

胡萝卜蒸软吃更利于营养释放

胡萝卜的橙黄色来自其中的胡萝卜素,它能在人体内转化为维生素A,可预防干眼症、夜盲症,改善皮肤干燥问题,还能帮助降低感染性疾病的患病风险。多项研究证实,足量摄入这类成分能降低多种癌症、2型糖尿病、心血管疾病的发病风险,还对类风湿性关节炎、肾结石有预防作用,同时可改善情绪状态、提升睡眠质量,甚至能延缓身体和容颜的衰老。

日常推荐每天吃50克,或每周3次每次100克即可获得健康效益。选择橙黄色胡萝卜能摄入最多的α、β-胡萝卜素,蒸软吃更利于营养释放,是性价比极高的日常健康食材。

答案



11	7	6	5	4	3	2	9	8
5	9	8	6	2	1	7	4	3
2	4	3	9	8	7	1	6	5
7	5	4	3	1	2	9	8	6
3	2	1	8	6	9	5	7	4
6	8	9	4	7	5	3	2	1
8	1	7	2	5	6	4	3	9
4	3	5	7	9	8	6	1	2
9	6	2	1	3	4	8	5	7

快评

截至2025年,全球65岁及以上人口约8.52亿,占比10.5%;5岁以下儿童占比不足10%。这是有相关记录以来,前者数量首次超过后者。

评论:老龄化程度快速提高,是生育率降低,以及人均寿命延长等社会变革综合影响的必然结果。预期寿命延长是社会进步的核心标志性体现之一;但对于政策制定者来说,这意味着长时期以内公共服务财政预算的更大压力。

贵州某医院近日发生一起恶性伤医案件。一患者因对治疗效果不满,将刀具藏匿于锦旗带入医院,在未能找到目标医生后,持刀刺向旁边科室的医生。目前涉事医生已无生命危险,行凶者已被警方刑拘。

评论:有情绪可以表达、有争议可以申诉,但持刀伤人,就已经不再是医患纠纷,而是性质恶劣的刑事犯罪。某种程度上,暴力伤医伤害的不仅是当事医生,更会在整个行业中制造恐惧。理解医学的有限、体谅医生的不易,坚决向伤医行为说不,需要所有人共同守护。

最近,有网友发布视频曝光,在浙江台州大雷山发现一批“摆拍丢弃塑料瓶串”,疑似有网络博主在摆拍视频后丢弃。

评论:古人说“钓名之人,无贤士焉”。这些博主镜头前当众表演善行博取赞美,内心追逐的不过是流量。公益不能表演,环保更应拒绝作秀。倘若善意仅存在镜头之内,那镜头之外留下的便是实实在在的破坏。对这些真引流、假环保的博主们说一句:真的别再演了!

把物业“常驻优势”与养老“服务优势”联动共享起来

本报评论员 梁超

近日,上海市房屋管理局、民政局发布《关于进一步推进“物业+养老”服务的实施方案》,在去年试点基础上进一步深化这一创新模式。上海“物业+养老”已从“有没有”迈入“好不好”的阶段,要让物业真正成为养老服务的有力补充,必须回答好三个核心命题。

精准对接,从“一厢情愿”到“按需点单”。上海90%老人选择居家养老,但需求层次各异。为此,上海探索“一小区一清单”,徐汇区推出维修、护理、照料、家政“四张清单”,普陀宜川路街道设计“10项基本+X项自选”模式,照护形成梯度覆盖。因此,各地应先开展精准需求摸排,再设计分层服务包,避免“一刀切”。

多元协同,让物业做“连接器”而非“万能工”。物业优势在“近”和“熟”,短板在“专”。上海给出的解法是“物业搭台、专业唱戏”:由

物业骨干担任养老管家负责日常探访和应急响应,签约“医社联盟”提供健康监测与康复指导;构建“物业+居家养老”指挥中心,整合“物业+居家养老”指挥资源,整合多主体资源……关键在于明确物业的生态位——不是包办养老,而是成为社区养老资源的枢纽,将“最后一米”的触达优势与专业机构的服务能力有机结合。

