

啤酒不甜，
升糖比
冰淇淋还猛

啤酒是成年人聚餐夜宵的常见饮品，喝着清爽带苦，不少人误以为它不甜、酒精度低，甚至传言喝酒能降血糖，很少将其与升血糖关联。

但啤酒升糖能力远超冰淇淋，部分品类GI值超绵白糖，被称为“液体面包”。它以麦芽发酵，核心碳水是麦芽糖，升糖能力和葡萄糖相当，虽每百毫升仅含4克碳水，但作为液体消化吸收率极高，大量饮用对血糖冲击极大，属于中高GI食物。

白酒不含糖但酒精含量高，会刺激胰岛素分泌、抑制肝糖原分解，反而易诱发致命低血糖，尤其威胁糖友健康。世卫组织早已将酒精列为I类致癌物，会提升多类癌症发病风险，靠饮酒控血糖完全得不偿失。

找不同答案



快评

“合肥赚翻了”“城市投资看合肥”，成了最近几天舆论场上的热门话题。7月27日，国产存储龙头——长鑫科技正式登陆上交所科创板。截至当天收盘，长鑫科技报49.00元/股，上涨超过465%，成交额超1400亿元，创A股单日成交额历史新高，总市值约3.28万亿元，登顶A股第一，创下科创板迄今为止规模最大的IPO。

评论：十几年来，合肥培育新能源汽车、新一代信息技术、先进光伏及新型储能、生物医药、智能家电(居)、新型显示6个千亿级新兴产业集群，被巧妙地概括为“芯屏汽合、急终生智”。其产业投资思维、长期主义精神，值得所有城市借鉴。

近日，数学家王虹荣获菲尔兹奖，广西日报随后发布特稿《王的猜想》刷屏网络，被大家称赞“好标题，好文章”。“王”，是王虹的姓氏，更是“数学女王”的加冕。一份报纸转让价格达20元至50元不等，一时间“广西纸贵”。

评论：在短视频和社交平台占据主导的今天，一篇报纸报道依然能够突破圈层，成为现象级传播案例。这说明，优质内容依然具有穿越媒介形态的力量。

据报道，河南部分乡镇的瓜农因西瓜滞销，通过河南本地媒体公开求助，希望借媒体平台发布信息、对接市场、拓宽销路，减少种植损失。没想到，有村里的工作人员却将此视为负面舆情，要求瓜农撤回求助信息。

评论：当下个别地方患上了“舆情过敏症”，对反映民声民情的真问题视而不见，反而把精力花在限制群众表达诉求上，这完全是本末倒置。坚持民生为大，积极主动为群众解决困难、打开市场，才是正确的做法。

以主动健康激活银发体育新生态

近日，民政部等12部门联合印发《关于开展“乐享银龄”系列活动 丰富老年人精神文化生活的通知》，将老年体育置于积极老龄化的整体框架中，其背后传递出的核心信号，是推动老年群体由被动治病转向主动健康，这也为潜力巨大的银发健身市场指明了破局方向。

从政策层面来看，这份通知的出台并非偶然。《2024年中国银发经济发展报告》预计，到2030年我国老年体育消费规模将突破8000亿元，但认知、设备、人才、机制等堵点，让这片蓝海的潜力难以释放。通知提出的“悦身心、展风采、促健康”三大方向，恰好精准回应了银发体育产业的痛点：“悦身心”要求建立科学的运动服务机制，破解老人“散步万能”“静养养病”等认知误区；“展风采”聚焦社会交往，为老年体育搭建更广阔的参与平台；“促健康”则推

动多部门协同供给，打破“体卫融合”的机制壁垒。此外，《健身器材适老化通用要求》等国家标准落地，也为主动健康的推进提供了硬件规范支撑。

对老年群体而言，主动健康的关键在于打破认知枷锁。陆军军医大学专家指出，“散步万能论”“静养养病论”等误区，不仅限制了老人的运动选择，还可能引发肌肉流失、心肺功能下降等问题，甚至陷入“越不动越生病”的恶性循环。主动健康，意味着老人要从“怕运动”转向“会运动”——主动接受运动能力综合评估，根据自身身体状况选择适配的运动项目，比如用抗阻训练弥补肌肉流失，用温和的有氧锻炼提升心肺功能，让运动成为一种常态化的健康管理方式，而非疾病来袭后的被动应对。

