

青春淬炼场 人生新起点

张昌涛

2025 年全国普通高考明天 9 时开考，莘莘学子将在考场上挥笔奋战，书写那份属于自己的青春答卷。高考，是一场意义深远的“压力测试”，在物质丰盈的时代，以其特有的强度和挑战性，锻造青年一代，为他们的人生奠基。

高考的挑战性与高要求，恰恰是其核心价值所在。它如同一个强大的“助推器”，引导着学子们进入长时间、高强度的竞争状态。反复训练以求精熟，严格自律以抵诱惑，拒绝重复犯错以求突破——这些看似严苛的要求，构成了备考的主旋律。正是在这个过程中，学子们被推动着迈上了一个新的能力台阶。

这台阶上，刻下的不仅是知

识，更是磨砺出的意志品质和高效的学习能力；坚持、拼搏、自律、抗压、追求卓越……这些无形的财富，远比一时的分数更为珍贵，将成为他们未来面对人生风浪的坚实铠甲。多年以后，那些挑灯夜读的身影、同窗共勉的情谊、考场奋笔的瞬间，都将化作梦境中最深刻的青春印记，那些艰苦跋涉的日子，终将成为回忆里闪耀的星光。

对广大考生而言，备考时的千锤百炼，考场上的得失成败，本身就是一堂生动的人生大课。它让抽象的“坚持”与“拼搏”变得具体可感，让“耕耘”与“收获”的因果关系清晰呈现。它无声地诠释着“百舸争流，奋楫者先”的竞赛法则。这份在压力下淬炼出的对奋斗

价值的深刻认知，对成功路径的切身探寻，是高考赋予他们最核心的精神内核。

更重要的是，高考的模式具有深远的人生隐喻。正如考生需要全面复习、反复刷题才能提升成绩，人生的漫漫长路，又何尝不是一场持续不断的“刷题”？从校园步入社会，工作的挑战、生活的难题、成长的困惑，都是我们必须面对的“人生课题”。

高考教会我们的，不是一劳永逸，而是持续学习、不断精进、勇于克服困难的生存与发展之道。那种在备考中养成的专注力、解决问题的策略、以及面对压力时的韧性，恰恰是应对未来复杂人生试卷的关键能力。

因此，当我们审视高考，不应仅仅聚焦于分数与录取。它是一场巧妙安排的青春熔炉，一场不可或缺的人生预演。它通过“压力测试”的方式，赋予年轻一代宝贵的意志品质、高效的学习方法和深刻的奋斗精神。

这份在淮南这片热土上淬炼出的财富，将伴随学子们走向更广阔的天地，助力他们在未来的人生考场上，持续“刷”好每一道“课题”，书写属于自己的精彩篇章。高考只有三天，但从中汲取的力量与智慧，将照亮他们终身成长的道路。

衷心祝福每一位考生，致敬每一个拼搏奋斗的追梦人！乾坤未定之时，你我皆是黑马！

建设“好房子”成为产业转型新赛道

亢 舒

当下，“好房子”成了高频词。“好房子”在今年首次被写进《政府工作报告》：适应人民群众高品质居住需要，完善标准规范，推动建设安全、舒适、绿色、智慧“好房子”。建造“好房子”，是政策层面的决策部署，也是人民群众的殷切期盼，更应成为企业的主动选择。“好房子”建设不是一句口号，应在系统行动方案规划中积极稳步推进，唯其如此，我们才能离美好居住生活越来越近。

“好房子”建设须构建支持住房品质提升的制度体系。住房和城乡建设部正在组织编制“好房子”建设指南。全国“好房子”设计大赛将举办，以引导设计师针对多样化居住需求精心设计不同户型、不同面积“好房子”。“好房子”建设同样离不开地方统筹推进，各地多措并举加大对“好房子”建设的政策支持力度，山东、山西、江苏、湖北、四川、宁夏、江西、海南、陕西等省份发布了

专门的指导意见、实施方案、工作方案等，提出具体支持措施和推进举措。如山东先后发布《山东省高品质住宅开发建设指导意见》《关于支持“好房子”建设的若干政策措施》，明确高品质住宅的概念与发展路径。

“好房子”建设应标准先行。今年 5 月份，国家标准《住宅项目规范》开始实施。相较旧标准，《住宅项目规范》在层高、电梯配套、隔音降噪、无障碍设施、消防安全、适老化改造等方面的要求明显提升，将引领城镇住宅实现高质量发展。多地还发布了地方性“好房子”标准，贵州、四川、山东等地发布的“好房子”标准针对单元设计、户型设计等方面提出具体指标要求，更贴近当地实际。可见，一些地方在满足居民高品质居住需要方面作出了更多努力和探索，彰显建造更多“好房子”的信心和决心。

“好房子”建设应充分依托科技

力量。“好房子”离不开新科技，科技可以贯穿“好房子”全生命周期。新技术、新设备、新材料、新产品应该更加聚焦人民群众反映强烈的问题，如楼板隔音、分户墙隔音、卫生间漏水及反味、屋面漏水、排水主管道漏水、外墙开裂、面层脱落等。数字家庭基础平台、智能照明、智能安防、智能环境控制、智慧养老等数字家庭新科技应得到积极推广。科技应用将提升住房质量和生活品质。同时，“好房子”建设有望引领制造业有关领域取得新突破，带动新设备、新材料、新产品规模化生产，实现更好的经济效益。

