

下周话题

近日,肯德基全面开收打包费的消息引发网友关注。据肯德基官方消息,外送费从9元下调为6元,同时对外送打包袋进行保温升级、提供专人服务,并酌情收取打包费。有网友表示理解,很多外卖都收打包费;也有网友表示,先降外卖费,再收打包费的操作“让人看不懂”;还有网友表示用脚投票,将选择其他餐饮品牌。收取打包费合理吗?来说说你的看法吧。



平常语

据《工人日报》报道,现在有不少“脆皮年轻人”开始迷恋养生,理疗、推拿、保健品、泡脚包、热敷贴等,各种花样一应俱全,有的年轻人月均养生账单甚至超千元。年轻人热衷养生,确实是一种健康理念的进步,但怎样避免被养生产品割韭菜,避免盲目跟风,让“花式养生”变成“科学养生”,你也来说吧。

别玩太花,科学至上

kaxs

不知从何时起,年轻人变得越来越“脆皮”,毫不夸张地说,如若早上吹了冷风,中午就得发烧。因此,这群年轻人意识到了养生的重要性,理疗、推拿、保健品、热敷贴等花样轮番上阵,力图改变自己的“脆皮”体质。诚然,热衷养生是一种健康理念的传播,可是有些年轻人的月均养生账单却超过了千元,盲目跟风使得他们被产品割韭菜,钱花出去不少,体质却没变好。因此,科学养生才是硬道理,养生别玩太花,切记科学至上。

科学养生第一步:改变坏习惯。现如今,年轻人能坐不站,能躺不坐,早晨非不起,半夜非不睡,早餐是不吃的,夜宵是必点的。长此以往,必然越变越“脆皮”。规律的一日三餐,充足的睡眠时间,是养生最基础的步骤,胜过一切养生产品。

科学养生第二步:野蛮其体魄。长久不锻炼,最明显的是身材的走样,不明显的是体力的下降。

锻炼不拘一格,重在坚持。跳绳、毽子、各类球类运动、散步……任君选择,哪怕是爬几层楼梯,都是一次不错的锻炼。比起昂贵的理疗与推拿,锻炼是养生性价比最高的选择。

科学养生第三步:宁选精,不选多。如今市面上的养生产品层出不穷,打开淘宝,搜索“养生”,你会发现各种补气血的产品、高钙礼盒、养生壶、泡脚桶……从吃到用,一应俱全。可是我们真的需要那么多吗?当代年轻人的日常被繁忙的学业或工作填满,我们真的能够每天早上都泡上一壶养气血的花茶、中午喝一瓶高钙补品,晚上回家烧水泡脚吗?还是坚持几天后就逐渐遗忘这些产品呢?常言道:哪里虚补哪里,盲目跟从只会吃力不讨好。选定一件产品,就要长久坚持,效果不显著再试其他方式。

话已至此,望君谨记:养生花样不可多,科学才是硬道理。祝君安康,早日摆脱“脆皮”烦恼。

科学养生路,道阻且长

想做一条鱼

“站起来两眼一黑”“刚爬两层楼就大喘气”“头发掉得越来越少”,种种现象使越来越多年轻人意识到自己的“脆皮”。于是“脆皮年轻人”开始迷恋养生,将理疗、推拿、保健品、泡脚包、热敷贴等方法用在自己身上。但这种“花式养生”真的适合自己吗?

年轻人对养生的热衷无疑反映了一种健康意识的提升,这是一个值得肯定的现象。然而,如何在追求养生的过程中避免盲目跟风,确保养生方式的科学性和合理性,确实是一个值得探讨的问题。

首先,年轻人需要了解养生的基本知识和原理,理解各种养生方法的科学依据。例如,理疗、推拿等中医养生方法有其独特的理论基础和实践经验,但也需要结合个人体质和健康状况来选择。盲目地推拿、理疗反而会适得其反,使得本就脆弱的身体受到更严重的伤害。

