

研究证实,每天只睡4小时,仅2周就能让腹部脂肪面积增加9%。缺觉会让大脑对高油高蛋白食物更渴望,多摄入约308千卡热量。

缺觉长出的是内脏脂肪,即使之后补觉也无法消除,且与高血压、糖尿病、多种癌症风险相关。

好消息是,每晚睡够7~8小时、22点前入睡,是最简单的“无痛减肥法”,还能护心、稳情绪、强免疫。

益智答案

徐孺子对大伯说:如果院中种树,口里面是人便是“囚”,那院子里也不能住人了?

解析:

大伯以“口+木=困,寓意困顿不祥”为由要砍树。徐孺子巧用同字形逻辑反驳:方框(院子)里住人是囚,难道要把人赶走、不住院子吗?

数独答案

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

快评

6月3日,教育部发布关于2026年高考安全工作的部署,其中一条要求引发广泛关注:推动高校录取通知书回归“一页纸”,坚决纠治奢华录取通知书、新生礼盒等不良风气。

点评:大学的尊严和魅力从来不是靠那些外在于教育的符号来定义的。与其在通知书上比拼谁更会“整活儿”,不如把精力放在如何“整好”大学教育本身。

河北邯郸农村的50多岁张霞必须想法子打工挣钱,因为得为今年20岁的儿子结婚准备彩礼。按照当地风俗,男女双方定亲需要8.8万元,结婚还要再出18.8万元。另外还要三金(项链、耳环、手镯)、一钻(钻石)、一台苹果手机。

点评:高价彩礼是陈规陋习,让父母苦不堪言,需要坚决予以摒弃。发自内心的诚意、为美好生活共同努力的决心……以这些为基础成就的婚姻才是真正的美好!

央视曝光江苏扬州企业用化工废桶、旧牙刷、拖鞋废料等回收塑料生产一次性牙刷,六分钱一支的“毒牙刷”流入全国酒店、民宿。当地连夜查封4.4吨涉案物品,表态将开展专项排查。

点评:比查封更应该追问的是,这条黑色产业链为何能在光天化日下运转至今,监管不能总靠记者暗访来“吹哨”。

抢“老人”,就是抢未来

一些地方开始热衷于“抢老人”了。据媒体梳理,海南、云南、广西、山东等多个省份,正通过真金白银“补贴”,吸引老年人前来康养旅居。无独有偶,本报6月10日报道了八旬海外华人夫妇张增芳教授“安家”青岛的故事,正是从另一个视角说明了“老年人是一种资源”。这不仅是一个家庭的选择,更是一个值得深思的信号:在全球老龄化不可逆转的今天,“老人”正在从传统的“社会负担”变成驱动发展的超级资源与经济引擎。

这波“抢老人”大潮背后,各地或许正酝酿着抢占未来十年

最具确定性的增量市场。据统计,2025年,我国银发经济规模已接近10万亿元,预计到2035年,将突破30万亿元,在GDP中的占比将达10%左右。中产及以上银发群体扣除购房、购车支出后,月均日常消费约7000元,一线城市的该类群体月均日常消费约8000元。不少北方省市也纷纷加速布局,围绕解决“看病难、报销难”,吸引“候鸟”北飞避暑,甚至为留住老人而帮助其开启“职业第二春”。

曾几何时,我们把人口老龄化视为经济发展的“减速带”。如今这

本报评论员 王丽洁

个看法早已过时,时代的发展已让老年人变成发展的“红利”。国内,不少省市发力康养旅居产业。海外,华人群体热议“回国养老”。一内一外,指向同一个判断。当我们看到这样一种全球老龄化的形貌,对当下以及未来的中国经济会更加充满希望。

银发经济是最确定、最稳定的大产业。无论从哪个角度看,“老人”都将是当下以及未来的“香饽饽”。抓住了“老人”,就是抓住了经济发展的新引擎,这也是我们在人口老龄化时代保持经济活力的底气与希望所在。

撕掉年龄标签,大学生重新定义广场舞

夜幕降临,北京外国语大学文化广场灯光亮起,上百名学生、留学生、毕业生和教职工随着音乐起舞。这个根植校园的自发舞团已坚持5年,让广场舞撕掉“中老年专属”的刻板标签,成为年轻人表达活力、社交和消解压力的新选择。

不知何时起,广场舞成了网络调侃对象。抢地盘、噪音大、动作土……负面印象被反复放大,甚至有人把跳广场舞的大爷大妈当“城市公害”。这当然不公平——不过是想活动筋骨、找人说

说话,怎么就成了被攻击的对象?

北外这群大学生用最直接的方式打破偏见。他们认真跳了5年,从几个人到上百人,从模仿到融入自己的审美。曲库里不光有经典老歌,还有流行歌曲、国风音乐、动漫配乐;舞步也加入了更多年轻人喜欢的元素。

大学生跳广场舞,表面上是跳舞,实际上一举多得。这是一个解压器——音乐一响,身体一动,出一身汗,心情敞亮,这种快乐是刷短视频给不了的。这也是一个社交平台——不同专业、不同国家

的学生因跳舞聚在一起,留学生边跳边学中文,中国学生顺便练外语,比课堂还有意思。更难得的是还有“忘年交”——教职工阿姨和年轻学生聊生活、说烦恼,代际沟通在舞步中自然发生。

说到底,广场舞不是某一代人的专属,而是全民皆宜的群众运动。大学生跳广场舞,最大的意义不是“年轻人做了件新鲜事”,而是用行动告诉大家:放下偏见,才能看见本质。别再妖魔化广场舞了,大妈跳得开心,大学生也跳得开心,这就够了。

郭宝哲

入园先“查家底”,有违教育公平

幼儿园要求家长报名时,提供工资流水、经营流水、物管费等。近日,云南某地4所公办幼儿园在通告中的要求,引发广泛关注。6月7日,当地发布通告致歉,称“存在部分不规范、非必要的内容”。

幼儿受教育竟要关联家长背景调查,这既侵犯隐私,也违背教育公平。值得警惕的是,此类乱象绝非个例。有的幼儿园收集家长家庭产业信息;还有幼儿园家长群下发《家长社会资源统合调查》……入园先“查家底”,乱象根源在于学位供需失衡,优质公办园“一位难求”。2023年,全国普惠性幼儿园覆盖率为90.8%,但区域供需失衡仍突出。用经济门槛简单筛选,其

实是以行政便利替代公平治理。

“查家底”暴露合规意识淡薄。工资流水等属核心敏感个人信息。公办幼儿园既无法定授权,亦无正当必要。早在2022年,教育部《关于进一步做好普通中小学招生入学工作的通知》要求,按照材料非必要不提供、信息非必要不采集原则,严禁采集学生家长职务和收入信息。学前教育招生理应遵循同一准则,全国多地擅自增设审核项目,是典型的有令不行、有禁不止。

“查家底”折射身份歧视。工资、个体工商户、本地购房等,将家长分为“三六九等”。俗话说,“三岁看到老”。学前阶段就推行“分

层对待”,扭曲教育本义,易误导孩子形成错误的价值认知,危害不容小觑。

幼有所育是社会公平基石。杜绝乱象,既需要破除特权思想与懒政操作,也需要从制度上堵塞程序漏洞,更需要从供给端缓解现状。一方面,需明确公办幼儿园入园报名只审核年龄、户籍、居住等法定必需材料,不得擅自增设项目,另一方面,加强监督,畅通热线反馈渠道,将违规操作纳入教育履职负面清单。

学前教育是人生教育的起点,公平是底色。坚持有教无类,是对每个孩子、每个家庭最基本的尊重。

付鑫鑫