悦读

一本有意思的书

□ 艾 丰

一个吃了几十年新闻饭的人，却写出一本经济学理论方面的书！这种治学方法值得学习

国枢这本《感官消费》，定稿前交我看看，希望提提意见。

说实话，我提不出什么意见。因为，一看书名，我就被吸引住了！仔细读下去，生动活泼，相当有趣，没用多少时间，很快就已看完。

如果评价的话，我给出7个字：一本有意思的书。

一本书能够写得“有意思”，乍听好像比较简单，其实很不简单！各位不妨到书店去看一看，摆出来那么多书，有多少是称得上“有意思”的？有的书，书名看着还行，打开一看，空泛乏味，言之无物，很快就放下了。

国枢这本书不然，写得很有意思。我读完以后，有三点感受。

一是新颖。

一本书，如果立意不新，陈旧老套，哪怕笔走龙蛇，写得天花乱坠，也没多少意思。《感官消费》的立意非常新颖：消费就是感官的满足——真可谓“意料之外，情理之中”。由此引申开来，将感官消费细分为触觉、味觉、嗅觉、听觉、视觉等五种消费，再切入进去，详细论述，自然就会柳暗花明，构筑一方全新天地。过去，我好像还没有听说哪个经济学家是从这个角度去研究消费问题的。此书能够找到这么一个新颖、原创的角度，殊为不易。

二是有趣。

严格说来，国枢这本书，应该属于经济学理论一类吧。但是，从头读到尾，一点不枯燥，还很吸引人！什么原因呢？原因两条。其一，由于角度新颖，一章一节，全是独家原创的东西，必然带给读者一种阅读的新鲜感。其二，国枢的文字，自带一种生动活泼。这是他多年养成的行文风格。过去，我与国枢在《经济日报》共事多年，我这总编辑，大凡碰到重大题材，总喜欢交给时任副总编辑的国枢去完成。我晓得，只要交给他，最终总会弄得生动活泼，深受读者欢迎的。

三是实用。

经济学理论是用以指导实践的。话虽如此说，但真要指导实践，并非那么容易，因为，理论一般都比较宏观、比较抽象，而实践碰到的往往是些微观、具象的问题，硬把宏观往微观上套，不容易对得上号。《感官消费》却不一样，它是从我们每个人都能切身体会的五种感觉器官入手，进而阐释开来，所以，每一条都非常具体，很容易理解，也很容易与实践对上号。

写到这里，突然想到一个问题，国枢这本《感官消费》，哪些人会掏钱购买呢？我估计，大约是这么两部分人吧，一是希望用《感官消费》理论指导自己工作和生活实践的人。二是希望从《感官消费》的分析和写作中学到一些治学和写作方法的人。

从第一部分人看，确实，《感官消费》有着较强的实用性，其理论是可以用于指导实践的。书中最后一章，便是理论对于实践的具体指导。比如，如何搞旅游啦，如何开餐饮啦，如何造汽车啦，非常具体，相当实用。这在一般经济理论书籍中，并不多见。尤为可贵的是，《感官消费》理论还可以与个人的幸福感、获得感联系起来，建议各位不妨认真读读，读完之后，联系联系实际，看看能否增加自己的幸福感？

从第二部分人看，没错，《感官消费》这本书，从构思、完善到成书，确实是有其独特方法在里面的。国枢虽然在我面前还是小弟弟，毕竟已是年近七旬的人了，但他至今仍然充满激情！在发现“消费就是感官的满足”这一独特视角后，坚持不懈，努力寻找各种方法，支持这一观点，丰富这一理论，并将其衍生开来，洋洋洒洒，最终写成一部著作。一个吃了几十年新闻饭的人，却写出一本经济学理论方面的书！国枢这种循序渐进、深入挖掘、穷追不舍的治学方法，以及他对文字的精益求精、反复推敲，值得读者尤其是一些喜欢写作的年轻人学习。

国枢告诉我，《感官消费》从构思、写作到最后成稿，前前后后，用时达18年之久，这让我吃了一惊！国枢还告诉我，这是他从业几十年来花费心血最多的一本书，他甚至把此书称作是与其新闻事业并列的“人生又一件大事”。可见国枢对此书寄望之厚，用情之深。

正因此，我衷心祝愿《感官消费》能够得到众多读者的认可和喜爱。

我相信，一本有意思的书，是不会让读者失望的。

本文是作者为《感官消费——一门全新的经济消费理论》（詹国枢著，工人出版社出版）写的序言

《周末》执行主编 魏永刚
责任编辑 李 丹 敖 蓉
美术编辑 高 妍
邮箱 jjrbzmzk@163.com

科学健身，你做到了吗？

□ 韩秉志

☞ 《全民健身指南》不仅回答了为什么要锻炼的问题，还回答了大众十分关注的练什么和怎样练的问题，能够指导不同年龄段人群有针对性地科学健身

右图 暑假期间，河南省郑州市的一些青少年体能特训班吸引了不少中小学生参加。

新华社记者 李 安摄

下图 暑假期间，湖北省恩施土家族苗族自治州宣恩县许多热爱篮球的孩子们选择加入暑期“篮球营”。 宋 文摄

“糖尿病人能锻炼身体吗？”“不同年龄段群体的科学运动方式有哪些不同？”在全民健身日到来之际，国家体育总局17日在京举行《全民健身指南》（以下简称《指南》）首发式。这也是国家体育总局发布的首部全民健身指南。

满足个性化健身需求

作为《指南》主编，国家体育总局体育文化发展中心主任田野表示，这份指南最主要的两个特点，一个是“高大上”，一个是“接地气”。

“所谓‘高大上’，是指《指南》中所有运动能力测试与评价、体育健身活动方案的主要内容均来自中国人的实测数据，可谓是科学性强的一个高水平全民健身指南。所谓‘接地气’，就是指《指南》根据中国老百姓进行体育健身活动的特点，用通俗的、科普化的语言传递给大众百姓。不同群体怎么选择运动方式，怎样进行体育运动的监控，每天练多少，每周练多少等，一目了然。”田野说。