其次,年轻人要个性化养生。每个人的体质和健康状况都是不同的,网上流传的各种养生方法虽效

果极佳,却不一定适合自己。与其盲目跟从热门养生法,不妨先咨询医生或专业人士的意见,选择适合自己的身体状况的养生方式。

再然后,年轻人要擦亮双眼,理性消费。当今市场上的养生产品琳琅满目,质量参差不齐。年轻人在购买养生产品时,应该保持理性,避免被夸大其词的广告所迷惑。同时,也要注意选择正规渠道购买,确保产品的质量和安全,避免被不法商家所欺骗。

最后,养生从来不是一蹴而就,而是持之以恒的健康生活。年轻人应该将养生融入日常生活,持之以恒地实践,才能真正达到养生的效果。除了具体的养生方法,年轻人更应关注整体的生活方式。合理饮食、适量运动、充足休息等,这些都是养生的重要组成部分。

总之,年轻人热衷养生是一种积极的生活态度,但在追求养生的过程中,也需要保持理性和科学,确保养生方式的科学性和合理性。只有这样,才能真正实现“花式养生”向“科学养生”的转变。

常言道

在一个微信群里,有人发了一张图片,内容是缪××,××大学微生物学学士、中国科学院微生物学硕士、香港大学分子生物学博士、中科院成都生物研究所和××省医院联合培养的博士后,通过了国家司法考试,取得法律职业资格。然而,缪××后来却应聘成为某公安分局的辅警。

看到这样的信息,相信网友们心里都不是滋味。有人感叹在就业方面的严重内卷,有人说这是人才的极大浪费,等等。所谓“人各有志”,虽然职业选择是私事,但是这个选择背后的动因、逻辑,值得细细品味。

从现实利益来考量,一个市的公安分局辅警毕竟是一份较普通的工作,其收入与缪××在受教育方面的投入是很不相称的,这里的投入当然也包括国家为此付出的巨大成本。打个比方,这就如同你曾经花了巨资铸造了一把宝刀,原准备纵横疆场建功立业的,现在却用来

砍柴,大材小用。而砍柴的工具,别人花上百来元就可以在街上买把柴刀轻松搞定。这样不对等的投入产出比,一般人接受不了的。

从个人发展来说,一个人如果在极具创造力爆发力的青春时代就一味满足于安稳的工作,从长远看,这未必不是温柔的陷阱。一方面,过度的安逸会让人在不知不觉中丧失斗志,失去竞争能力。美国科学家研究发现,栖息地环境越恶劣,越会让动物变得聪明。他们做过这样一个有趣的实验:在两组玻璃盘下面,放上山雀最爱的虫子,山雀只要想办法移开玻璃,就能享受美味。他们分别选择来自不同区域的山雀进行测试,一只来自物产丰饶、居住舒适的南方,另一只来自常年冰雪覆盖、气候恶劣的北方。实验结果,北方山雀很轻松地掀开一个又一个玻璃盘,吞下一只只虫子,而南方山雀只会对着玻璃一个劲地啄啄啄,结果连一只虫子也没有吃到。这个实验其实也证明了中国古人所说的生于忧患死于安乐的道理。

另一方面,一些技术性不强的,甚至是简单的重复性的机械劳动,随时都有可能被取代,不是被他人取代,就是被人工智能替换。青年

人在职业的选择上一定要抛弃所谓的舒服心态,套用一句话来说,“难走的路从来都不拥挤”,选择职业其实也是这样。没有技术托底的职业,没有竞争力的工作,迟早是要被淘汰出局的。技术进步的的重要意义,就在于让更多人可以被简单重复的劳动所束缚,从而去创造更大价值。如果我们不想着在技术进步上精益求精,满足于重复性的轻松劳动,从长远看,这个想法是很危险的。拥有一技之长的青年人,一定要多做需要“奋力一跳”的事情,这样潜能才能得到最大发挥。如果只是苟图衣食,本拥有杀牛的刀,却整天用来割鸡脖子,时间一长,也就人刀俱废了。

