

科技赋能养老,重在“以人为本”

本报评论员 崔佳佳

8月3日,2026北京智慧康养机器人应用大赛决赛在北京亦庄开赛。以“智护银龄,暖享康养”为主题的赛事,汇聚全国近40家企业、60余款康养机器人,围绕助餐、助医、助洁、助行、助愈、助娱七条赛道实景比拼,为智慧养老产业发展写下生动注脚。

人口老龄化背景下,一方面,传统养老模式面临护理力量不足、服务供给不均衡等现实难题;另一方面,不少智慧养老产品陷入“重技术、轻体验”的误区,操作复杂、功能花哨却不贴合老人实

际需求。而本次大赛的核心亮点,恰恰是把赛场搬进了真实的养老场景:助餐机器人要适配老人的用餐习惯,助行机器人要兼顾坡道与窄门的通行需求,助愈机器人要能读懂老人的情绪变化。这种“以老人需求为标尺”的比拼,倒逼技术褪去炫技的外壳,真正回归服务本质。

科技为养老赋能,重在以人为本。参赛产品覆盖吃饭清洁、健康诊疗、行动辅助、康复娱乐,把冰冷的技术转化为看得见的照料,既能够减轻护理人员负

担,也为居家、机构养老提供更多选择。机器人不是要取代亲情陪伴,而是作为有力帮手,补齐养老服务短板,让老年人获得更便利、安全的生活保障。

当然,智慧养老不止于硬件升级。技术产品还要兼顾老年人使用习惯,做到简单易用、成本亲民。既要追求技术迭代,更要守住养老的温度,兼顾老人情感需求。以科技创新赋能银发事业,让智慧力量融入养老方方面面,方能不断完善养老服务体系,真正托起老年人幸福美好的夕阳红。

带薪休假落地,观念纠偏要先行

近日,河南、天津两地在推动带薪休假落地方面的新动作引发广泛关注。河南要求“领导干部要带头休假,推动全员应休尽休、休满休足”,天津则强调要“摒弃‘爱岗敬业不能休’的错误认识,清理‘攀比内卷不愿休’的职场环境,消除‘业绩压力不敢休’的后顾之忧”。

两地文件中的这些表述之所以引发广泛关注,原因并不复杂。自2008年《职工带薪年休假条例》颁布以来,带薪年休假制度推行至今已近二十年,但不容讳言,其落实情况不尽如人意。有关机构2024年的一项调查显示,近七成职场人未能休完当年年假。

带薪休假制度有了,为什么休不了?归根结底三句话:不敢休、不能休、不愿休。正因为两地文件精准切中了带薪休假制度落地难的深层症结,释放出了从观念到行动全面破局的强烈信号,其受到公众关注才在意料之中。

河南文件中“领导干部要带头休假”这一表述,抓住了落实带薪休假的“牛鼻子”。在当下的职场生态中,领导不休,下属怎么敢休?领导加班,谁好意思准点下班?

休息权是法定权利,不是恩赐,休假是正当安排,不是“偷懒”。河南明确单位主要负责人为第一责任人,要求领导干部带头休

假,正是要打破这种自上而下的“休假禁忌”。领导主动休假、正常休假,本身就是对职工休假权利最有力的背书。

天津文件中关于观念纠偏的表述,则切中了职场的深层病灶。在“996是福报”“加班光荣”等畸形职场文化盛行的背景下,休假被污名化为“不努力”“不上进”“拖后腿”,劳动者即便手握法定假期,也不敢轻易申请。天津的表述之所以有力,就在于它不止于一般性的倡导,而是直接点出了“攀比内卷”“业绩压力”这些具体而微的职场现实,把问题说透了、说痛了。

南都

40℃之争,到底在争什么

“烫!烫!烫!”入伏之后,大地像一口被烈火烧透的铁锅,一脚踩下去,热气从脚底板直蹿到天灵盖。出门不过五分钟,汗水就把衣衫浸了个透,呼吸间热浪就往喉咙里钻,整个人像被塞进了巨大的桑拿房,无处可逃。有网友苦笑着自嘲:“我和烤肉之间,只差一把孜然。”还有人抄起温度枪对准地面,“滴,52℃!”车顶、柏油路、窗台栏杆,个个晒得发烫,测出的温度一个比一个惊人。可一看天气预报,卡在38℃、39℃之间,就是不破40℃。

于是,几乎每年盛夏都要上演争论又开始了:“气象台敢不敢报40℃?”一边是大家真切难熬的酷热体感,一边是气象部门严谨

标准的监测数据。本来纯粹的科学播报,不知不觉变成了一场情绪对峙,各种猜测也随之而起,有人怀疑是为了保GDP不敢报,还有人觉得被“降了温”、被“糊弄了”。

可说到底,大家争论的,真是那小小的一摄氏度吗?

