



公考通

实战题库第 29 天 应用文（二）

2019 国考冲刺班上线啦！

- 1、直播时间：10.8~11.22，晚 19:30
- 2、上课内容：行测 24 次课+申论 10 次课
- 3、课后练习：每次课后有针对性配套作业



下载 APP 做题+听课

申论—应用文写作专项刷题（二）

（精选 1 题）

（参考答案在最后）

一、给定资料

资料 1

国民体质监测公报显示，我国国民体质总体有所上升，特别是各年龄段人群的身高均有不同程度增长，让人振奋不已。不过，报告也反映出不少新问题，比如胳膊不如腿健壮。40 岁以下人群的爆发力有所提高，但握力、背力呈下降趋势，特别是成年男性下降明显，握力下降约 1 千克，背力的降幅超过 3 千克。

体重比个头增得快。本次监测中，各年龄组的身高、体重、胸围、皮褶厚度等形态指标都比 2010 年有所增长，但体重和皮褶厚度的增幅大于身高，意味着超重和肥胖的人数在上升。举例来说，与 2010 年相比，20~39 岁成年男性的腹部皮褶厚度增幅约为 17%，而身高增幅不到 1%，其他年龄组的情况基本一致。我国成年人和老年人超重率分别为 32.7%和 41.6%，肥胖率分别为 10.5%和 13.9%。

大学生体质持续下降。报告显示，我国中学生的身体状况呈稳步上升趋势，但大学生身体素质持续下降。19~22 岁年龄组男生的速度、爆发力、耐力等身体素质指标下降，女生则是有升有降。此外，无论是中学生还是大学生，近视检出率和肥胖率都在持续上升。

区域差异明显。调查发现，上海的国民体质达标率全国最高，为 97.1%，其次为广东（95.9%）和湖北（94.2%）；西藏的国民体质达标率为 76.4%，在全国垫底，贵州（81.5%）和新疆（82.5%）分列倒数第二、三名，这体现出各地国民体质上的巨大差异。

国家体育总局体育科学研究所群众体育研究中心主任 Z 指出国民体质的诸多问题主要有几个方面的原因：其中一个就是体力劳动越来越少。30 年前，女性找对象还要考虑对方能不能扛得动煤气罐，但如今生活方便了，男性干体力活的机会越来越少，连换个电灯泡都得找物业，上下班更是以车代步，导致肌肉力量普遍下降。

运动需求比较“低级”。Z 表示，越来越多的人愿意参与到体育锻炼中来，但运动需求还比较“低级”。多数人是为了强身、减肥，真正追求锻炼效果的还不多。部分地区运动场所少、场地不齐全，也影响了运动积极性，大部分人的运动方式就是跳广场舞、跑步、爬山等。

压力浇灭运动热情。有一个现象值得关注：大学里爱运动的男生，一工作就变懒了，不出半年就纷纷挺起了大肚子，以火箭般的速度从矫健的“小鲜肉”跨入“发福大叔”的行列。一方面，当今社会工作压力大，多数男性又要承担起养家的责任。他们白天一心扑在工作上，下班回家身心俱疲，比起跑步、去健身房，窝在沙发里看电视、玩游戏自然更显“轻松”。另一方面，不少男性缺乏自我约束的意识，也没有坚持锻炼的意志，对自己日渐肥胖的身形视而不见，体质下降在所难免。Z 表示，与力量下降一样，肥胖也一直是国民体质的一大问题，40%以上的超重检出率几乎赶上了美国。

资料 2

如今，公众越来越多地关心健康问题，“健康中国”被多次写进政府工作报告，并成为很多两会代表、委员们关注的话题，那么两会代表、委员们心中的健康中国是怎样一幅图景？他们认为该如何建设？

全国人大代表 S 表示“近年来，我国糖尿病、高血压、恶性肿瘤、心脑血管疾病等慢性非传染性疾病患病率大幅上升。目前，我国高血压患病者达到 2.6 亿人，糖尿病患者 1 亿多人，还有大量的心脑血管病、慢性非阻塞性肺病患者。慢病的死亡人数占总死亡人数的 86.6%，疾病负担占疾病总负担的 70%左右。慢病防控已成为影响健康中国建设和社会经济发展的重要因素。”

“糖尿病、高血压、心脑血管疾病与居民的膳食营养不平衡有直接关系，大部分慢性病通过生活方式的干预和早期预防就能降低发病率。国家应加快国民膳食营养标准或营养法制建设，根据国民不同年龄、性别、民族、生活环境，制定不同的居民膳食营养标准或营养法规，包括从膳食结构到营养标准，以法规的形式固定下来，引导国民选择合理平衡的膳食和营养均衡的食品。”

