

让「会讲的人」打动「听讲的人」

朱波

“今天的宣讲让我对党的二十大精神有了更深的理解。身处伟大时代，我要做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。”“听了宣讲，我更能深刻领悟领会党的二十大精神。作为高校教师，我们将在人才培养、文化传承、科学研究等方面作出应有的贡献。”“宣讲报告进一步加深了我对党的二十大精神的认识和理解。”“作为科技战线的一员，要做到自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为实现中国式现代化贡献力量。”……连日来，中央宣讲团在全国各地宣讲党的二十大精神，走出报告会现场的各界听众反响强烈，引发共鸣。

又一次宣讲活动大幕拉开，又一场理论甘露洒向全国。为把党的二十大精神宣讲活动引向深入、落地生根，从10月30日《中共中央关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的决定》发布起至明年年初，中央宣讲团成员将在全国范围内集中开展党的二十大精神宣讲活动。连日来，很多领导和专家活跃在基层一线，灵活运用“座谈会”“田埂会”“板凳会”，乃至送上门的“炕头会”等诸多种形式，燃旺了学习贯彻党的二十大精神理论“热火”，真正把精神传下去，干劲提上来。

“功成理定何神速？速在推心置腹”。党的二十大精神理论宣讲看似深奥，但其根部却连接着现实的土壤，善用送上门的“田埂会”“板凳会”“炕头会”等群众喜闻乐见的形式，善用沾泥土、带露珠、接地气、冒热气的语言，讲起来顺口，听起来顺耳。特别是各地组织的“小板凳式”的“微宣讲”，把“普通话”变成“家常话”，能够使基层干部群众融会贯通点滴入心，让“书面语”转化“口语化”，能够让宣讲活动达到“润物细无声”的效果。因为“小板凳式”的宣讲，能够瞄准群众的脉搏，触摸群众的心跳，使所讲的道理贴近实际、贴近生活，无遮无掩、水银泻地般灌入思想清泉，润泽百姓心田。

“理论只要说服人，就能掌握群众；而理论只要彻底，就能说服人。所谓彻底，就是抓住事物的根本。”如中央宣讲团在内蒙古、云南、西藏、青海、新疆等地区宣讲时，结合少数民族群众生活方式，把“普通话”变成“家乡话”，把“书面语”变成“口头语”，把“汉语”转化为“少数民族话”，做到深入浅出、入脑入心，生动阐释了“中华民族历来是一个大家庭，各民族交往交流交融、和谐和睦共处的。要让大家紧紧团结在一起，就必须铸牢中华民族共同体意识”。宣讲团成员走进少数民族群众中间，倾听他们的意见和建议，选择少数民族语言，面对面互动，既有“唠嗑”“拉呱”心灵与思想的真触动，又有理论与实践的润物无声，切实让“小切口”讲透“大道理”，“小故事”诠释“大理论”。

理论的温度来自火热的社会生活，来自人民群众的鲜活实践。到群众中间，与群众互动交流，不仅活跃了宣讲气氛，也把切入点置于群众视线，从大家最关切、感受最深刻的问题现象出发，引导群众从浅层面的认知向理论深度的认识递进，从而达到了豁然开朗的效果，使得理论宣讲贴近群众最现实、最直接的切身利益，成为人们“日用而不觉”的自觉行动。

《琴诗》曰：“若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣？若言声在指头上，何不予君指上听？”这里的“琴”字，就好比是一本厚重的党的二十大精神，“指头”犹如宣讲团成员，而“琴声”，其实就是宣讲团成员在基层宣讲时发出党的二十大精神的好声音，“琴、指头、琴声”三者之间，合则百曲可为，离则一音无成。基于此，只有把党的二十大精神学深悟透、弄通做实、知行合一，巧妙地把党的二十大精神提出的一系列新观点、新论断、新思想、新战略、新要求与宣讲艺术完美结合，并艺术化嵌入“会讲的人”的灵魂深处，才能拨动“听讲的人”内心深处的共鸣“心弦”，切实用好党的科学理论凝聚人心。

“电子榨菜”，下饭吗

余冰玥

打开饭菜，挑选视频，开吃。很长一段时间以来，这都是我每日吃饭的“标配三部曲”，重点在第二步。热腾腾的饭菜到手，可不能着急吃，必须先选一个自己最想看的视频搭配。有网友调侃，吃饭时没有刷到一部称心如意的剧，这顿饭等同白废，你吃下去的不再是饭，而是一阵空虚。

网友给这些“下饭”视频、音频和文字起了一个新名字——“电子榨菜”。

“电子榨菜”不是个新鲜的概念。学生时代，中午12点的“少儿频道”里有《中华小当家》的身影，最适合中午放学回来捧着饭碗看。日本动漫里的“泡面番”，时长大约在3—6分钟，正好够泡好一份泡面。现在，视频无论长短，文章不限题材，只要是能让人在吃饭时感到愉快，就是好“榨菜”。

