

不负春光拼出首季“开门红”

辛平



时间过得很快，一转眼2024年一季度已经结束。今年以来，各级干部当先，从抢抓开局、奋力拼抢，特别是在项目建设方面展现了十足的“拼”劲，形式多样的招商对接层出不穷，各级招商小分队更是分赴大江南北甚至走出了国门，优质项目签约的喜悦也不

断传来。当前，镇江春光正好，我们还是要继续保持这股拼抢劲头，看准的事情能多干一点就多干一点，能快干一点就不要有丝毫懈怠，拿出“人人起来负责”的精神状态，持续比学赶超、协同作战、加压奋进，奋力实现首季“开门红”，为全年工作打下坚实基础。

要保持事事拼抢、时时拼抢的精神状态。一季度开好了头、起好了步，就能掌握全年发展、争先进位的主动权。时间不等人、任务不等人，必须迎难而上，用紧迫感体现责任感，坚决有力推

进各项工作。当前，不仅我们在拼，省内各地都在拼，要想实现既定目标，在城市竞争中赢得发展主动，我们必须跑得更快、干劲更足、作风更硬朗，以“人一之、我十之”的拼搏精神，以坚若磐石的信念、只争朝夕的姿态、坚忍不拔的毅力，团结进取、全力以赴，高质量完成各项目标任务。

要保持人人拼抢、个个负责的浓厚氛围。拼出“开门红”，是全体全员的状态要求，没有旁观者和局外人。每个板块、每个部门、每一个人都要加快“拼

的时钟，拿出“拼”的力度，工作多往前排、进度多往前赶，特别是一些事关年度目标实现的重要项目、重点工程等，都要抢抓午间的时间窗口，能快则快、质效并进，坚决打赢“开门红”这场硬仗，为全年打基础，为发展蓄后劲。“拼出开门红”的氛围就能搞得浓浓的。

大好春光不可负。让我们继续保持热火朝天的实干氛围，锚定目标向前奔跑，坚定信心向上攀登，在落实好新时代的硬道理中脚踏实地地加油干，夺取首季“开门红”，交出精彩答卷。

盲目养生需谨慎 “脆皮”不会变结实

周雄



现在不少“脆皮年轻人”开始迷恋养生，理疗、推拿、保健品、泡脚包、热敷贴等，各种花样一应俱全，有的年轻人月均养生账单甚至超千元。年轻人热衷养生，确实是一种健康理念的进步，但怎样避免被养生产品“割韭菜”，避免盲目跟风，让“花式养生”变成“科学养生”，这是一个值得

众所周知，随着生活节奏的加快，年轻人工作压力也越来越大，再加上没有良好的生活习惯，不能保证充足的睡眠和规律的饮食，身体无法得到充分休息和恢复，从而导致机体的下降和疾病的产生。一些年轻人虽然深知健康的重要性，但在实际生活中却往往忽视了自己的身体健康。常常因为追求学业、事业的成功而牺牲健康，让他们成为“脆皮青年”的主力军。贾玲在《热辣滚烫》主题曲中唱道：“一切都来得及，现在就开始爱自己。”花式养生可以说是年轻人在爱自己的路上踏出的一步，应该是一件好事。

年轻人花式养生的背后，是对自我身体状况的关心，是将目光从外界转移至自身的表现。年轻人紊乱的作息、久坐和生活工作的压力给他们带来了身体机能的下降、精神上的疲惫、头晕乏力、颈项酸痛及其他一些症状的出现，让他们开始注重养生。花式养生给他们带来的不仅仅是健康需求，更是一种心灵上的慰藉，在忙碌之余给了自己喘息的空间。

但是，年轻人养生，不能一概而论。养生，顾名思义，就是想方设法

让身体好起来。以前养生基本上是老年人的专利，因为老年人群体常有七病八灾，对养生产品有一定的需求。然而，现在越来越多的年轻人也加入养生的行列，放在过去难免让人感觉是咄咄怪事。很多年轻人实际上并不明晰自己的身体状况，只是为了满足一时的“新鲜感”而盲目跟风，不仅不能形成良好的健康习惯，反而会被某些养生产品“割韭菜”，造成不必要的经济损失。