主动健康的落地，还需社会各方形成合力。一方面，社区要加快

适老化体育设施的布局，像部分基层的长者运动健康之家那样，提供一站式运动康养服务，同时推动存量设施的适老化改造，让老人在家门口就能安全运动；另一方面，要加快培养懂医学、懂运动的跨界人才，打通医学与体育院校的课程壁垒，建立交叉认证通道，让老人在社区就能获得专业的运动指导；更重要的是，要完善“体卫融合”机制，推动医疗与运动数据互通，探索将运动干预纳入医保支付范围，降低老人主动健康的成本。

当政策引导、社会支撑与个人意识形成同频共振，主动健康才能真正成为老年群体的生活方式。这不仅能激活千亿级的银发体育消费市场，更能让老年群体从体育活动中获得身心愉悦与社会认同，最终实现积极老龄化的目标，让“银发浪潮”成为推动社会发展的新动能。

仲良

看见菲尔兹奖背后的纯粹与热爱

连日来，中国籍数学家王虹、邓煜双双获菲尔兹奖一事，引发社会热烈的讨论。在这波热度之下，7月28日有媒体推出了对柳智宇的专访。20年前，柳智宇、邓煜在第47届国际数学奥林匹克竞赛上摘得金牌，彼时两人都是中国数学界最耀眼的少年天才；20年后，邓煜斩获“数学界诺贝尔奖”，柳智宇则从北大数学系毕业后，历经出家、还俗，如今成为一名心理咨询师。

20年间，两位数学天才人生路

径出现如此大的反差，其中柳智宇的人生剧情跨度极大。若以世俗眼光察之，柳智宇的心理落差应该很大，但柳智宇从不后悔自己的选择。他坦言，自己也会羡慕，但“羡慕的不是那个奖，而是他们能够在一件事情上保持20年的纯粹”。

柳智宇认为，在学习数学的过程中，热爱是最重要的。“王虹和邓煜都是内心有热爱的人，我觉得这才是我们每个人应该活出的样子。”众人关注的是极具稀缺

性的菲尔兹奖，但柳智宇看到的是奖项以外的东西：热爱和专注。

“人来到这个世界上没有固定的剧本，重要的是跟随自己心中的热爱。”对于芸芸众生而言，无须求解“三维挂谷猜想”“希尔伯特第六问题”，但数学难题之外的人生难题，人人都无法逃避。作为曾经的数学天才、今天的心理咨询师，柳智宇对数学和人生的理解是有启示性的。作为新闻事件的“配角”，柳智宇的戏份虽小，但其意义是不可或缺的。李岱

“抢老人”，不应一窝蜂

“低成本、高回报”的优质资源。

所以，“抢老人”在一些地方才显得格外迫切。但一哄而上的热闹背后，面临的问题，同样值得重视。一是，供需错配。博鳌亚洲论坛2026年年会的老龄议题论坛上，有一组数据：候鸟式旅居的需求比例(15.2%)远高于实际消费比例(7.5%)。这说明康养旅居转化率较低。康养旅居绝非简单的房地产开发或旅游营销，而是一项需要医疗、养老、交通、社区服务等系统性支撑的综合性产

业。二是，同质化严重。当前市场上大量的康养产品仍停留在“农家乐升级版”或“养老公寓简单包装”的层面，与新一代老年人的需求严重脱节。再就是，盲目扩张埋下长期隐患。康养产业投资大、周期长、回本慢，绝非简单造房子、做宣传就能落地。其底层逻辑与追求高周转的房地产有着本质区别。

所以，面对这场银发争夺战，地方政府不宜简单复制粘贴，而需结合自身禀赋，走差异化道路。流水

以前人们听得最多的抢人大战，大多指向年轻人，包括高校毕业生、高端人才等，他们往往代表着创新和未来。城市出台各种优惠政策，让他们安居乐业，既是为未来发展蓄能，也是为当下的产业升级、消费活力注入鲜活动力。如今，抢人的风潮指向老人。据统计，截至2025年末，我国60岁以上人口已达3.2亿，占总人口的23%。相较于需要大量教育、就业配套投入的年轻人，低龄健康、有稳定养老金的老年群体，被视作