互联网上的“电子榨菜”品类丰富，任由挑选。私人口味不同，带来的佐餐体验也不一样。有人吃饭喜欢看男女主谈甜甜的恋爱，比自己约会吃饭更香；有人爱跟着美食博主一饱眼福，看看烧烤串串里的人间烟火气；有人喜欢带来“5分钟快乐”的脱口秀，跟着感慨当前的生活状态有“中悲、大悲、超大悲”；有人在一顿顿外卖中把“那年杏花微雨，你说你是果郡王”嘔吐了108遍，还有人偏爱“重口味”，吃一顿饭，要看法医秦明解剖一次尸体。更有浙江人民表示，自己的“电子榨菜”是《1818黄金眼》和《钱塘老娘舅》。

古人规训“食不言，寝不语”，在现代医学中也有科学数据证实。但“朋克养生”的年轻人显然不以为意。相较于吃饭本身，如何让这段空闲时间不那么寂静无聊，成为“多线程”时代的一个重要问题。

有人陪伴吃饭自然是极好的，但“实体”朋友在当代属于奢侈品。一个人看电影、吃火锅、去医院已不新鲜。有人在社交平台分享“一人吃火锅怎样不被服务员放玩偶”“一个人吃饭去厕所，餐具怎样不会被收走”。

一个人吃饭的缺点在于点菜，你看着菜单上的好几盘大菜垂涎欲滴，但肚皮提醒你“不要眼高手低”，最终点的依旧是“老规矩”鱼香肉丝盖饭。甚至有人发明“戏精吃饭法”，即使是泡面配肠，也可以配上期待的眼神、努力的撕咬、拼尽全力的咀嚼、意犹未尽的留恋。反正没人看见，假装热闹，好过真的寂寞。

也有些孤独来自害怕“餐桌社交”。这时“电子榨菜”就派上了用场，只需要掏出手机，耳机一戴，任凭领导从身旁走过，也可以装作沉浸于视频，避免眼神接触，还能让试图在餐桌上共话工作的同事兴趣离开。

“不仅仅是‘电子榨菜’，应该叫电子陪伴。”网友们如是说。当代人独处比例越来越高，根据2021年中国统计年鉴数据，2020年“一人户”家庭超过1.25亿。“电子榨菜”在逐渐程式般缺乏乐趣的三餐中隔出一个虚拟空间，它让我们短暂逃离现实世界，以影像、文字、声音为陪伴，获取口腹与情感上的双重满足。

在家孤独，想要更进一步感受连接，逛5分钟豆瓣小组“可以尝尝你的‘电子榨菜’吗”即可满足。必有一群网友热情地给你推荐各类“下饭必备”视频，在彼此分隔的空间里，收获某种心意相通的共鸣与快乐。

2012年开播的日剧《孤独的美食家》中，名叫“五郎”的大叔在屏幕里独自一人探访小店，专心而安静地吃饭。那种在纷乱世界中安然享受美食的状态，仿佛在告诉年轻人：吃是一种哲学，也是一种信仰，任何理由都不足以干扰进餐。即使没有社交或虚拟陪伴，一个人也可以好好吃饭。

这需要强大而富足的内心力量。“电子榨菜”终究是“榨菜”，作用是“下饭”，在碎片化海洋里获取信息，吃到多么有深度的精神大餐似乎并不容易。年轻人需要的，其实不过是一段短暂快乐：饭很好吃，剧很好看，吃完还能继续在生活中战一战。

向世界展示“亚洲足球之光”

王庆峰

足球世界并非只是纸面实力的比拼，而是有可能受多种因素影响的结果。

就拿这两场比赛来说，由于阿根廷队不愿在中场与对方缠斗，只想采用直塞球等最简单的方式拿下胜利，结果为他们的轻敌付出了代价。沙特队5分钟内连入两球逆转比赛，终结了阿根廷队的连胜纪录。仅从德国队和日本队上半场的表现看，日本队被压缩在后半场，几乎每次身体对抗都处于下风，被打得毫无还手之力，但换满5个名额之后，日本队发挥速度和灵巧优势，屡屡把德国战车的防线冲击得七零八落。正如沙特主教练勒纳所言：“这就是足球，总有疯狂的事情发生。”

世界杯无弱旅，永远不要低估任何一支球队想要赢球的信念与意志。在历届世界杯比赛中，我们已经看到了太多这样的镜头。2018年世界杯中，F组最后一场比赛，德国队取胜就能小组出线，结果韩国队在伤停补时连进两球，爆冷战胜卫冕冠军德国队。日本队在1/8决赛中遭遇实力强大的比利时，结