更为重要的是,这里面其实还涉及一个人才向上生长与国家进步强大的问题。一个社会,不论是人力也好,人才也罢,只有通通奋发向上发展,才能形成朝气蓬勃的竞争局面。比如你是初中生,你若能通过自身的努力到清华大学任教,像华罗庚那样,勇于让自己高就,激发自身的最大创造力,这样我们这个社会、国家、民族才有希望,因为一切都在奔腾向前,都是激昂向上的。相反,如果你是高级人才,有创造发展的潜能,却只想图个安稳,满足于混口饭吃,于是在就业方面不想

竞争不愿冒险,一味地让自己低就,只想图安稳,这就大错特错了。若人人都这样想这样做,那我们这个国家还有希望吗?中华民族又凭什么屹立于世界东方?

当前,让更多青年才俊在推动新质生产力发展中大显身手,是常州万亿之城再出发的重要支撑。新质生产力的形成依赖于科技进步,而拥有更高创造力和能动性的劳动者,则是形成新质生产力的第一要素。随着社会的发展、时代的进步,特别是科技的日新月异,人们的生活空间越发广泛,未知领域日益增多,面临的挑战和考验异常严峻。艰难困苦,玉汝于成,奋斗是回答挑战的最好方法。新质生产力的现实基础、中国式现代化的常州模样,都取决于每一个向阳而生、逐光而行的青年人,只有风雨无阻、勇往直前,才能合力推动常州向高而攀、拔节生长。

“人生天地间,长路有险夷。”人生在世,想得多了全是问题,这也难那也怕;做得多了全是答案,也全是出路。青年人要全身心地拒绝一眼就能看得到头的幸福生活,敢闯敢拼,只有这样,国家才会因你而强大,社会才会因你而进步,同时,自身也才能成就更美好的明天,实现更好的自己!

观点集结

为啥电动车违规进楼充电、“飞线”充电等现象仍屡禁不绝?治理难点、堵点在哪里?以北京为例,有工作人员到本街道多个老旧小区调查发现,电动车用户面临停车难、充电难。还有专家调研发现,即便是设置了充电设施的小区,管理也不够完善。要防止电动车火灾事故,还是得解决电动车充电与存放两大难点。预防电动车火灾事故,关键在于加强硬件设施建设。比如,街道和社区应掌握辖区内电动车数据,对电动车停放区域、充电设施进行总体规划;及时划拨专项经费,增设电动车专用停车棚,建设足量公共充电桩;车棚应配备灭火器、烟感器及电子监控探头,与物业监控网络并联,实现防火、防盗双保险。办法总比困难多,还是要实打实加强管理。真心希望大家重视安全问题,千万别心存侥幸。

——点苍

卖芹菜赚14元罚10万元,类似的“小过重罚”之前发生过不少,甚至有的“剧情”几乎一模一样。其实,这是对法治的一种错误理解,将法治等同于法条的机械堆砌,将个别法条等同于社会主义的法治体系本身,不见森林、只见树木。从表面上看,这个案子从市场监管局的角度来说似乎是无可指摘的,其实是执法机关法律适用不全面,适用了食品安全法的规定,而没有充分考虑到《行政处罚法》的相关规定。如果是执法机关适用《食品安全法》的处罚条款,而忽视了作为上位法的《行政处罚法》的“过罚相当”“首违不罚”等原则,就可能造成机械执法。特别是一些法条被机械理解、机械执行之后,就可能成了个别执法部门的“印钞机”,让个别执法者躺在舒适区里执法,成为乱罚滥罚的渊藪,成为民生之痛。

——沈彬

江西崇义县近期出台“零彩礼”“低彩礼”家庭礼遇机制,推进婚俗改革,通过给新人家庭提供子女入学、交通出行、健康体检等正向激励,为爱“减负”。但这一政策的逻辑跳跃过大,引发了不小的争议:彩礼和子女入学到底有什么关系?其实这背后的逻辑并不难懂。彩礼某种程度上是夫妻一方向另一方提供的“保证金”,用以保障未来的生活水准,教育支出当然是其中的重要部分。另一个问题则是可行性。彩礼是有私密性的,如果关联了过多的公共资源,人们为了冒领,有可能让明面上的彩礼转化为“台面上的交易”,去虚报所谓“零彩礼”“低彩礼”家庭。当然这些只是舆论的担心,但当地确实也有必要听取意见,更好地完善规定,堵住漏洞,不至于让政策初衷落空。

