

发生在REM睡眠阶段,多与压力、睡眠不足、情绪负荷相关。频繁且痛苦的噩梦即为“噩梦障碍”。应对四件事:一、不执著解梦,告诉自己“这不是现实”;二、重塑睡眠卫生,规律作息,避免睡前刺激;三、管理日间压力,通过运动、冥想或心理咨询缓解焦虑;四、尝试“改写梦境”——白天把噩梦改编为积极结局并反复想象,用新记忆覆盖旧恐惧。目标不是消除梦,而是减少痛苦。

益智答案

结论:甲分6斤,乙分3斤。

关键逻辑:丙的9斤橘子并非补偿甲、乙的全部劳动(甲5天+乙4天=9天),而是仅补偿“替丙完成的3天”。甲多做2天,乙多做1天,因此按2:1分配最公平。

拼字游戏答案
吞、解、趣。

数独答案

3 4 1 | 8 2 6 | 9 7 5
9 8 7 | 5 4 1 | 3 2 6
6 5 2 | 7 3 9 | 8 4 1

4 6 9 | 1 7 2 | 5 8 3
7 2 8 | 3 6 5 | 4 1 9
1 3 5 | 9 8 4 | 7 6 2

8 7 6 | 2 9 3 | 1 5 4
5 9 4 | 6 1 8 | 2 3 7
2 1 3 | 4 5 7 | 6 9 8

快评

5月25日,作家余华在社交媒体发布短片《什么是草台班子?》。视频最后,他抛出一句话,“草台就是最好的班子”,没想到却引发了巨大的共鸣。张雪机车来了,在评论区接梗,“管他草不草台,先搭起班子,把草台变领奖台”。至于其他网友的玩梗、接力,更是不计其数。

点评:余华、张雪都是各自领域的佼佼者,他们口中的“草台班子”更是一种自谦与对后来者的鼓励。哪有什么“草台班子”,它不过是对创新、突围、坚守精神的另类表达。

近日,“碳水脸”一词在社交媒体上爆火。不少自媒体博主将脸部浮肿、轮廓模糊、皮肤暗沉等外貌表现,简单粗暴地归咎于米、面、馒头等主食,借机宣扬“主食有害论”,将碳水化合物与蛋白质摄入对立起来,甚至以“戒碳前后对比”制造容貌焦虑,宣称吃主食自带“廉价感”。

点评:这些话术口口声声“为你好”,实际上是一次次精心设计的商业围猎。我们抵制“碳水脸”的话术,不仅是守护科学饮食,更是守护朴素的日常生活与绵延千年的饮食文明,不让伪科学标签扰乱三餐、轻漫传统。

保障“银发打工人”,既要条文更要落实

老骥伏枥,志在千里。5月25日,人力资源社会保障部等5部门发布《超龄劳动者基本权益保障暂行规定》,自7月1日起施行。这是我国首部专门保障超龄劳动者权益的部门规章,意味着“银发打工人”的劳动付出将有制度性的法治护航。

截至2025年末,我国60岁及以上人口已超3.2亿人,超龄劳动者规模达8700万至1.2亿人,主要活跃在餐饮、环卫、保安、建筑等劳动密集型行业。某头部招聘平台数据显示,该平台上活跃的55岁以上求职者数量以两位数百分比逐年上升。

同时,老年人再就业,暗藏着权益保障的现实困境。有的老年人发生工伤、赔偿无门;更有老年人遭遇欠薪、求职陷阱。大量银发劳动者陷

入“裸奔打工”的窘境。超龄不代表劳动价值打折,更不应成为权益保障的“灰色地带”。

此次新规的核心突破在于:基于劳动的事实来实现精准保护。具体权益上,明确用人单位须及时足额支付不低于最低工资标准的报酬,一般不安排超龄劳动者加班,并须按规定为他们参加工伤保险。这意味着“银发打工人”将实现“老有所为、劳有所得、权有所护”。

不过,徒法不足以自行。不少老人不懂法、不敢维权。部分企业固守粗放用工思维,刻意规避保障责任。基层执法覆盖有限,面对流动岗位监管难度更大。

如何打通银发维权“最后一公里”?监管部门常态化执法检查,严查

未参保、违规加班、拖欠薪资等违法行为;依托社区与用工站点,开展适老普法宣讲;对吸纳超龄劳动者的企业给予政策激励。企业需摒弃粗放用工思维,主动将超龄劳动者纳入统一用工保障体系。劳动监察、仲裁机构应简化流程,开通维权绿色通道。日前,《上海市关于构建老年人社会参与支持体系推动实现老有所为的实施方案》印发,全方位鼓励和支持老年人继续参与经济社会发展,贡献“银发力量”。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。制度是“安全阀”,执行才是“护身符”。保障银发劳动者,既要纸上条文,更要脚下落实,把制度温暖传递到每一个银发工位。各方协同才能让“银发打工人”不再游走于保障边缘,让晚年奋斗更有底气、更有尊严。 付鑫鑫

