

“祝薪雁们”为啥动人

任飞帆

他们的文字本真、质朴,其中有生活的美好、有人生的智慧、有向上的力量

这段时间,56岁的贵州护发店店主“祝薪雁”,在短视频平台上因为文案走红。

写团圆,“饺子齐齐的,思念长长的,妈妈叨叨的”;写搓“白靶靶”,“人生大抵也是这般,熬着熬着就有了颜色”;写一天工作结束,“忙着成长,忙着创造,未来自有更甜的收获”……

年轻人一边积极点赞,称她为“诗意嬢嬢”,一边温柔调侃“老一辈写文案没轻重”——因为字字都浸润着生活的烟火气和时光,让人不知不觉就红了眼眶。

不只是“祝薪雁”。这些年,从“外卖诗人”王计兵,到因手写作文《我的母亲》而在网络上广为人知的农民工大爷安三山,再到“沂蒙二姐”吕霞霞,他们以“素人”的身份吟咏生活,记录自己的人生轨迹与内心感悟,作品也屡屡在年轻群体中引发共鸣。

“祝薪雁们”为何能打动人心?

有人将这些素人创作者的走红,归因为草根身份与文学创作之间的反差。不可否认,护发店店主的文学表达、烧烤摊摊主的诗意吟唱、外卖骑手的哲思感悟,粗犷日常与诗意文字的反差感,确实具有传播力。但这恐怕只是表层原因,更深层来看,打动年轻人的,还是他们的作品。

他们的作品,让人重新发现生活。前几天刷到一条“年度视频日记”短视频,浏览量过亿,点赞超1300万,拍摄主体是四川成都的一名90后外卖小哥。他没有刻意煽情,只是以头盖视角进行拍摄,把一年里在送餐路上的点点滴滴剪辑成合集。让人动容的,不仅是外卖小哥总是“电量”满满、乐观逗趣,更是镜头里的日常生活、温暖瞬间。柴米油盐、四季更迭里,有升腾的烟火气,有普通人家的温情,有邻里互助的暖意。而这,恰恰是生活本来的纹理。

“祝薪雁们”在讲述自己的故事,又何尝不是在描述“我们”的生活?因为扎根生活,所以引人共鸣;因为充满

感情,所以直抵人心。我们在看他们的作品,也在重新发现生活中的美好。

他们的作品,给人以人生的智慧。“祝薪雁们”不仅在叙述生活,也是在分享人生感悟。生活是什么?在“祝薪雁”眼里,是“一块磨石”。在体验过其沉甸甸的重量后,她告诉年轻人:“三餐暖,四季安,怀里揣着热望,脚下踩着从容,慢慢走,好好活。”

我们该过怎样的人生?这个问题或许没有标准答案。有着几十年走南闯北经历的“矿工作家”陈年喜认为,“不管怎样的人生,高光也好,苦难也罢,骨子里都奔腾着一条河流。”

来源于生活,但又不被生活所累,他们的作品里有体悟、有哲思、有智慧。这些来自人生的真实感悟,没有说教,只有自然流露,给人以思考和启迪。

他们的作品,给人以向上的力量。

“祝薪雁们”大多没有经过专业的训练,却总能以独特的笔触,描绘生命的韧性、不屈的信念、顽强的意志。

清浩女工王瑛写保洁员的艰辛和

劳苦,更写她们的坚韧与刚毅,“她们会把这项技能带到以后的生活中,把自己的人生擦亮”;面对寒冷、白天经营小店、夜晚在烧烤店兼职的温雅珍写道,“你若给她微笑,她会张开手掌,看,春天翻了个身”。

生活总是有顺有逆,他们选择以积极乐观的心态接纳生活的不完美,以坚定执着的努力对抗人生的困境。从他们的故事和作品中,更多人懂得,生活的样子如何,从来不只在于外部环境,更在于自己能否坚守善良的本心,保持对生活的热爱、对未来的希望。

一名网友说得对:“中国的文学生长在土地上,字里行间质朴得像地里的麦子。麦子不问喧嚣,只管日升日落按时生长。”他们的文字本真、质朴,其中有生活的美好、有人生的智慧、有向上的力量。而这,正是“祝薪雁们”动人的原因。

人民时评

手机不是“提款机” 这些套路要看清

罗阳奇 郑泽洋

以案普法

临近年关,针对老年人的金融诈骗案件增多

手机不是“提款机” 这些套路要看清

新春将至,消费和资金往来频繁,针对老年人的金融诈骗案件也进入高发期。当前有哪些典型的诈骗案例?如何识别花样百出的诈骗套路,保护好老年人的“钱袋子”?