豹虎在《乌合之众》中指出：“个体有意识的行为会逐渐被群体无意识行为取代。”有些年轻人因为工作压力大，或者长时间低头看手机，如果时不时地做些理疗、推拿，是可以适当缓解麻木甚至疼痛。但如果大家都热衷于养生，这就可能有问题了。一些年轻人的健康观念有待改进，对他们而言更重要的是改变生活与工作习惯，或者以适当锻炼来代替理疗、推拿等。其实，只要注意保持良好的工作生活习惯，大多数年轻人在健康方面是没有问题的。少数人在身体上出了状况，也不是单靠养生就能解决的。

盲目养生不能让“脆皮”变结实。在这里，笔者想说的是，年轻人与其盲目“养生”，不如多“养心”。“养心”需要提高修养。年轻人“养心”还需要调整心态。笔者曾经看过一篇文章，叫《人，不能让心情生病》。文章中说，人活一生，最重要的是心态。心态不好，一切就会越变越糟糕。禅语有云：“世间无事，烦恼来自逞强。所求太多，心就无处安放。”让自己每天保持一个好心情，这比什么都重要。

年轻人当少一点无效的“养生”，多一点真正的“养心”，心养好了，其身体也就会跟着好起来。

(图:谢志斌)

相约“上春山”，赏花经济火起来

朱浩



又是一年春光好。打开微信朋友圈会发现一个显著特点，很多人都在各种赏花点打卡留念，人人都在“花花世界”里笑靥如花。一时间，各地的赏花攻略、赏花地图成了热门话题。人们在争相走出家门、拥抱春光的同时，也让各地赏花经济火热起来。

镇江也不例外。过去一周，我们的赏花大军涌进城乡各个角落，最美赏花线路吸引人们争相打卡，最美农村公路人头攒动，各大景点精心营造赏花氛围，“赏花+文学”

“露营+围炉煮茶”“踏青+亲子”等时尚新玩法让人眼花缭乱。穿着汉服或特色服装在各大公园和景区打卡的游客络绎不绝，徜徉花海，探索自然。各赏花景点既刷新了“美蓉度”，也收获了“人流量”，生态“颜值”正在加速转化为经济“产值”，让这个春天变得热闹非凡。

但我们清醒认识到，与先进地区相比，镇江的赏花经济还有不少提高的空间。一方面，各赏花点各自为政、单一推荐的多，穿点成线、集体推介的少，有亮点、无特点，让人印象深刻、沉浸式体验其中的赏花线路还不是太多，因此在游客吸引上，总是以本地人为主，远程号召力不足，不能吸引更多外地游客

来镇赏花。另一方面，“赏花+”做得还不是太多，往往是以拍照、打卡为主，最多再来一顿农家菜，与花相关的创意产品不多，对消费的带动力不强。这两方面的短板，造成赏花经济规模上不去，形不成带动效应。

做大赏花经济还需要政府与社会双向用力，加大创新力度，真正做到以花为媒、以节会友，玩出新花样，不断丰富游客游玩体验。既要创新产品，把“四季花”变成“四季花开”，打造四季不落的风景区，延长游客停留期才能赢得“不断档”的游客；也要从空间上拓展“赏花经济”的层次，进一步延长“吃住行游购娱”的产业链条，持续提升由花而生的附加值，因地

制宜精心设计旅游线路，将赏花踏青与都市休闲、文化艺术、乡村度假、山地运动、特色美食等相结合，形成“赏花+”融合模式。这样既可拓展“赏花经济”的消费场景和消费群体，也能让游客从单纯的“走马观花”转变为沉浸式深度游，不负春光，让他们说走就走，来一场与春天的邂逅。



