

咽炎久治不愈
或是喉癌预警

解码我们的“声音工厂”，那真是一场从呼吸到共鸣的精密协作。我们的呼吸系统如同风箱，通过腹式呼吸，肺与横膈膜、肋间肌协同运作，产生稳定气流，并推动气流振动声带。我们的声带如同琴弦，这对仅15毫米至25毫米的黏膜组织，每秒可振动80次至1500次。

我们的咽喉、口腔、鼻腔如同天然混响室，通过口腔和咽喉形状的改变实现音色变化，可以塑造出千人千面的独特音色。研究表明，专业配音演员可调整共鸣腔比例，模拟出200余种不同音色。

此外，舌、齿、唇如同调音师，发音咬字时，舌、齿、唇的精准配合，将气流“雕刻”成清晰的语言符号，塑造成特定语音。普通话21个声母、39个韵母的形成，正是这套生物“雕刻”系统的杰作。

当这个精密系统出现故障，可能引发一系列声音危机，包括声带“过劳肥”会长息肉、小结，如同声带上出现老茧，这是不少教师、主播的职业病。在感冒后过度发声则可能引发声门“生锈”，导致急性慢性喉炎，让声带红肿如熟透的草莓。喉返神经“断联”的声带麻痹患者则如同失去琴弓的小提琴，甲状腺手术后如果声音嘶哑，就要警惕这种情况，及时就医。

要知道，喉癌在吸烟群体中的发病率比常人高15倍，它的早期症状常被误认为是咽炎，未引起足够重视。 吴灵捷

外卖骑手当选全国劳模

4月28日，庆祝中华全国总工会成立100周年暨全国劳动模范和先进工作者表彰大会在京举行，2426人受表彰。39岁的上海“饿了么”外卖骑手张文强，成为首个荣获“全国劳动模范”称号的外卖骑手。

张文强是一名共产党员，也是一名退役军人，2017年开始跑外卖以来，累计配送超10万单，总里程达25万公里，始终保持零事故的纪录。



“跑单大神”到“带教师傅”

十余年的军旅生涯，培养了张文强吃苦耐劳的品格，也锻炼了他分析钻研的工作能力。“我刚跑外卖时，喜欢钻研如何多跑几单，从早到晚跑同济大学区域，被配送站队友称为‘同济小王子’。”张文强笑着说，早餐时段送咖啡，重量轻一次性可以多接几单，中午跑写字楼给白领送午餐，订单集中效率特别高，晚上送附近小区，下午抓一波学校和医院的单子。在同样时间里能比别人送出更多的单量。

张文强还是一张“活地图”。哪些商家出餐的速度更快，小区楼栋和商务楼宇如何排布，哪个门送餐能抄近路，张文强了然于心，甚至在送餐高峰到来前，他已等在最佳位置。

张文强展示了一张配送系统内的截图，短短3公里距离，他接了13个任务，订单集中，路线平直。站点内年轻的外卖小哥告诉记者：“我们在路上就两三单的时候，张文强已送了38单。别人跑多了愁眉苦脸，他却非常开心，大家都想跟他取取经。”好心态也让张文强在工作中陆续带出几十名优秀徒弟，成为远近闻名的“带教师傅”。空闲时，他会向新骑手传授“跑单秘诀”，遇到不认识路的新人，还会亲自带他过去。

连续7年，张文强保持零事故纪录，无差评、无投诉，平台安全分始终100分。虽然一直在追求送餐效率，但张文强却宁可路上慢半拍：“在人多的地方一定要主动避让，不要与他人争抢空间，需要快行时就骑快点，需要慢时千万不要抢，时刻将安全放在首位。”

一碗水饺让他“真心换真心”

“全国五一劳动奖章”获得者、感动上海年度人物、上海最美退役军人……7年来，张文强拿下了很多荣誉，但依然奋斗在一线。

“我每天早上8点开始上线送餐，一直送到下午1点半，然后休息到下午4点继续送单，晚上8点左右就回家休息。”经过7年的风雨送餐，年近40岁的张文强日益感受到力有不逮，宁可少送几单，也不想太辛苦，“我现在在每个月送单收入大约在6000多元，站点内有的年轻人每月收入可达1.4万元。同样的工作强度，上海能赚2倍的钱，我觉得上海真的是一座适合年轻人打拼的城市。”

城市的温暖，也是张文强愿意留在上海的理由。几年前的冬至，他接到系统派单，一份水饺，备注却写着“不用送单”。他一愣，误以为是商家在刷单，打电话给顾客才得知，这是顾客随机为外卖员点餐。“时隔多年，我还能记住顾客住在华灵路，我想给他发红包，但也被拒绝了。”一碗水饺，让他意识到，拿真心对顾客，也会收获顾客的真心。日常配送过程中，他尽量做到微笑示人，在不影响自己下一单配送的情况下，会主动帮忙取快递、扔垃圾等。

为了“冲业绩”，他跑一趟通常会拼多个单，但却有两个“例外”：药店派单与“午夜派单”——顾客的“救命药”，一刻都不能耽搁，对城市夜归人，他也深深共情。

把更多选择权交给外卖骑手

京东“杀”入外卖赛道、算法导向从效率转向

以人为本、职业保险正覆盖更多新就业群体……

“有更多平台进入外卖行业，适度竞争对行业共荣肯定是个好事，对骑手来说也有好处。”张文强表示，新平台能让一些新骑手度过适应期，但对成熟骑手来说影响不大。经过多年行业深耕，各平台已形成了非常稳定的骑手队伍：“只要老骑手还在，平台订单量就不会大幅波动，新平台想分走一块蛋糕，也有不小难度。”