高息养老有猫腻,当心“馅饼”变陷阱

安徽合肥市民李大爷以“装修新房”为由,在银行预约取现13万元。然而,不到半个小时,合肥市公安局滨湖派出所的民警便找上了门。

面对民警询问,李大爷却有点不理解:“我自己取钱用来装修,为啥要管?”可嘴上说是用来装修,李大爷却回答不出来准备装修哪里的房子。民警又联系了他的女儿,女儿表示对父亲取钱的事情毫不知情,而且近期家里也没有要装修的房子。

再三追问下,李大爷终于道出实情——他准备把这笔钱投入一个“高收益投资项目”。此前,李大爷经人介绍接触到这个“机会”,对方声称保证能赚大钱,李大爷信以为真。由于不熟悉智能手机的操作,他去银行取款13万元,再加上家里的7万元现金,打算把这20万元一起交给对方代为操作。

“这是典型的诈骗,钱进去就出不来了!”民警说。可李大爷不愿相信,反复说肯定能赚钱,还给民警展示了APP里的每日进账流水。

“这只是一串数字,根本转不到你的银行账户上。”在民警的反驳劝说下,李大爷终于意识到自己遇到了骗子。

滨湖派出所副所长葛磊提示,所谓“投资”APP、“内部投资群”都是精心设计的圈套。“投资理财必伴随高风险,‘稳定、高收益、高回报’的投资项目都是投资诈骗的惯用术语,通

过暴利诱惑套取本金,不要下载来路不明的投资类APP。”葛磊说。

合肥市公安局包河分局反诈中心负责人苏伟表示,李大爷碰上的是典型的复合型骗局,随着我国对银行账户管理日趋严格,不法分子会引导受害人取出现金或者购买大量金条、购物卡等实物,到指定地点进行交易。苏伟提醒,“96110”是反诈专线,“看到‘96110’的来电,就表明您或家人可能正在遭遇电信网络诈骗,一定要及时接听。”

高息养老有猫腻,当心“馅饼”变陷阱

“花费3万到20万元,就可以买到一个养老床位,享受不同等级和时长的优质养老服务。即使不入住,也可以拿到10%的年息。”——如此诱人的承诺来自安徽省肥东县一家养老机构负责人王某。他还表示公司在打造医疗+康养的“最新养老生态”,让不少老年人心动。王某和员工带着老年人参观旗下的生物科技公司,组织大家免费旅游,还热络地称呼他们“干爹”“干妈”。

这些情节都发生在安徽肥东县公安局破获的一起非法吸收公众存款案中,真实情况是王某的公司经营出现问题,其开办的养老机构也未依法履行备案手续。在此案中,95名老年人被骗近700万元,所幸相关损失已被警方追回。为不法分子抓住老年人对健康和养老的需求,以“安稳无忧”的晚年为承诺,诱导老年人落入圈套。”办案民警周昌说。

合肥市中级人民法院审委会委员、刑二庭庭长鲍杰表示,不法分子还会抓住老年人对互联网新技术、新经济模式了解有限的特点,利用“区块链”“元宇宙”“加密货币”等前沿概念制造信息迷雾,用专业名词包装投资骗局。上述案件中的所谓“最新养老生态”便是如此。

鲍杰提示,老年人要牢记“天上不会掉馅饼”,家中的晚辈也要主动对老年人普及常见诈骗手法和新型骗术,提醒他们做任何与金钱有关的决定前,务必先与子女商量。

温情脉脉是伪装,投资理财骗积蓄

“姐姐好!我也喜欢旅游,可以加个微信聊一聊吗?”一天下午,家住合肥包河区的刘阿姨在社交媒体平台收到了这样一条消息。消息来自一名陌生网友,之前常常给她分享旅游动态点赞评论。这两年,退休独居在家的刘阿姨爱上了旅游,旅途中经常在社交媒体上分享。看到这条消息,刘阿姨也没多想,直接加上了微信。

在微信上,两人互动很频繁。刘阿姨刚从东南亚旅游回来,这名男子自称是东南亚某富商的侄子,对刘阿姨关怀备至,还不忘分享自己在东南亚从事投资的工作日常。过了一周,该男子在聊天中提到一个黄金投资项目,声称稳赚不赔,询问刘阿姨是否要参与投资,“姐,你可以先试试,投个一两万元,如果赚钱了再多加投。”

