

木耳泡发避坑:远离毒素安全吃

木耳味甘性平,营养丰富。然而,食用久泡的木耳可能导致中毒,其元凶并非谣传的亚硝酸盐(泡发后含量反而更低),而是微生物污染产生的细菌或霉菌毒素(如金黄葡萄球菌毒素),这些毒素可导致呕吐、腹泻,严重时引发脏器衰竭甚至死亡。

为确保安全食用,需注意四点:忌食鲜木耳:鲜木耳含“卟啉”,可能引发日光性皮炎,应食用暴晒后的干品。正确泡发清洗:用温水缩短泡发时间,泡发后流水清洗2-3遍以去除杂质。控制泡发量与时间:泡发后冰箱冷藏勿超24小时,超时应丢弃。控制食用量:木耳膨胀系数高,易致腹胀。提升食品安全认知,是享受木耳美味营养的前提。

数独答案

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

快评

近日,国家消防救援局联合民政部暗访多地养老机构,查出通道堵塞、消防设备失效、值班人员不会操作设备等大量消防隐患。养老机构入住老人多行动不便、自救能力弱,各类形式化消防管理极易放大火灾伤亡风险,相关部门要求隐患必须整改到位。

点评:养老机构消防安全是不可逾越的生命底线,必须压实责任、做实日常消防运维与应急演练。

谁能想到,素来被誉为“世界三大珍馐”的鹅肝、鱼子酱和松露,正成为中国的“新特产”。依托本土生态、生物育种与全产业链技术突破,我国打破海外原产地垄断,但产业仍存在自主品牌薄弱、品种退化等发展短板。

点评:高端食材国产化彰显现代农业科技实力,从产量大国迈向品牌强国仍需持续深耕育种、品牌建设与产业链升级。

湖南郴州菁华园学校被曝当众砸毁上百部没收后长期无人认领的学生手机,校方称此举意在警示学生勿带手机入校。当地教育局明确表示,即便无人认领,手机仍属个人私有财产,校方损毁财物做法不当,将对该校进行处理。

点评:学校管理学生手机不能突破法律底线,粗暴威慑式管理既侵犯财产权,也违背教育育人初心。

“空心岛”95%的老龄化率,该如何破题?

本报特约评论员 刘同昌

最近《南方周末》刊发了舟山“老人与岛”的新闻,令人感动!普陀柴山岛,是长三角典型悬水空心岛:陆域仅0.88平方公里,户籍千余人,常住人口仅73人,平均年龄75岁,全岛老龄化率95%,仅3人未满60岁,长期依靠低龄老人照料高龄老人。该区域交通闭塞、医疗薄弱、产业凋零,然而令人欣慰的是,面临“孤岛养老”的多重难题,舟山政府没有简单采取整体搬迁撤离的处置方案,而是以就地康养为主、异地安置兜底、产业造血反哺养老的三位一体模式综合破解。

柴山岛老龄化核心困境有三点:一是人口结构彻底失衡,内生照料力量枯竭,岛上无劳动力、无新生代,失能、半失能老人缺乏日常照护,突发疾病、意外风险极高,仅靠邻里互助难以为继;二是海岛基础设施短板突出,孤悬海上,往返市区航程近一小时,早年

缺水缺稳定供电,村道陡峭湿滑,老旧民居无适老化改造;无固定驻岛医护,小病硬扛,重病需长途乘船转诊;三是公共服务供给成本极高,难以持续。

令人欣喜的是,当前省市政府落地实行兜底保障:双路径安置,尊重老人自主选择,可以选择到大岛集中供养,特困、低保老人费用财政全额承担,解决高龄失能老人长期照料难题。考虑到多数老人故土情结浓厚,以“守望时光里”海岛支老公益项目为核心,让全岛老人保留居住,系统性完善岛内养老配套,不搞“一刀切”整岛搬迁。

单纯依靠财政、公益投入难以长久,需开启自身造血功能。一是小众慢旅游开发。租赁闲置民居打造艺术民宿、海钓休闲、渔村人文观光,吸引短途度假游客,村集体每年获得房屋租赁分红。二是银发旅居双向