——章润

“路见不平一声吼,该出手时就出手”。近日,杭州钱塘高架路发生一起涉嫌故意伤害案件,一位过路司机停车阻止施暴的举动,获得很多网友点赞。面对突发暴力行为,下车保护素不相识的被打者,这需要胆量。打人者想继续施暴时,孙律师说出的“我其实救的是你们两个人”,更是一句充满智慧的“攻心”之语。不仅以义为保障未来的生活水准,教育支出当然是其中的重要部分。另一个问题则是可行性。彩礼是有私密性的,如果关联了过多的公共资源,人们为了冒领,有可能让明面上的彩礼转化为“台面上的交易”,去虚报所谓“零彩礼”“低彩礼”家庭。当然这些只是舆论的担心,但当地确实也有必要听取意见,更好地完善规定,堵住漏洞,不至于让政策初衷落空。

——逯海涛

药品说明看不懂

有画说

药品说明书字大小、专业术语多,这是一道老难题,普通民众尤其是老年人要求改进的呼声较高。药品有处方药和非处方药之分,

药品说明书也不宜对不同的药品采取同一标准。说明书既要考虑实用性,也不能忽视规范性与药品的安全性。对于药品说明书“字小如蚊”现象,除了要呼吁药企尽量将字体印大之外,还须平衡顾及不同阅读群体的知情权,确保药企认真履行药品信息告知义务。

曾钰文/图

科技创新是发展新质生产力的核心要素

张嘉润

科技是国家强盛之基,创新是民族进步之魂,中国式现代化的关键在科技现代化。在中共中央政治局第十一次集体学习时,习近平总书记全面系统阐释了“新质生产力”的重要概念和基本内涵,再次强调了科技创新对发展新质生产力的重要作用,要求“必须继续做好创新这篇大文章,推动新质生产力加快发展”,并指出科技创新是“发展新质生产力的核心要素”,为如何做好科技创新工作、推动科技创新服务高质量发展指明了方向。

科技创新是核心驱动力

科技是第一生产力,创新是引领发展的第一动力。科技向高端发展有赖创新驱动。习近平总书记指出:“科技创新能够催生新产业、新模式、新动能。”纵观人类历史,每一次科学技术的重大突破,都带来生产力和生产方式的重大变革。究其本质,科技创新源自人类对自然规律的探索、掌握和运用,作为天然改造自然的特殊中介,科技的进步带来生产工具的改良、生产技术的更新、生产模式的优化,极大提高了社

会生产效率,扩大了生产活动的边界,赋予经济源源不绝的增长动力。科技创新具有前瞻性、先导性、引领性,是先进生产力的集中体现。特别是21世纪以来,全球科技创新活动空前活跃,由新技术催生的新产业成为全球经济增长的新动力。谁能在科技创新中取得领先,谁就拥有创造更高水平生产力的能力和基础,谁就能在国际合作与竞争中取得先发优势。

科技创新也是我国经济高质量发展的必然要求。改革开放以来,我国经济主要依靠要素投入驱动,呈现高储蓄、高投资、高产出的特征。但随着我国经济社会发展不断深入,经济体量增加、人口结构转变、国际形势复杂,由此带来的要素成本上升、有效需求不足和国际经济失衡等内外部问题日益突出,旧的要素驱动、高速发展的模式已经不再可行,必须走以科技创新为主要驱动力的高质量发展道路。目前我国科技创新已经取得瞩目的成果,2023年全社会研究与试验发展经