就这样,刘阿姨先后在该男子介绍的投资平台转入近20笔,共计200余万元的资金。为了让刘阿姨安心,该男子还专门发来网页链接,表示上面都是刘阿姨“赚到的钱”。当刘阿姨投入全部积蓄、准备提现时,该男子却消失不见了。她这才选择了报警,最后仅追回30余万元损失。

“这是一起典型的情感类诈骗案件,不法分子在婚恋网站或社交平台伪装成‘成功人士’或‘贴心老伴’,双方关系日渐亲近后,再诱导其参与‘投资’‘赌博’等骗局。”苏伟说。

苏伟建议,老年人可适当减少在公开社交平台发布生活动态,发布时要注意保护个人信息,也不要轻易添加陌生人的微信。

延伸阅读

反诈三招:不贪、不慌、多问

不仅是老年人,电信诈骗手段层出不穷,每个人都要提高警惕。山西省晋中市灵石县公安局反诈民警总结常见的电信诈骗套路:

“贷款秒到账”,好多人急用钱时,刷到“无抵押、秒放款”的广告,下载APP后,骗子会说要交手续费或保

证金来验证还款能力。

“刷单赚外快”,“在家刷单,刷100返150”,刚开始给你几块钱甜头,等你投几百元、几千元进去,骗子就消失了。

“投资高回报”,微信群里有人晒“炒股/炒币日赚上万”,“老师”天天讲课喊你投钱,其实群里大半都是“演员”。

“客服说退款”,接到电话说“你买的東西质量有问题,要给你退款”,让你点击链接银行卡、验证码,其实是为了盗取钱财。

“公检法让你转账”?假的!接到自称“公安局/法院”的电话,说你“涉嫌洗钱/犯罪”,让你把钱转到“安全账户”。真警察不会这么干。

防诈骗的方法要记牢:陌生链接不点击。短信或微信收到不明链接,比如“点我领红包”“查看快速进度”,千万别点,可能是盗取信息的钓鱼网站。

可疑电话不乱接。“+”或“00”开头的境外电话,170、171开头的虚拟号码,十有八九是骗局。

“天上掉馅饼的事”不信。“中奖了”“领补贴”“免费领礼品”,让你先交钱,填银行卡的,都是骗钱的。

个人信息不随便借。银行卡号、密码、验证码,还有身份证号,别随便告诉别人!尤其是验证码,谁要都不给。

给陌生人转账、给“投资项目”打钱前,先问自己:“这人我认识吗?”“这事靠谱吗?”拿不准就问家里人,或者直接报警。

装好国家反诈中心APP。打开“来电预警”功能,相当于给手机装了“防盗门”。

被骗了也别慌,马上做这3件事:打110报警,说清楚被编经过、转账金额、对方账号;保留聊天记录、转账截图、电话录音;如果是银行转账,赶紧联系银行客服,看能不能冻结对方账户。

记住“不贪、不慌、多问”,把钱袋子捂得紧紧的。

(来源:智慧普法平台)

示,喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”,饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物,以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。刘震说,这类人群应严格避免辛辣刺激的食物,避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗粒食物;不宜在进食的同时大量喝汤或喝水;应选择温性、易消化食物,充分咀嚼食物;还可随身携带健脾理气的药物。

春节期间一旦发生胃肠道问题,应该如何用中医药方法应对?

专家提示,出现腹泻、呕吐等情况应禁食四至六小时,通过舌苔、排浊物等进行简单辨证,选用相应中成药。病毒性胃肠炎患者发病初期宜先辨别“寒湿证”或“湿热证”,从而分别选用藿香正气口服液、葛根苓连丸等药物治疗;在康复期内可以中药参苓白术丸或山药薏米粥调理脾胃。

(来源:人民网)

春节走亲戚,这几类食物千万别给孩子吃

卫生与健康

新春佳节,亲友团聚,餐桌上总少不了给孩子“塞吃的”——抓一把糖果,递一块年糕,喂一口坚果。大人碍于情面不好拦,孩子小不懂分辨。然而,每年春节,各大医院儿科急诊室都会接诊因误食、呛呛入院的患儿。

中新健康采访了多位专家,整理了这份专门为孩子准备的春节饮食“黑名单”。

酒及含酒精食品

一家人聚会时,有时老人会出于“讨好彩头”的习俗,用筷子蘸酒喂给孩子品尝。

台州恩泽医院儿科医生莫游悦表示,“儿童肝脏代谢酒精的能力仅为成人的1/3,仅50毫升啤酒就足以使血液酒精浓度超标,直接毒害正在高速发育的神经系统。”当酒精摄入远超过孩子代谢能力时,就会引发急性酒精中毒,后果极其凶险。