4月25日，饿了么与骑手代表在上海签署全国首份网约配送算法和劳动规则协议，聚焦计价、调度派单、时间预估、路径规划等规则，涵盖劳动报酬、休息休假、劳动保护、协商协调机制等方面，关乎骑手切身利益。

张文强欣喜地看到，外卖骑手的权益保障正得到全社会的关注。“以前的算法有一套固定的传统规则，比如超时1秒钟就算违规，这对新骑手来说并不公平，他们初来乍到，不熟悉路线也不熟悉规则，同样的时间送单少还经常扣钱，显然是不公平的。”他表示，平台正逐步取消外卖“超时扣罚”，算法规则更具包容性。

饿了么早在2023年就启动骑手社保缴纳试点，并同步推进“新职伤”保险覆盖。今年3月1日起，京东宣布逐步为外卖全职骑手缴纳五险一金，为兼职骑手提供意外险和健康医疗险。美团预计从第二季度起为全职及稳定兼职骑手缴纳社保。

他说，很多骑手觉得能缴五险一金自然最好，但有些骑手选择外卖只是过渡性工作，不同骑手对福利保障的需求也不同，最好能将权益保障的选择权交给外卖骑手。

查睿

“五一”将至，请看这份消费避“坑”指南

“网红探店”滤镜碎了一地？“超值套餐”暗藏强制消费？“盲盒”爆款可能是智商税？新消费形态花样百出，但也要小心暗礁，以免陷入商家的消费套路！“五一”小长假到来之际，记者结合政策新规、热点案例，出炉一份消费避“坑”指南，助你一键识别套路话术、拆解隐藏条款、预警高风险场景，练就“火眼金睛”。

1、警惕健康食品“伪科学”营销

近日，北京等15地消协、消保委联合发布了涉厨店、文旅等领域的消费洞察报告。其中指出，“买保健品上当”不再是老年人专属，26至45岁的群体在营养健康消费市场占比达79.8%，而商家宣传的“速成健康”“速成美丽”“速成减脂”等成了年轻消费群体不可逾越的“坑”。同时，营养健康消费纠纷呈现出虚假宣传技术升级、非法添加隐蔽化、新型消费场景风险集中三大特点。

小贴士：国内产品，通过“国家药品监督管理局官网”查询是否具备“保健食品”蓝帽子标志或医疗器械备案；海外产品要检查FDA认证（FDA即美国食品药品监督管理局）。

2、小心直播带货产品陷阱

在网购的诸多形式中，网红带货、店主直播、导购直播等多样化的网络直播纷纷涌现，虚假宣传、质量“翻车”、退换货困难等诸多问题成为诉求热点。广东省消费者委员会观察146场直播后，总结出“优惠价”不优惠、信息模糊不真实、限时限量制造紧张感、赠品标注虚高、以“白牌”产品误导消费者五方面典型消费潜规则。其提醒消费者勇敢抵制、积极举报、大胆监督，在直播网购时，注意了解并防范直播间不规范促销行为，树立理性消费观念，不轻易被各种话术误导；若怀疑主播存在虚假诱导、价格不实等行为，可主动要求经营者提供商品详细情况及相关佐证材料。

小贴士：上述直播间不规范促销行为，损害了消费者的知情权、公平权，破坏公平交易环境，还存在可能违反消费者权益保护法、电子商务法、价格法等法律法规的情形。

3、新型线上支付方式背后暗含风险隐患

在消费市场日益多元化的当下，“先用后付”“免密支付”等支付方式凭借灵活、便捷的特点在电商平台上迅速普及，但也带来多重风险隐

患。“先用后付”指满足特定条件的消费者在电商平台购物时可先0元下单，待确认接受商品时再支付款项的一种新型消费模式。中消协最新发布的《2024年全国消协组织受理投诉情况分析》（以下简称《投诉情况分析》）指出，黑猫投诉平台上，涉及“先享后付”“先学后付”“先用后付”的相关投诉超万条。

有专家提醒，若消费者在不知情的情况下使用了“先用后付”，后续很可能会因未按时还款产生逾期费用，甚至出现信用风险等问题。

福建省消费者权益保护委员会近日发布消费提示，指出“先用后付”模式容易让人产生过度消费的冲动，消费者应警惕过度消费和冲动购买，选择正规平台购物，仔细阅读开通使用协议，留心自动续费、取消流程，保护好个人信息安全。

小贴士：消费者可通过设置高强度密码并注意更换，关闭非必要支付权限、避免在公共网络环境下进行支付操作等方式，强化账户安全保护。

4、警惕知识付费“套路”深

“零基础零门槛，包学包会”“包就业”“轻松月入过万”……面对天花乱坠的宣传，看着诱人的“馅饼”和“捷径”，不少消费者一时冲动入了坑，陷入“交钱容易退费难”的窘境。

调查还发现，近半数课程存在退费难问题。不支持退费的平台大多数以知识付费没有退费的说法为理由，认为知识付费很难衡量学习效果，消费者学习了即证明完成交付，故不允许退货退款。此外，还有近半数课程客服联系困难。

小贴士：通过国家企业信用信息公示系统等官方渠道，可以查询相关机构的注册信息、经营状况、是否存在行政处罚记录或失信行为等。

5、小心自动续费“暗藏玄机”

今年“3·15”期间，“自动续费”相关问题被中国消费者协会列为“2024年十大消费维权舆情热点”之一。“关闭自动续费仍被扣费”“建议取消强制自动续费”等话题屡屡引发关注，“注销软件≠终止扣费”“经常找不到退订页面”“小字条款往往暗藏玄机”等内容成网民吐槽的重点。

小贴士：通常情况，iOS系统可在设置中打开订阅，点击取消。其他操作系统一般通过微信和支付宝来取消自动续费。 魏婉