果差一点把当年的季军拉下马。这些亚洲球队以令人信服的表现，告诉我们赛场充满奇迹，只要坚持正确方向，打出自己的水平，鹿死谁手犹未可知。

作为足球欠发达地区，应该承认目前亚洲队和欧美强队相比仍有不小差距，但这不应该成为我们的困扰，而要变成迎难而上、迎头赶上的信心和决心。这些年，日韩在对抗欧美强队时的偶有收获，说明了以留洋、职业化融合为依托的“日韩模式”的成功。卡塔尔队依靠国家力量组建建学院，集中突破弱项，虽然出师不利，但近年来取得的成绩也有目共睹。再叠加看沙特队的表现，面对强敌不惧场，打得足够硬朗，证明了战术纪律和精神意志也能成就胜利。

世界杯是创造奇迹的赛场，没有球队能凭借历史功绩和纸面实力永远赢得胜利。只要敢于挑战强队，在真刀实枪中提高水平，就是好样的，每一支拼尽全力的球队，都是我们期待的“亚洲足球之光”。

规范市场行为 支持依法打假

刘英团

非一般意义上为生活所需购买商品消费者，而是社会上所称的职业打假人”的身份。法院认为，陈某曾多次对同类商品提起过类似诉讼，说明其对食品安全标准具有较高的认知能力，涉案商品的标签标识不全难以对其造成误导。而在已知商品存在标识问题的情况下，依然多次大量购入，而且又无法对这一行为做出合理解释，其牟利行为已经背离相关法律规定维护消费者合法权益的初衷。

其实，在打假中谋取一定的利益与以打假的名义碰瓷、敲诈勒索有着泾渭之别。前者，是正义的，“正义，无非是每个人得到自己应得的东西”；后者，是违法的，法律绝不纵容违法犯罪。最高人民法院《关于审理食品药品纠纷案件适用法律若干问题的规定》第三条规定，“因食品、药品质量问题发生纠纷，购买者向生产者、销售者主张权利，生产者、销售者以购买者明知食品、药品存在质量问题而仍然购买为由进行抗辩的，人民法院不予支持。”最高人民法院《“知假买假”行为性质认定类案裁判规则》进一步明确，食品、药品领域的“知假买假”行为，因其涉领域的特殊性，不应以职业打假人牟利性打假而否定其在食品、药品领域中的消费者身份，其要求赔偿的行为一般不为法律禁止。这意味着，陈某的索赔行为换作另外一个地方的法院审理，或许就是另一种裁判结果。

法律的生命力在于实施，法律的权威也在于实施。全面推进依法治国，重点就在于保证法律严格实施，就在于通过一件一件的案件逐步得以落实的，没有案件就没有法律的落实。职业打假不是非法敲诈勒索或栽赃陷害，是抓住生产经营者的真实违法行为索取高额惩罚性赔偿的活动。都是打假的目的可能为了获利，任何人提起诉讼都是为了利益，没有人纯粹为了体验诉讼程序而傻到随意地提起诉讼，民事诉讼如此，行政诉讼、刑事诉讼也是如此，我们不能因为当事人的目的是为了获利，就驳回起诉者的诉讼请求。二者，利益分为合法利益和非

法利益，法院保护的是合法利益，否定的是非法利益。制假、售假获取的是非法利益，打假获取的是合法利益，为了获取合法利益而诉讼索赔，无可厚非，无可指摘。三者，不知情的消费者不可能打假，判断消费者的标准，不应以购买主体的主观意识，而应以标的物的性质、状态为标准。四者，打假的前提是存在“假货”或者属于“假冒伪劣商品”，没有“假”，何惧打假？打假人专门针对造假者，相生相克。对于食品药品领域的制假售假等行为，不要口头上“零容忍”，而在行动上支持依法打假。

全面推进依法治国，是由立法、执法、司法、守法等诸多环节组成的完整“链条”。维护法律权威和尊严，要坚持以人民为中心，努力让人民群众在每一项法律制度、每一个执法决定、每一宗司法案件中感受到公平正义。反之，法律就成了“纸老虎”“稻草人”，就会失去应有的效力。久而久之，势必动摇人民群众对法律的认同、对法治的信仰。打假是好事而非坏事，每一起消费者针对经营者经营行为提起的诉讼，都在一定程度上促使经营者合法经营、规范经营。当所有的消费者都觉醒了，都成为潜在的打假人，制假售假的行为也就无处藏匿。市场规范有序了，没有了制假售假行为，职业打假人自然就消失了。反之，以法律的名义把枪口对准打假人，实质上是对制假售假的保护，这是对法律和社会正义的亵渎，背离最基本的人民立场和人民意志。《中国质量报》署名文章《职业打假者是消费者的先驱》说得透彻，既然普通消费者可以通过维权主张自己的权利，那么多次维权的打假“高手”，甚至是职业打假者，只要在法律允许的范围内行使权利，就没有任何问题。惩罚性赔偿机制早就是国际惯例，几乎所有的国家都不反对甚至支持获利动机的，为什么我国的司法实践却有诸多掣肘呢？人人都是消费者，我们大多数人都没有辨别假假的专业知识和能力，有专业知识或专业技能的人替人民群众“打假”有什么不可呢？