近年来，经常参加体育活动的人口呈现逐年上升的趋势。国家体育总局公布的数据显示，2007年我国经常参加体育锻炼的人口比例是28.2%，2014年该数据已上升到33.9%。对于不同的健身爱好者来说，参加锻炼的目的不尽相同。随着体育活动逐渐成为百姓强身健体的重要手段，全民健身个性化需求的呼声也越来越高。

“《指南》中不仅回答了为什么要锻炼的问题，还回答了大众十分关注的练什么和怎样练的问题，能够指导不同年龄段人群有针对性地科学健身。”田野说，针对个体精准化体育健身特点，《指南》为体育爱好者“量身定做”个性化体育健身活动方案。既包含青少年、成年人、老年人等不同年龄健康人群的运动健身指南，又有针对高血压、糖尿病等不同慢性病人群的运动处方。一方面，通过运动能力测试，可以全面评价个体的体育运动习惯、身体形态、心肺功能等，精准地了解身体的整体情况和导向指标情况。另一方面，个人根据自身状况和健身要求，可以制定个性化的运动指导方案。

值得一提的是，《指南》虽然只是一本不到100页的小册子，但后台储备量大。读者在阅读过程中，只需通过手机扫一扫，就能观看到由武大靖、马龙、李婷、张湘祥、雷声、傅园慧、王丽萍、高凌、吴静钰、徐嘉余等奥运世界冠军示范的127个标准动作小视频。

“这样做的目的，就是希望让奥运冠军能够直接成为百姓的私人教练。当然，体育健身动作示范者不只是奥运冠军，也可以是我们身边的普通群众。普通的健身群众经过专业指点，也可以做出非常标准的动作，从而辐射更多人掌握科学健身。”田野说。

运动误区亟待引导

近年来，运动健身成为大众新宠，也“捧红”了一大批能够随时记录运动步数或运动配速的社交和健身运动APP。这样的功能设计初衷是促进运动的乐趣，却也让很多体育业余爱好者深陷其中不能自拔。有网友就吐槽说，自己为了在朋友圈中走路步数有一个比较靠前的排名，每天“暴走”上下班，结果数周后膝盖疼痛难忍，去医院检查才发现患了膝关节滑膜炎。

《指南》指出，我国体育活动在增强国民体质、提高健康水平方面的作用尚未充分发挥，距离健康中国的要求也还有较大差距。一个佐证是，虽然我国经常参加体育活动的人口逐年增加，但居民超重率和肥胖率也在持续增加。从各类群体看，青少年耐力、成年人肌肉力量与耐力、老年人肌肉力量等指标的变化并不乐观；心血管病、糖尿病等慢性非传染性疾病的发病率也呈上升趋势。

对此，田野表示，全民健身目前面临的一个瓶颈是，虽然大家普遍具备了体育锻炼的意识，但是并不知道怎样去进行科学锻炼。群众在运动过程中有很多盲区和误区，亟待从国家层面发布权威的体育健身活动指南，引导居民科学体育健身。

“比如现在‘马拉松热’，但并不是所有人都适合马拉松。准备马拉松比赛，需要有一个科学的准备周期和过程。在这一过程中，需要有科学检测和指导；再比如，很多人认为登山会引起膝关节损伤，实际上这也是一种误区。有些人是因为盲目登山造成膝关节损伤。这些都需要进行科学解释和指导。”田野说。

如何推广科学健身

田野认为，从科学健身指导的角度来讲，当前的一项重点工作，就是要在全国范围内推广标准化的全民健身指南，使大家通过各种渠道了解如何进行科学体育锻炼。

“我们要利用现有运动健身教练、体育社会指导员等相关资源，开展全国范围内的体育健身培训。通过教练员、运动健身指导师、康复师的宣传，使更多人能够真正地利用《指南》来进行科学运动。”田野说。

“游泳是一项非常好的运动项目，可以健身、减肥，对于促进血液循环、提升心肺功能等都有积极的作用。但是游泳也是一项有危险的项目，一定要在保证生命安全的前提下游泳。尤其对初学者来说，千万不要在超过胸口水位的游泳池里游泳。”《全民健身指南》首发式上，游泳世界冠军傅园慧举例说。

业内人士指出，在全国范围内针对普通大众的科学健身指导工作尚处在起步阶段，当前，为每一位健身者开具运动处方还存在一定难度。但是，借助“互联网+”方式完全可以弥补目前的一些不足。

在田野看来，在全民健身公共服务体系的建设和规划中，可以通过建立运动健身科学指导平台，推广和倡导科学有效的健身方式，引领科学健身潮流。

“平台建立以后，大家在运动过程中只要通过连接互联网，平台就可以实时监控大众百姓每一个人的锻炼情况。百姓在锻炼过程当中有任何问题或困惑，都可以在这个平台进行提问。借助‘互联网+智能设备’的方式，能够有效提升人们的健身质量。”田野说。

光影

在湖北省兴山县昭君村景区，83岁的陈家珍老人一家四代六口，用一首独特的兴山民歌引得在场游客纷纷驻足、拍手叫绝。

陈家珍老人演唱的是被音乐界誉为“巴楚古音活化石”的三音歌，也被专家喻为“钢琴缝里的音”。三音歌，顾名思义，就是只有三个音符。这种民歌音调奇特，无法记谱，让人不识音高、不辨调式、不易歌唱。2006年，兴山民歌经国务院批准列入首批国家级非物质文化遗产名录。

刘红燕图/文