气象部门的科普说得清楚明白:预报气温不等于体感温度。官方测得的数据,来自距离地面1.5米、通风避光的百叶箱里的温度计。这是全球统一的气象观测规范,为的是让数据客观、可比。而人的体感呢?地面辐射、空气湿度、风力大小、是否站在太阳底下,每一个变量都会让体感温度“加码”。

这里面至少存在三个截然不

同的“40℃”。第一个是预测的40℃,是基于实测气温等信息并经过人工校准的演算推导;第二个是实时的40℃,是自动气象站的标准化监测,需要排除阳光直射等因素干扰;第三个是体感的40℃,是人们在热浪灼烧下的身体感受。

从“专业性”到“活人感”。气象部门的科学标准站得住脚,但跳过共情直奔解释,很多人接收到的,可能只有一句“你不懂”的潜台词。体感热是真的,科学标准也是真的。两者之间的“温差”,靠对话来弥合比靠对立来放大,会管用得多。从“质疑与辟谣”的循环,变成推动“治理升级”的一个契机,或许是这个夏天更实在的“降温”方式。 嘉轩

快评

三伏天里,江苏徐州一小区不开空调,室温就能保持25摄氏度左右。这份夏日里的凉意源自一座已废弃的煤矿,井下积存的矿井水常年恒温十几摄氏度,如今顺着小区的供暖管道,流进了首批近100户居民的地暖盘管。

评论:徐州这种“冬暖夏凉一张网”的做法,就充分利用了原有的供暖管网和废弃矿井水,技术门槛未必很高,但心思用到了。而且,是实打实先试了再说,先让居民体感到位,再用事实说话,比光喊口号有用得多。

“别叫我老板,叫我主理人!”不知从什么时候开始,“主理人”一词流行起来,代替了很多行业原有的称呼,甚至成为年轻经营者之间的“身份暗号”。不管是路边的咖啡店、奶茶店,还是文创街区的潮牌店、小酒馆,抑或小剧场、民宿等文旅业态,其经营者、管理者乃至普通员工,都有可能成为“主理人”。

评论:这股风潮的流行,折射的是青年一代日益高涨的主体意识。年轻人不再安于“打一份工”的循规蹈矩,他们渴望突破传统雇佣关系的框架,期待从工作中找到“独立、创新与自我价值”的交集。

近日,多地牛蛙产品被曝出抗生素残留超标,部分样本甚至检出违禁兽药。对此,福建漳州东山县、广东饶平县等地第一时间封存涉事产品、启动抽样送检并开展全面核查,依法依规推进问题处置。

评论:根治抗生素牛蛙乱象,要打破“抽检合规、日常违规”的造假闭环,推行随机、突击式监管。还需打通各部门监管壁垒,建立全链条溯源体系。

规律运动能提升积极情绪

长期规律运动能显著提升积极情绪,增强生活满意度与主观幸福感。研究显示,坚持锻炼的人群更易在运动中获得愉悦感:一方面骨骼肌逐步适应运动刺激,伴随相关运动经验的积累,不适感逐渐降低,快乐体验持续叠加;另一方面“良性自虐”机制会让大脑在确认无实际危险后,从体力消耗中生出放松的愉悦感。

音乐是运动中调节情绪的高效辅助手段。即便悲伤风格的音乐,也能通过安全解离、审美中和的机制,为听者带来正向感受。运动强度是影响锻炼情绪体验的关键,超过呼吸阈值的剧烈运动易引发不适。而搭配音乐能有效改善运动中的情绪状态。

阶梯求数答案

2064。

这个数列的规律是第一个数加1乘以3得第二个数。