费投入达到33278.2亿元,投入强度达到2.64%。但是,科技创新没有“天花板”,如果说高质量发展是一场“登山赛”,引领未来的新质生产力则是当先之无愧的“制高点”。谁能抓住机遇先行攀登,谁就能占得先机、赢得优势,掌握竞争和发展的主动权。

加强原创性、颠覆性科技创新

原创性、颠覆性科技创新是培育新质生产力的新动能。习近平总书记强调:“必须加强科技创新特别是原创性、颠覆性科技创新,加快实现高水平科技自立自强,打好关键核心技术攻坚战。”随着人工智能、合成生物、新能源、大数据处理等新技术的不断涌现和快速发展,现代产业向着高端化、融合化、智能化的方向深入发展,传统科技创新路径被颠覆,全球产业链供应链格局加快重塑,世界各国产业竞争优势迎来新一轮洗牌。在这样的背景下,需要把握时代命题,紧抓发展机遇,打破西方发达国家在科技领域的

长期垄断和封锁,全力跳出西方设置的“追赶—落后”“再追赶—再落后”的“追赶陷阱”,以科技创新为驱动力,以加强原创性、颠覆性科技创新为抓手,实现由后发追赶向超越引领的战略转型,进一步提高国家科技的先导能力和领先水平。

加强原创性、颠覆性科技创新需要基础理论创新的支持。基础理论研究是科技创新的源头和根基,是实现高水平科技自立自强的关键。打好关键核心技术攻坚战,必须以基础理论突破为基础。我国热点论文数量、自然指数、PCT专利申请数等国际权威科技指标在2023年中均超过美国,升至世界第一,反映出我国基础理论创新已经取得重大成果。但从创新链、产业链、供应链的整体布局看,我国的基础理论研究在部分核心领域仍存在受制于人、“两头在外”的堵点、难点。为此,要瞄准世界科技前沿,强化基础研究前瞻性、战略性、系统性布

局,坚持目标导向和自由探索齐头并进,尊重理论的发展规律和人才的成长周期,以原创性、颠覆性作为支持重点,在创新主体、创新基础、创新资源、创新环境等方面持续用力,不断推进理论创新带动科技创新,以更多的原创性、颠覆性科技创新成果支持新质生产力的培育和发展。

推动科技创新成果应用

科技成果的转化和应用是连接科技创新和产业创新的关键环节。习近平总书记指出:“要及时将科技创新成果应用到具体产业和产业链上,改造提升传统产业,培育壮大新兴产业,布局建设未来产业,完善现代化产业体系。”以科技创新推动产业创新和产业体系现代化是培育新质生产力的关键,科技创新成果最终要回归产业、转化为先进生产力才能真正发挥其效用。但是,当前我国在科技成果转化质效上仍然面临明显的瓶颈,传统的以高校和科研院所为主导的科技成果

产出和转化模式在落地产业、走向市场的过程中难以适应当前企业所主导的市场化产学研融合新趋势,也难以满足新型工业化和培育新质生产力的新要求。

围绕培育新质生产力,需要开辟推动科技成果转化应用的新路径。首先要重视应用场景驱动,加强科技创新布局的科学性,推进科学研究和应用场景的匹配程度,围绕国家重大战略和产业链运用等场景,构建科技创新项目交流转化平台,打破学术研究和场景运用之间的信息壁垒,实现科技成果的高质量供给和高效转化。其次要拓宽科技成果转化成果转化的融资渠道,积极发挥多层次资本市场对科技创新的支持作用,推动科研机构、企业和金融机构在成果转化项目上的有效衔接,建立“股债债保”联动的全方位金融服务和资金保障体系,打通科技成果转化从实验室走向市场的“最后一公里”。最后要发挥企业在科技成果转化应用方面的引领作用,不断探索构建企业主导型科技成果转化新型组织模式,以“产业出题、科技解题”为原则,强化企业在科技决策、科研组织、创新导向等方面的主体地位,促进科技创新和产业应用的一体化进行,让企业当好科技成果转化应用的“出题人”和“阅卷人”,从源头上保证科技成果转化应用的有效性和及时性。

作者单位:中共常州市委党校