关注“镇有思”
看更多有意思评论
投稿邮箱:
zjrbpb@163.com

为发展新质生产力汇聚青年力量

刘宝达

近期“新质生产力”成为最受关注的热词，这个词对我们来说并不陌生。习近平总书记在去年黑龙江考察、中央经济工作会议以及今年全国两会期间都曾反复提及及其重要性。新质生产力——一种生产力的跃迁升级，它具有高科技、高效能、高质量的特征，符合现代经济社会高质量发展的需要。青年大学生和新质生产力的关系非常紧密，贯穿其人生道路的每一步，同时也肩负着重大的社会责任。应该如何理解新质生产力与青年大学生的关系？不妨从高科技、高效能、高质量这一本质特征去思考。

对于我们这个时代的青年大学生而言，“高科技”代表着高标准的挑战。

从人才培养的角度，青年大学生要做到勇于突破，敢于自主创新、原始创新，这需要我们将个人理想追求融入到国家的事业当中，为祖国的事业添砖加瓦。听从习近平总书记的号召，到基层和人民中建功立业，让青春的绚丽之花绽放在祖国最需要的地方。社会进步需要青年，祖国高质量发展需要青年，当前我们要敢于投身到战略性新兴产业和未来产业，克服技术壁垒，突破卡脖子问题，善于用新技术解决新问题，提高科技效能，实现高效量产，敢于顺势而为、挺身而出，祖国需要的地方就是我们努力的方向。

最后，谈到“高质量”，它在我们青年大学生心中代表着对高素质的不懈

追求。社会经济高质量发展离不开高素质的青年大学生挺膺奋进，高素质是要服务于高质量发展的，高素质大学生不是简单意义上的综合素质较高，而是具有为社会市场解决供给需求问题、掌握新兴领域交叉融合技术的新质战斗力。我们要发挥专业优势，多学科、多领域交叉融合发展，力争成为科技创新型人才，主要为民生保障服务，解决社会经济现实性问题，把党和国家的培养回馈到社会。适应新时代社会经济高质量发展，需要我们具备这样的新质战斗力，积极满足新兴产业和未来产业的人才需求，实现高质量就业创业，就可以推动社会高质量发展。

对于我们青年大学生的期望就是高要求。理想是青年前进的动力，青年大学生要将个人的理想追求融入到国家的事业当中，为祖国的事业添砖加瓦。听从习近平总书记的号召，到基层和人民中建功立业，让青春的绚丽之花绽放在祖国最需要的地方。社会进步需要青年，祖国高质量发展需要青年，当前我们要敢于投身到战略性新兴产业和未来产业，克服技术壁垒，突破卡脖子问题，善于用新技术解决新问题，提高科技效能，实现高效量产，敢于顺势而为、挺身而出，祖国需要的地方就是我们努力的方向。

最后，谈到“高质量”，它在我们青年大学生心中代表着对高素质的不懈



《坠落的审判》：影视作品中的性别议题正站上舞台

吴韵晗



什么是都市圈？“朋友圈”也好，“交通圈”抑或“通勤圈”也罢，只是“成圈”或“融圈”的依据之一，但本质上，必须存在“紧密功能联系”。

新闻总是追逐热点的，譬如当下最热的“新质生产力”。但一些代表着趋势变化的新闻，或许更应引发我们关注并思考。近日，邻省的一则新闻，就颇有这个意味。

不久前，《绍兴市融杭发展规划》发布，在这份规划中的一张区位图上，标出了杭州都市圈范围。一个不起眼的变化就是：在这份规划里，杭州都市圈仅包括杭州市11个区、县和嘉兴、湖州、绍兴各4个区、县，总面积约2.2万平方公里。而在去年9月获批成为国家级都市圈前，杭州都市圈的范围还包括湖州、嘉兴、绍兴、衢州和安徽省黄山等6市，面积超过5万平方公里。也就是说，杭州都市圈已然从“杭嘉湖绍衢黄”变成了“杭嘉湖绍”，“瘦身”了。

事实上，近两年，都市圈“瘦身”，已成为此前竞相“扩容”的反向趋势。比如，广州都市圈，韶关市、云浮市退出；深圳都市圈，河源、汕尾、惠州龙门县退出；珠海都市圈，阳江退出；汕潮揭都市圈，梅州退出。更甚者，在国家级规划中，武汉都市圈范围从当地“1+8”城市圈设想“瘦身”为以武汉、黄冈、黄石4市为核心，范围几乎缩水一半。《每日商报》报道，2023年，国家级都市圈快速扩容，先后有沈阳、杭州、郑州、广州、深圳、青岛和济南等7个都市圈获