“无痕露营”是旅游中最美的风景

胡锋

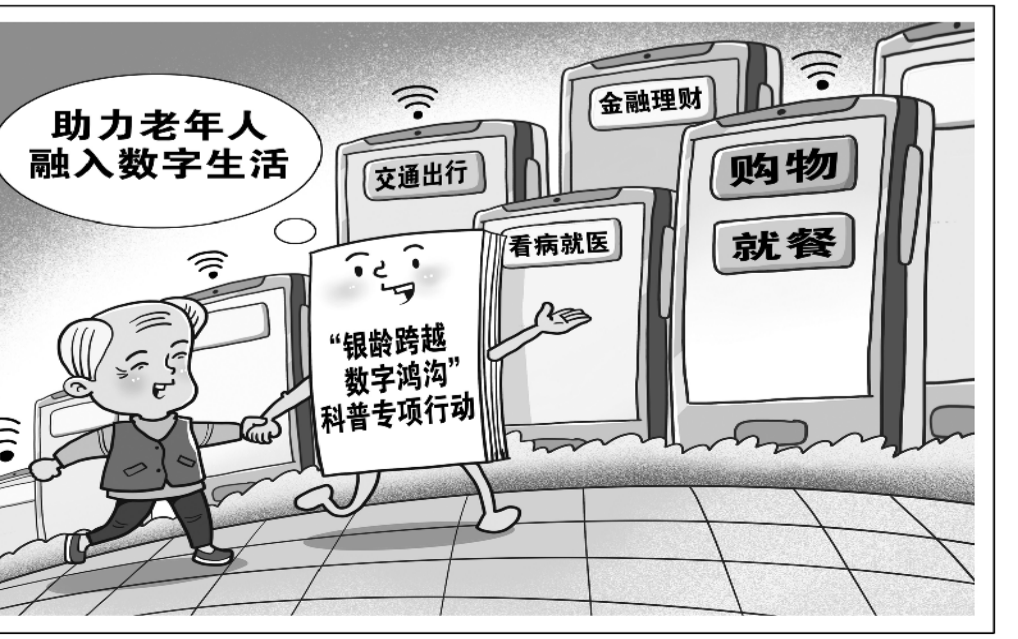
“无痕露营”，增强“无痕露营”意识是第一关。旅游管理部门、旅游营地现场管理者、每一个露营人员都要有“无痕露营”的意识，这不仅是露营地管理的要求，也是露营地爱好者的文明素质要求。垃圾定点投放，爱护花草树木，脚下处处留情，才是每个露营旅游者应该有的样子。无痕露营意识增强了，“无痕露营”从思想上就迈出了第一步，扣好“无痕露营”的第一粒扣子，才不会被下意识的不文明行为煞了文明风景。

花草属于你，花朵不属于你。“无痕露营”教育是旅游休闲中重要一环。旅游部门要大力开展“无痕露营”的宣传，利用网络、APP等无纸化手段加强教育引导，形成鲜明的“无痕露营”宣传导向。参与露营者要做好事前旅游

攻略，遵守营地管理规定，做“无痕露营”的实践者，露营时相互监督提醒，将“无痕露营”打造成旅游休闲中最美的风景。

动员千遍，不如问责一次。对于违反“无痕露营”规定的行为，现场巡视人员要及时纠正，对于有令不改者，要依规惩戒。同时，要加强视频监控力度，通过技术手段进行语音提示、行为纠偏，及时制止不文明露营行为，曝光不文明现象。对于蓄意破坏文明环境，毁坏文明设施的有痕露营者要依法依规从快处理，达到教育一人，警示一地。

露营属于你，无痕属于我。卜之琳曾写道：你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。只要出游，除了脚印，什么也没有留下。“无痕露营”才是旅游休闲中最美的风景。



融入数字生活

为积极应对人口老龄化，中国科协、中国银行、中国联通日前联合印发方案，共同开展“银龄跨越数字鸿沟”科普专项行动，满足老年人对信息素养、数字技能和金融知识等方面的需求，切实解决他们在高频生活场景中智能应用的现实困难，助力老年人走进数字时代，享受智慧生活。

新华社发 朱慧卿 作