“垃圾不够烧”绝非垃圾不分类理由

5月第四周是全国城市生活垃圾分类宣传周。据报道,在社交媒体上,所谓“垃圾不够烧”“垃圾分类没必要了”等议论再度引发关注。

在部分城市,垃圾确实不够烧了。据报道,全国80%以上城市完成了陈年“垃圾山”整治,填埋场封场修复、生态复绿正在成为主流。虽然填埋场逐渐“退休”,但垃圾并没有消失,而是成为一些垃圾焚烧发电厂的抢手货。在一些城市,可燃垃圾减少,焚烧厂“抢烧垃圾”的现象确实存在。但把“垃圾不够烧”与“垃圾分类没必要”关联,就陷入了认知误区。事实上,局部“吃不饱”还有各地盲目追求垃圾焚烧产能的背景,是垃圾治理规划失衡的表现;在一

些经济不发达地区的乡村,生活垃圾、建筑垃圾甚至医疗垃圾仍被随意露天堆放或焚烧。更为关键的,“垃圾不够烧”恰恰彰显了垃圾分类的价值,表明垃圾不只有焚烧处置这一条出路;同时对垃圾分类提出了新的要求,随着焚烧技术日益完善,过去以填埋为主的垃圾分类标准需要重新审视。

不是分类没用了,而是分类要升级。也不是所有垃圾都可以一烧了之,不同的分类垃圾对应不同的处理路径。如果没有做好垃圾分类,垃圾焚烧产能反而可能陷入被动。以湿垃圾为例,一旦混入焚烧炉,将产生不完全燃烧状态导致的环境污染问题、频繁不稳定燃烧导致的反复停工检修问

题。而湿垃圾单独处理,可以转化为沼气、水产养殖饲料、土壤调理剂,既能为焚烧厂“减负”,又能创造经济价值。

今年全国城市生活垃圾分类宣传周的主题为“回收焕新生·分类新时尚”,传递的正是化废为宝的垃圾回收理念。焚烧可以发电,不焚烧同样可以发挥“余热”。从“垃圾围城”到“垃圾不够烧”,这种变化见证的是各地垃圾治理的迭代升级;是垃圾处理不断科学化、系统化,而不是垃圾分类走到终点。

政府部门应不断补齐垃圾分类的短板,居民应不断强化从源头做好垃圾分类的好习惯。垃圾分类仍需久久为功,丝毫不能松动。 孟雅檀

成人礼莫异化为表演

毕业季,国内不少高中在为学生举办成人礼。身穿礼服、挽着父母的手臂走过“成人门”、相拥而泣……这些环节似乎已成为标配。

然而,这样的安排也引发了一部分家长的质疑。有家长在问政平台上留言,“最近看到很多地方高三举行所谓的成人礼,学校把家长学生叫到学校,穿着礼服举行仪式,没有考虑不同家庭情况,一味打着亲情牌……建议教育部门能建议学校禁止举办这种活动。”

关于成人礼的形式,相关部门早有规定。2018年,共青团中央发

布《全国中学生18岁成人仪式规范(试行)》,对成人仪式工作目标、基本原则、参与主体、活动时间、活动地点、基本程序、誓词内容、仪式标志、组织实施等9方面内容进行了规范。家长的质疑和不满,不是否定成人礼本身的价值,而是反感其脱离育人初心的形式化。

令人遗憾的是,当下不少成人礼,早已偏离上述规范的精神,沦为追求场面、刻意催泪的“面子工程”。

感恩本是发自内心的自然流露,一旦变成必须完成的“当众作业”,几乎成了道德绑架,不仅无法触动心灵,

反而容易引发学生的尴尬与逆反。

成人礼的本质,是一场关于责任、独立与担当的成长教育,而非一场精心编排的情感秀。这场仪式的意义,在于让学生明晰成年后的权利与义务,懂得感恩、敬畏规则、扛起责任。

换言之,成人礼的价值不在于礼服多华丽、场面多宏大,而在于能否真正触动学生内心,完成精神层面的成长蜕变。

教育的真谛,从来不是刻意制造感动,而是润物无声的滋养。家长反对成人礼的呼声,也是对教育回归本质的期盼。 胡欣红