地红线 赋能未央发展
—— 未央区以土地要素破局书写城市转型答卷

"土地者,民之本也。"在城市化浪潮中面临耕地保护与首善区建设的双重命题时,西安市未央区以"像保护大熊猫一样保护耕地"的决心,在守牢1.89万亩耕地红线的同时,以土地要素配置的"精耕细作",为城市转型发展撕开一道突破口。从汉长安城遗址区的"双禁止"铁律到六村堡片区工业用地的腾笼换鸟,从重点项目的"贴身服务"到54个房屋处遗项目首次登记的落地生根,未央区正以"功成必定有我"的担当,在国家战略与民生需求的交汇点上,书写着自然资源管理的未央实践。

红线之下的空间革命
当耕地保护遇上城市生长

寸土寸金总关情。当站在汉长安城遗址区的黄土层上,指尖触碰的是2200余年的历史肌理,而眼前却跃动的是现代化都市的生长脉搏。未央区在此演绎"刚柔并济"的空间哲学——左手执"双禁止"政策利剑(禁止违法用地、禁止违法建设),创新构建区、街、村、网格四级"田长制"全域监管网络,制定《未央区田长制实施方案》等四项配套制度,组织三、四级田长及巡田网格员开展巡田APP专项培训,实现"任务到人、责任到人"的网格化管理。右手绘"田长制"网格蓝图(将例行督察、存量与新增违法占用耕地一并纳入考核体系),将自管区耕地面积稳定在1.84万亩,超额完成1.75万亩的保护红线任务。这种"源头管控、过程严管、后果严惩"的未央治理机制,不仅让2024年国家卫片图斑违法比例定格在0.4%的标杆值,更实现闲置土地动态清零的"三年连冠",让历史遗址的黄土与城市发展的热土,在耕地保护的红线内达成和谐共振。

要素配置的破局智慧
从"土地财政"到"产业引擎"

"不谋全局者,不足谋一域"。在土地市场持续低迷的2024年至今,未央区以"控制总量、精准出让,优化时序、宣传推介"的策略破局,完成土地出让15宗687亩,收取土地出让金37.75亿元,为区级财政注入了强劲动力。当保利地产从摘地到开盘实现"全程无卡顿",当粤浦科创中心(总投资22亿元)实现"拿地即开工"时,土地要素正从传统开发载体向产业赋能媒介转变,蜕变为产业赋能的"金钥匙"。

作为区域发展的资源要素"总调度",未央区在2024年高水平完成自管区国土空间规划修编,协调各开发区形成未央行政区域国土空间总体规划成果,编制完成团结片区、六村堡片区等7个项目实施详细规划及5个村的单元详细规划。在重点项目保障方面,建立省市区重点项目用地保障清单,对重点项目实行"点对点""一对一"服务机制,完成重点项目用地报批省级批复4个批次385.2585亩(含西延高铁国家重点项目)、市级批复4个批次318.582亩、区级批复5个批次830.2185亩,实现"应保尽保"的资源要素供给。

针对群众关注的"保回迁"民生工程,未央区不断加快新光村、草二村等安置项目手续办理,以资源规划的高效服务回应群众期待,推动红旗铁路公园860亩土地整理移交,助力六村堡片区292亩工业用地土地成功供应,为"五大片区"开发建设提供了坚实的资源支撑。

国之大者的基层实践
在国家战略与民生需求间架桥

当"陕西省秦创原机器人产业创新聚集区"落户未央,未央区完成从"土地管理者"到"发展赋能者"的角色升级。将六村堡片区近3000亩商住用地调整为工业用地,为未央都市工业园提供主城区可连片开发的稀缺工业土地资源,成功引进2家国家级专精特新"小巨人"企业西北总部及产业基地,推动机器人产业纳入全省34条重点产业链,让机器人产业这颗"制造业皇冠顶端的明珠"在未央生根。

在民生领域,未央区以"把群众的事当成天大的事"的服务理念,将《西安市教育设施布局专项规划》纳入国土空间详细规划,建立城市运动公园等3个市级中心避难场所和7处固定避难场所。在破解群众"办证难"问题上,完成54个处遗项目首次登记,让数万家庭圆了"房产证"梦。群众赠送的锦旗上写道:"你们解决的不仅是房产证,更是老百姓心里的定心丸。"

此外,未央区推出"资源规划审批提速增效"改革实施方案和"标准地+承诺制""预审批"等模式,全年完成3个市级重点项目和72个区级重点项目手续办理,其中工业产业园项目高效审批被原点新闻《每日聚焦》专题报道,叫响"商在未央·赢在未来"的营商品牌。2024年,未央区"高效办成一件事"省级试点成效显著,办事流程压缩72%、群众跑动次数减少47%、审批时限缩短38%,相关做法被评为全省创新实践案例并在全省推广。

铁军锻造与未来谋划
以党建引领筑牢治理根基

"为政之要,莫先于用人"。未央区注重以党的政治建设为统领,构建"严管与厚爱结合、激励与约束并重"的资源规划队伍建设机制。2024年修订完善制度3项、新建2项,调整设置5个党支部,让"提职必做事、进步先担当"成为鲜明导向。面对执法体制改革挑战,基层资源规划所化身扎根一线的"资源哨兵",用行动诠释"忠诚、干净、担当"的铁军品格。

站在"十四五"收官与"十五五"谋划的历史交汇点,未央区正在以"守土有责、护土担责、用土尽责"的使命担当,在汉长安城遗址的夯土基址上守护文明根脉,在六村堡工业园的钢结构厂房里孕育新质生产力。当四级田长的脚印踏遍1.89万亩耕地,当"标准地+承诺制"的改革红利惠及每寸工业用地,当数万户家庭捧起红本房产证——这片土地上的每一次规划审批、每一回执法巡查、每度空间重构,都在书写同一个命题:耕地红线不是发展的桎梏,而是首善之区的基石;资源规划不仅是土地的治理,更是民生的承诺、历史的答卷。

此刻,未央湖畔晨曦中,田长足迹与产业园钢构相映成辉,在三秦沃土上奏响国家战略与民生福祉的乐章。这是新时代自然资源管理的未央答卷,更是献给城市发展的土地誓言。

李鹏 杨娜