批。总体上来看，去年获批的都市圈基本都对最初设定的规划范围进行了缩减，以“1小时通勤”为半径，面积都在2万平方公里左右。

都市圈“瘦身”的直接原因，《每日经济新闻》的报道指出，国家级都市圈建设有一个重要目标是同城化。杭州都市圈“瘦身”，实际上是要发挥都市圈在更小空间尺度上同城化协作的示范作用。而同城化最直观的表现或感受就是可以跨城市上下班，对应花在路上的单程时间最好不要超过1小时。《每日商报》的报道则引用了华南城市研究会副会长孙不熟的“一个形象比喻：过去的城市群是一个‘朋友圈’的关系，属于‘点赞之交’；但是都市圈它是要搭伙过日子的，每天都要实现日常通勤的，因此不能太大。”

于是，想起了《城市发展研究》2022年10期的文章《什么是都市圈？“朋友圈”还是“交通圈”？》。在探讨了中外都市圈概念解释的演变后，文章指出：国内对于都市圈的理解主要共识是一个中心城市与周边地区存在紧密功能联系的跨行政区域。请注意这个“紧密功能联系”的关键词。也就是说，“朋友圈”也好，“交通圈”抑或“通勤圈”也罢，只是“成圈”或“融圈”的依据之一，但本质上，必须存在“紧密功能联系”。

有一组数据，来自公众号“刘晓博说财经Pro”的文章《南京，带着4个“安徽小弟”闯天下》，颇能从一个侧面说明这个“紧密功能联系”。文章写道：“翻看《南京都市圈发展规划》，有一个很好

玩的发现，在提及各城市的次数上，排序是这样的：南京173次、芜湖35次、马鞍山26次、滁州20次、镇江19次、淮安17次、扬州16次、宣城16次。南京被提及次数遥遥领先，这没有什么意外，本来这个都市圈就是用南京命名的，所以各种定位、资源都会向南京汇聚。但你绝对想不到，安徽的三个城市——芜湖、马鞍山和滁州，被规划提及次数竟然名列第二、第三、第四，分别达到了35次、26次和20次。而南京的最亲密盟友镇江，只被提及了19次。圈内经济总量第二的扬州，只被提及了16次！”紧接着，是标注加黑的一句话——“在重要规划中被提及次数，是非常有讲究的。”然后，文章以马鞍山为例，说是在《南京都市圈规划》中，马鞍山已经有了重要斩获，“实质上就是‘紧密功能联系’，包括过江通道建设、轨道交通、内河航运以及城市产业定位等。而事实上，这篇规划文章的起源，也正是近日马鞍山市政府印发了《关于全面融入南京的若干举措》，提出在六个方面全面对接南京：干部能力提升、产业协同、科创人才、规划对接和基础设施、生态环保、社会事业，并一口气官宣了26项措施。

《每日经济新闻》解析《绍兴市融杭发展规划》的文章，也说明了“紧密功能联系”的重要意义。文章这样写道：“交通是基础，产业相融则是同城化的核心。为推动杭绍重点产业融合，《规划》将深化打造杭绍临空经济一体化发展示范区绍兴片区、诸暨G60科创港、杭州湾南岸产业创新带等空间板块。上述几大空间板块，瞄准的是集成电路、人工智能和临空经济等产业。当下浙江正加快培

育集成电路、人工智能两大战略性新兴产业，杭州全力打造的新增长极——杭州临空经济示范区，也到了上项目、扩规模的阶段。绍兴融杭，跟上了杭州乃至浙江布局的产业重点。”眼下，杭绍甬一体化走向下一步，绍兴必须补齐杭甬间城市与产业互动发展的空白、短板、洼地。”“从产业禀赋上看，杭甬木业有专攻。前者主打科创互联网的软实力，后者聚焦石化制造业的硬支撑。一个负责探索上限，另一个则继续夯实基础。绍兴身处‘杭绍甬一体化’中间，人工智能、集成电路软硬两手抓，能够左右逢源、双边赋能。”