赋能。面向城市低龄健康老人推出短期海岛康养旅居,外来旅居人群与本地高龄老人结对陪伴,既激活小岛人气,又补充照料力量;文旅营收全额反哺岛内养老公益项目。三是开启海岛公益数字平台,老人线上提交就医、采购、陪伴需求,远程调度外部资源;建立云端健康监测台账,将慢性病数据同步至本岛、城区医院,远程问诊减少往返乘船就医频次,以数字化弥补海岛人力不足短板。

这场海岛养老试验不止解决吃饭、看病的生存刚需,更试图留住老人的精神寄托,为大面积老龄化的偏远海岛,走出了一条兼顾民生与可持续发展的新路。目前我国有人居住的海岛有500座,有多少老人在守岛?我们期待他们的智慧和造血实验的成功! (作者系青岛市社会科学院研究员、老龄问题专家)

“避暑神器”让世界重新认识中国制造

欧洲正在遭受一场罕见的热浪。当地时间6月27日,德国、捷克等地最高气温纪录被刷新,匈牙利、波兰等国政府在全国范围内发布高温预警。欧洲多国的高温天气催生了空调、风扇等产品的消费需求。在跨境电商渠道的强势带动下,中国制造的降温产品订单量显著增长。

这并非欧洲高温天气首次引发对中国制冷产品的需求升温。去年也有媒体报道,由于极端高温天气席卷欧洲大陆,空调、热泵等原本被视为“非必需品”的家用电器,正悄

然改变部分欧洲家庭的消费结构,也为中国家电企业打开“绿色出海”的新通道。应该说,中国降温产品在海外市场的连续热销,不仅折射出气候变化对全球市场消费行为的重塑,也现实地展现了中国制造体系和供应链的高效响应能力。

公开报道显示,受气候条件、环保理念、住房结构、安装成本等多种因素的影响,欧洲空调普及率远远低于其他主要经济体。有数据称,当前整个欧洲仅有约20%的家庭配备制冷设备。但随着近几年极端高温天

气变得更加频繁,整个欧洲市场的制冷需求明显放大。在这一背景下,中国空调、风扇等企业,自然成为及时填补这一市场需求的有力竞争者。

这不仅仅意味着中国制造企业找到了“新蓝海”,而且正在打破此前国际市场对于“中国制造”的一些固有认知。比如,过去中国制造产品在国际市场上常以价格优势著称,但“避暑神器”卖爆欧洲,靠的不仅是价格,更是创新能力和环保技术,“中国制造”的竞争力和价值正在惠及全球消费者。毕铭

77万未读微信,是对银发网民的“数字霸凌”

近日,“老人被微信群轰炸有77万条未读消息”相关话题登上热搜。数字时代,老人本该享受技术红利,却困于数字噪音,暴露了亟待整治的民生痛点。事情的缘由是,广东网友发现奶奶手机异常卡顿,微信竟有77万条未读消息,塞满了各类广告营销群。老人被拉入群时,既无通知,也无需本人确认。而且企业微信根本删不完,“退一个,又拉一个”。

老年人数字辨识能力弱、维权渠道匮乏,成为网络营销骚扰的“沉默受害群体”。一方面,平台对企业微信批量拉群、高频骚扰“睁一只眼闭一只眼”,本质是用C端的社交关

系为B端导流的利益驱动;另一方面,监管惩戒力度不足,部分商家肆意违反《广告法》,未经许可推送电子广告、侵扰公民生活安宁,违法成本极低。

“被拉群”将老年人的数字生活变成了商家营销的“跑马场”。“老人看不懂”的复杂指引,与“一键拉群”的便捷,形成荒诞对比。第57次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2025年12月,我国60岁及以上网民约1.73亿,其中,仅20.3%的老人至少熟练掌握任意一种受调查的数字素养与技能。

数字时代,除了追求技术便利,

更要守护每一位用户的数字安宁。适老化改造,不能仅停留在字体放大、界面简化等“面子工程”,更要从制度设计上,防止老人困于技术围城。平台须堵上“强制拉群”的机制漏洞,并提供批量删除和“防被拉”开关,或对老年人账号实行“防骚扰白名单”,加设便捷的老人专属投诉通道。监管部门根据《治安管理处罚法》等,从严查处批量骚扰、恶意营销行为,提高违法成本。

技术以人为本,迭代再快,也别忘了“步履蹒跚”的银发网民。让老人舒心便捷地享受数字生活,是现代文明应有刻度。付鑫鑫