全国政协委员 W 表示“健康中国战略应该努力让人不得病、少得病、晚得病，把维护健康放在首要位置，而不应以‘治病’为主体。建设健康中国要靠全民参与，而现在民众维护健康的意识不够，这正是需要补齐和加强的。此外，健康产业、健康服务也是健康中国的重要组成部分，但规划纲要里没有体现。”

“我国很多慢性病低龄化，这要求我们先做好预防，然后才是治病。但现在看到的‘推进健康中国建设’的内容，却是以治病为中心，忽略了预防为主。”W 说，“健康不能只靠医疗部门，健康中国建设也不能只靠医疗部门。”

“中国每年有 300 万人死于完全可以预防的疾病，只需选择更健康的生活方式，包括健康的饮食、充足的锻炼、不过度饮酒，当然还有不吸烟，所以是时候改变你的生活方式了。要解决非传染性疾病流行问题，我们需要政府强有力的行动。政府可通过全面履行世界卫生组织《烟草控制框架公约》、采用多元不饱和脂肪替代反式脂肪、限制或禁止酒类广告、提倡母乳喂养（以降低儿童肥胖率），同时开展关于饮食和身体活动的公众教育项目，”全国人大代表 Y 博士说。

习近平总书记强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

二、给定资料

某社区计划开展“倡导健康生活方式”教育活动。请根据给定资料，并联系实际，为该社区写一份宣传稿。

(25 分)

要求：（1）内容具体，针对性强；（2）用语恰当，通俗易懂；（3）不超过 550 字。

1. 实战题库刷题班（赠送实战题库）：<http://www.chinaexam.org/course/1192>



2. 系统班（赠送一本通教材）：<http://www.chinaexam.org/course/list?tag=2>



3. 2019国考冲刺班：<http://www.chinaexam.org/course/1208>



【参考答案与解析】**倡导健康生活方式 提高居民健康素养**

从维护全民健康和实现长远发展出发，习总书记提出了“加快推进健康中国建设”的目标。为响应国家号召，提高居民的健康素养，本社区即将开展“倡导健康生活方式”教育活动。

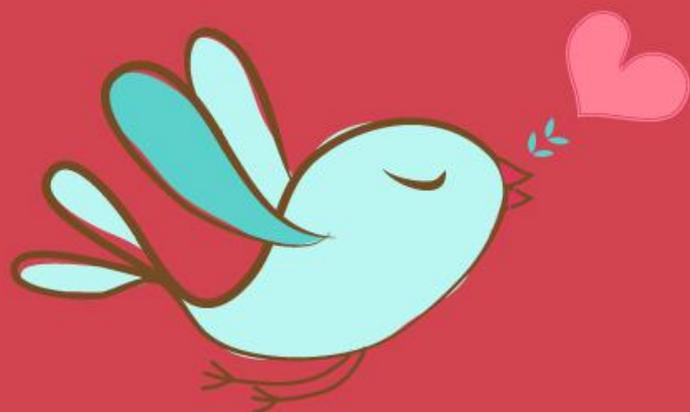
健康是幸福的起点，一人之健康是立身之本，人民之健康是立国之基。如今，人民群众欠缺健康方面的知识和技能，对健康的正确认识还不到位，因不健康、不文明的生活方式而造成的非传染性疾病率不断增长，因此，倡导健康生活方式，提高居民健康素养，刻不容缓。

健康宣传的关键在于预防，远离疾病、获得健康的关键在于坚持健康的生活方式。首先，健康的生活方式需要合理的饮食结构。生活富裕了，吃得好了，但同时也埋下了慢性疾病的种子。吃得好还要注意吃得健康，蔬菜水果等不可少。其次，健康的生活方式需要规律的作息。黑白颠倒、加班熬夜等加重了身体负荷，不应成为我们习惯的作息安排。最后，健康的生活方式还需要适当的运动。健康需要运动，过多运动或不运动都不利于健康，个人可根据自己的年龄、身体状况等选择适合自己的运动方式。

希望广大社区居民积极参加本次教育活动。健康关乎自己、家人，甚至整个社会。让我们携起手行动起来，关注健康，共筑幸福健康家园。

温馨提示：

如您在做题过程中对题目有疑问或发现题目有错，可向教务老师反馈（微信：chinagwy4）



美好的事情即将发生...

something wonderful is about to happen