同样的“紧密功能联系”，还体现在苏锡常。公众号“搜狐城市”去年10月曾刊文《苏锡常都市圈，需要特区吗？》，文中三个小标题充分说明了这一点，“错位竞争，苏锡常产业互动”“实力不均，苏锡常协同协同”“硕果扩能，苏州不需要机场”。

“刘晓博说财经Pro”的文章最后写道：“随着中国人口红利时代结束，以及大城市陆续全面降低落户门槛、取消住房限购，城镇化的马太效应时代、都市圈时代全面到来了。全国的增量人口、资金、产能、技术能，将加速向大型都市圈汇聚。尤其是四大一线城市都市圈（杭州、成都、南京、重庆、武汉、天津），吸引力、汇聚能力强劲。对于普通三四线城市来说，积极混圈子才能获得增量资源。”

怎么“混圈子”，先是喊喊是没用的，唯有踏踏实实地推动“紧密功能联系”才是正途。

3月29日，荣获全球280项大奖及提名、第76届戛纳金棕榈最佳影片、第96届奥斯卡最佳原创剧本奖的电影《坠落的审判》正式上线，而与电影紧密相关的女性主义话题，也再度勾起大家的讨论热潮。

《坠落的审判》剧情充满悬疑和深度，故事聚焦于一位女作家被指控谋杀了她的丈夫后，对她的审判所引发的对婚姻关系、婚姻的审视与剖析。电影中的“坠落”是丈夫的坠楼，是审判的导火索，也是一种意向，而这种“审判”从电影中延伸到了影片之外，让电影在抛却剧情、叙事、视听语言之外，还多了一层针对性别议题的“审判”。

影片中的审判，是婚姻、人性和女性主义的交锋。电影以女性为核心视角，运用多重叙事方式，将家庭情感、法律伦理以及孩童视角等元素交织在一起，讨论一起案件的真相，反思婚姻和家庭的体系。细节而流畅的镜头语言设计和剧本撰写，让它在多重角度都是一部相当精彩的悬疑电影，而以女性为主视角看待世界理解世界，也让这部由女导演拍摄的影片可称为优秀的女性电影。

事实上，如2023年全球票房榜首《芭比》、刚刚在春节档夺得票房冠军的《热辣滚烫》等，近些年来女性导演制作的，以女性为主视角反思社会、人生、家庭的题材不在少数，票房上强劲号召力也说明了目前观众对这类作品的大量需求。对比过往广

受关注的同类作品如《送我上青云》《不完美的她》等，女性主义影视作品也正在经历更加有现实性、前瞻性、敏锐性的范式转型，创作者们在时代的推动下，用自己的作品展现这种精彩交锋，也在不断为社会主流议题增添更多的女性视角。

影片外的审判，是女性话语权与性别议题的力争。《坠落的审判》在北京大学举行的首映仪式上，北大教授董强提出了“我不认为这部电影要带入男女性别的讨论”等观点，影片导演茱莉亚·特里耶则指出：“女性身份对创作至关重要。”这段对话也引发了北大学生和网友的诸多争论。即便是在社会逐步转变、性别议题被热议的今天，作为“女性主义”题材、女性导演的作品，它们依然面临着诸多枷锁和审视，影视作品中有些话语仍被认为是尖锐的，易“引战”的。诚然，《芭比》中芭比世界设定或许太过极端，《热辣滚烫》中男性角色刻画也存在刻板印象，但正是这些故事将女性的视角推到台前，相关的社会议题才有了更加全面的视角和更广阔的讨论空间。

当导演坚定地为自己的作品打上“女性电影”“性别议题”的标签，观众们站在席间对这个话题开启争论与对话时，我们正合力将性别议题送到聚光灯下——当越来越多的人开始正视它、面对它、谈论它，影视作品中的性别议题就会更好地为大众开启一扇平等对话的大门。