可持续机制,让好事从“试点”走向“常态”。“物业+养老”最怕昙花一现。上海从三方面夯实制度基础:一是价格分层,推出多档套餐,兼顾普惠与品质;二是能力建设,物业人员参加养老顾问、陪诊师培训等;三是监管闭环,服务内容合同化、收费明码标价、建立满意度测评。这些设计确保了企业有动力、老人能承受、质量有保障。

目前,我国养老服务呈现“9073”格局,即90%的老年人居家养老、7%依托社区支持养老、3%入

住机构养老,当前养老服务供给的重心在社区,物业服务企业常驻社区、贴近居民,具备提供便捷服务的天然优势。“物业+养老”作为一种服务模式,通过盘活社区资源,构建社区服务对接平台,可为物业企业提供新的发展空间,业内人士预计有望成为新的产业风口。“物业+养老”的深层价值不在于让物业取代专业机构,而在于用“近”与“熟”的天然禀赋,打通养老服务的“最后一米”;用开放协同的姿态整合社会资源,回应多元需求;用制度设计保障长效运行。当物业不再只是“管房子”而是“服务人”,社区养老才能真正从文件走进生活,成为老年人触手可及的温暖依靠。

上海的经验表明,把物业的“常驻优势”与养老的“服务优势”联通共享,逐步构建可持续的运营模式,这条路走得通,也值得全国更多城市借鉴。

人工智能再强大也取代不了教师

学生把题目交给智能解题软件,几秒钟就能获得答案,从来没学过的东西,人工智能产品也可以解答;教师借助人工智能产品,短短几分钟,全班作业就能批改完毕,分数、错题分布等内容一目了然。

在传统的教育观念中,教师的职责首先是“传道”,培养学生的人格品质和价值观念;其次是“受业”,教授基础的知识和基本的技能;再就是“解惑”,帮助学生解决成长和学习中的困惑。

人工智能的“受业”功能越来越强大;让人工智能当“助教”,是提升学生智能素养、提高教师教学水平的必要手段。然而,这是否意味着教师会被取代?答案必然是否定的。人工智能再强大,也取代不了教师。人工智能“助教”的功能越强大,越凸显教师“传道”“解惑”的价值。

教育的最终目的是培养人,这个“人”包括人品、人格、人性。所谓因材施教就是让花成花、让树成树,

让每一名学生既能在仰望星空中,最大限度地发挥自己的天赋和才华,也能脚踏实地,心怀对家庭、对社会、对国家的善意与担当。人跟人工智能最大的不同就在于,人有感情、有温度、有态度。引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观,是人工智能无法企及的育人高度。

人工智能正在重塑教育的形态,也正在重塑教师的角色。但无论教育形态如何变革,教师的育人地位和价值底色不会变。张悦

“诈捐”可耻,公益不是立人设涨人气的工具

近期,多地出现洪涝灾害,引发关注。灾情发生后,社会各界纷纷伸出援手,不少网友主动晒出捐款凭证。然而,为了博取流量,有人却动了歪心思。在网红“安澜”相关账号发布的内容中,“捐款给广西壮族自治区红十字会百万”的截图放在其首页头条,图上的捐款日期为7月17日。该网红发帖表示“灾后重建,略尽绵薄之力”,引来上千点赞,迅速涨粉至3.1万。然而,广西壮族自治区红十字会表示,7月17日并未

收到个人单笔百万元捐款。

行善一旦附加了特别强的功利性,甚至出现诈捐现象,不仅对个人形象是一种贬损,对整个社会的公益氛围也极为不利。据最新消息,社交媒体平台工作人员表示,上述有关账户帖子已处理,用户已被禁言。平台的处理合情合理,断了这种靠公益做营销的做法,但处罚力度还是稍显轻微。有关主体能否寻求法律帮助,让其付出更重的代价?有人诈捐,也有人催捐。据媒

体报道,四川一单亲妈妈发视频称,她坚持多年在北京某基金会进行月捐,由于近期生意不景气,上个月取消了月捐,取消月捐不到一个月,就接到来自基金会的电话。

公益是一件严肃的事,若非自愿,就得不到人们的支持。发生在公益领域的各种现象,正面或负面的,都在塑造社会对善的理解,为了公益事业的健康发展,各方需要照照镜子,想想自己的行为是否于公益有利。南都