提醒:酒精对儿童没有任何安全剂量。所谓“蘸一点没事”“尝一下无妨”,都是在拿孩子的健康做赌注。不仅是酒类,酒心糖、醉虾醉蟹、含酒精糕点等,只要成分含酒精,就不建议给孩子食用。年龄越小,肝脏越不成熟,风险越高。从婴幼儿到儿童,须做到字面意义的滴酒不沾。

黏性食物

汤圆、年糕、果冻等食物虽柔软有弹性,但黏性极强,一旦卡喉难以取出,容易堵塞气道。同时,儿童的肠胃蠕动能力很弱,无法推动这团“糯米胶”,极易引发肠梗阻,甚至卡死肠管。

建议:尽量不要给3岁以下幼儿食用。清华大学北京清华长庚医院急诊科主治医师张朋书表示,吃这类食物时一定要细嚼慢咽,切勿边说笑边进食。若发生异物卡喉,需立刻采取海姆立克法进行急救,同时拨打120。

蜂蜜类食品

冬春季气温变化大,儿童咳嗽高发,有些家长会选择用蜂蜜止咳。

科信食品与营养信息交流中心科

(上接第一版A)

回望来路,不论是全力打赢脱贫攻坚战,如期全面建成小康社会、连续突破经济总量新关口,还是“中国天眼”探索星辰大海、港珠澳大桥飞架万顷碧波、人工智能创新成果惊艳九州寰宇……每一次“当惊世界殊”的跨越,都凝聚着中国人的聪明才智,浸透着中国人的辛勤汗水、蕴涵着中国人的团结奋斗。

新时代的伟大成就雄辩证明,“能团结奋斗的中华民族才有前途,能团结奋斗的政党才能立于不败之地”。

事非经过不知难,成如容易却艰辛。百年风雨兼程,一路壮歌以行,中国共产党和中国人民更加懂得团结与奋斗的个中真谛。

“围绕明确奋斗目标形成的团结才是最牢固的团结”——

国民革命联合战线、工农民主统一战线、抗日民族统一战线、人民民主统一战线、新时期爱国统一战线……中国共产党自成立之日起,就注重以明确的目标把方方面面的力量组织起来,团结起来,汇成革命、建设、改革事业的时代洪流。

“新征程上,靠什么来进一步凝心聚力、汇聚起推进中华民族伟大复兴的强大力量?答案就是靠中国式现代化。”站在新的历史起点上,习近平总书记概括提出并深入阐述中国式现代化理论,进一步凝聚起海内外中华儿女勠力同心的强大力量。

“依靠紧密团结进行的奋斗才是最有力的奋斗”——

党的团结统一是党和人民前途和命运所系,是全国各族人民根本利益所在。习近平总书记深刻指出:“旗帜鲜明讲政治、保证党的团结和集中统一是党的生命,也是我们党能成为百年大党、创造世纪伟业的关键所在。”

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央全面加强党的领导和党的建设,总揽全局、协调各方,使世界上最大的马克思主义执政党的团结统一达到了新的高度,引领中国号巨轮乘风破浪、扬帆远航。

“团结一切可以团结的力量,调动一切可以调动的积极因素”——这是中国共产党的成功密码之一,更是中

国人民的共同心声。

新的一年,“十五五”大幕开启,中国式现代化展现出更加光明的前景。如何在新征程上奋力谱写强国建设、民族复兴的新篇章?

“希望全国各族人民更加紧密地团结在党中央周围,坚定必胜信心,保持昂扬斗志,在中国式现代化新征程上策马扬鞭、勇往直前,共同开创更加美好的未来。”习近平总书记在二〇二六年春节团拜会上的重要讲话,鼓舞亿万中国人民团结一心、接续奋斗。

万力之所举,则无不胜也;众智之所为,则无不成也。我们靠团结奋斗创造了辉煌历史,还要靠团结奋斗开辟美好未来。

携手开始新的出发,激扬永不懈怠的奋斗精神。

复兴伟业不是风平浪静下的马到成功,也不是鲜花掌声中的坐享其成。必须坚定“要登绝顶莫辞劳”的意志,保持“任凭风浪起,稳坐钓鱼台”的定力,在机遇面前主动出击,在困难面前迎难而上,在风险面前积极应对,锚定既定目标乘势而上、锐意进取。

携手开始新的出发,凝聚共同奋斗的磅礴力量。

“团结是铁,团结是钢,团结就是力量。”新征程上,要高举团结的旗帜,紧紧团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,巩固全国各族人民的大团结,加强海内外中华儿女的大团结,增强各党派、各团体、各民族、各阶层以及各方团体的大团结,形成同心共圆中国梦的强大合力。

携手开始新的出发,书写不负人民的时代答卷。

众志成城,人民江山。“世界上最大的幸福莫过于为人民幸福而奋斗。”坚持把人民对美好生活的向往作为奋斗目标,始终为人民不懈奋斗、同人民一起奋斗,我们必将在新征程上铸就新的时代辉煌。

回望征途千山远,翘首前路万木春。“14亿多中国人往一处想、劲往一处使,同舟共济、众志成城,就没有干不成的事、迈不过的坎。”让我们乘骐骥以驰骋,共赴充满光荣和梦想的远征!

学技术部主任阮光锋指出,未周岁

的婴儿肠道菌群不稳定,食用蜂蜜时肉毒梭状杆菌芽孢会进入肠道,因菌群无法抑制其繁殖,易产生肉毒素导致中毒。

根据国内及国际权威健康机构一致意见:1岁以内婴儿禁食蜂蜜;1岁以上儿童及成人肠道菌群健全,可适量食用。

阮光锋提醒,不要食用来历不明的野生蜂蜜,也不必过度迷信蜂蜜的健康功效。

白果(银杏果)

“白果炖鸡滋补”是常见民间说法,但白果并非老少咸宜的平安补品。

中国林业科学研究院林业科技信息研究所副研究员宁欣京指出,“银杏果生食或食用不当会引起食物中毒。”他提醒,银杏果外种皮含有的有机酸可能刺激皮肤,接触后可引起发泡或过敏性皮炎,“不要乱碰银杏果,更不要乱吃”。

宁欣京建议,食用银杏果应将种皮及白果芯除去,再浸泡半天,彻底煮熟煮透。成人每天食用不宜超过15粒,儿童则应尽量少食用。

茶、咖啡以及功能性饮料

茶、咖啡、可乐均含有咖啡因,会影响儿童神经系统和睡眠。此外,茶叶中的鞣酸与食物中的铁结合,会阻碍铁吸收。功能饮料除含咖啡因外,还含牛磺酸等,这些会对儿童心血管系统造成负担,且儿童代谢能力有限。

阮光锋指出,对于青少年而言,最好的饮品是白开水和牛奶。发育期青少年应尽量少喝饮料,不主张喝功能性饮料和碳酸饮料。

腌制食品

此类食品包括咸菜、腊肉、腊肠、咸鱼、榨菜、腐乳等。高盐会加重儿童肾脏负担,儿童处理盐分的能力远低于成人,一次摄入过量可致高钠血症、抽搐。此外,亚硝酸盐是国际公认的三大致癌物之一,过量摄入可致中毒,长期积累增加患癌风险。

研究表明,10岁以前开始常吃腌制食品的孩子,成年后患癌可能性比一般人高3倍,尤其是鼻咽癌。

建议:儿童应尽量少食用腌制食品,节日宴请也应严格控制。

(来源:中国新闻网)

防治脾胃病 中医有妙招

王美华

卫生与健康

春节期间饮食丰富多样,油腻食物和零食增加,加重脾胃运化负担。中医认为,脾胃为气血生化之源。如何预防脾胃病?不久前,国家中医药管理局举行发布会,邀请中医专家为呵护脾胃健康支招。

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议:缓缓进餐、先吃蔬菜;餐中注意搭配,例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜;不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物;注意食物的寒热平衡;餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说,八段锦总体上可以疏通经络、调和气血,增强中气,其中,“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能,但运动宜以微汗为度,且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃,北京中医药大学消化病研究所所长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”,同时可进食小米粥等清淡食物来平衡,或进食山楂等酸味食物帮助消化,烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食,但过食也会加大脾胃压力。李军祥说,可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻,还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食食材作为馅料,调味宜清淡;食用时应细嚼慢咽,吃完喝点饺子汤帮助消化。

儿童脾胃娇弱,如发生积食、厌食,中医有无温、安全的外治方法帮助调理?

唐旭东提醒,中医认为小儿“脾常不足”,儿童的胃肠功能本就弱,如果节日期间饮食过饱过杂,容易导致积食。中医强调,儿童脾胃调理应遵循“三分治疗七分养”的原则,同时要根据年龄分层施治,以温和、安全为要。

如果出现积食,应立即暂停食用油腻食物,干果、甜食等,将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食;一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理;两岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日里,亲朋好友聚餐难免小酌两杯,但在中医看来,过量饮酒会酿湿生热,影响脾胃的运化功能。专家提