“好房子”建设应成为企业的主观选择。我国房地产市场从卖方市场逐步转向买方市场，在市场竞争中，购房者用脚投票，企业不精益求精打造“好房子”，路会越来越窄。因此，建造“好房子”可能不再是“要我建”，而是“我要建”。当前，“好房子”

建设应把房企特别是大型房企的积极性调动起来，支持他们选择一批项目打造“好房子”样板。众多企业将转型发展突破口瞄准“好房子”建设，中国建筑集团近日发布了“好房子”营造体系，归纳总结了建设需求框架，从好标准、好设计、好材料、好建造、好运维等方面，提出了具体解决方法和技术措施，为建筑行业全产业链建设“好房子”提出可行路径。中粮大悦城正深入研究住宅户内场景和公区场景升级方向，结合绿色、健康、智能化目标，将实地搭建“中粮好房子实验室”，形成特色产品。

建设“好房子”不仅给新技术、新产品、新材料提供了广阔的应用空间，还能释放巨大的内需和消费潜力。建设“好房子”是产业转型发展的新赛道，谁能抓住这一好机会，谁能为群众建设“好房子”，提供好服务，谁就会有市场、有发展、有更好的未来。



职业技能提升

小家政，大民生，一头连着务工人员就业，一头连着万千家庭的生活需求。相关部门统计显示，我国家政服务从业人员已超过 3000 万人，然而，“找家政难”“找好家政更难”的问题仍然存在。

近期，人力资源社会保障部等 6 部门发布通知，自 2025 年至 2027 年组织开展家政服务职业技能专项培训行动，每年培训 150 万人次。

新华社发 徐 骏 作

随着大众健康意识的增强，近年来餐饮界刮起了一股“万物皆可配中药”的养生风潮。传统中药材大胆跨界，成为奶茶、咖啡、面包、冰淇淋里的新宠，在线上跨下“圈粉”了大批年轻消费者，更在社交媒体上掀起了“打卡”热潮。

一直以来，中医就有“药食同源”的说法，因而，在食品、饮品中添加中药也是一种很普遍的做法。尤其是近年来，中药餐饮作为一种新的养生赛道悄然兴起，吸引了大批年轻人的关注。于是，中药奶茶、中药咖啡、中药面包、中药冰淇淋等中药餐饮便应运而生，而且也让中药餐饮“火出了圈”。

但“中药餐饮”真的能养生吗？喝中药都要按照剂量服用，奶茶、面包里的一点点中药成分有用吗？中医忌寒，罔顾食物相生相克的中药冰淇淋真的可以起到养生作用吗？同时，还有消费者反映，号称添加了中药成分的食品饮品，价格往往较高。市面上，38 元一个的中药冰淇淋、52 元一个的中药面包售价普遍远超同类商品，中药餐饮是否是一种营销噱头？

专业人士也提醒，中药的专业性很强，每种食物的偏性不同，每个人体质各异，适合的配方也不同。商家想要在专业性和适配度方面做好很难，健康与味道好之间也不容易平衡。这说明，“中药餐饮”养生也并非人人适合，还需因人而异，慎重食用。

“中药餐饮”还需“科普+监管”。一方面，相关权威部门应积极承担起科普的主体责任，不妨通过广播、电视、报纸和网络等新闻媒体，加大对中药餐饮养生知识的普及，让广大消费者知晓中药餐饮养生需因人而异，慎重食用。另一方面，食安委、市场监管等职能部门也应应对中药餐饮市场加强必要的监管，对无良商家使用劣质药材或定价虚高等行为采取多种处罚手段，倒逼其诚信经营、守法经营，确保中药餐饮价格合理、食用安全。

同时，商家要树立“诚信经营”理念，不能只注重营销噱头，一味地将中药元素简单粗暴地加入产品中，更不能因为添加了中药成分就定价虚高。而且，商家应注意药材的品质，不仅要符合国家相关药品监管法规，更要确保产品的质量和安全。切忌只顾经济效益，不顾消费者的身体健康，盲目推销中药餐饮。

此外，消费者也要保持理性，毕竟中药餐饮不等于药品，不可盲目食用。

养生在于平时饮食有节，起居有常。如果一边暴饮暴食，昼伏夜出，一边又想通过吃几款中药餐饮来养生，那显然是不现实的。

平台收费，要给商户一个“明白账”

臧梦雅

从部分平台滥用“仅退款”规则导致商户被迫承担“零元购”损失，到一些网约车平台对司机订单抽成比例过高，一段时间以来，平台内经营者权益被平台挤压的现象增多，形式也越来越隐蔽。同时，平台的商户反映，平台存在收费名目繁多、计算方法复杂、收费不透明等问题。

为了纠治这些问题，近日，市场监管总局研究起草了《网络交易平台收费行为合规指南（征求意见稿）》（以下简称《指南》），并向社会公开征求意见。

近年来，平台经济在推动产业数字化转型、促进消费升级等方面发挥着重要作用。目前，我国平台经济发展涉及数千万网络经营主体、众多灵活就业人员、9 亿多网络消费者，赋能实体经济千行百业，成为一个覆盖面广、包容性强、开放度高的生态系统。

平台企业在开展经营服务过程中，会向平台内经营者收取佣金、抽成、会员费、技术服务费、信息服务费、营销推广费等，这些费用构成了平台收入的基本来源。平台合理收取费用，可以为平台内的商户提供服务和保障，帮助商户扩大品牌知名度和影响力。

然而，不合理的收费行为则会产生诸多不利影响。比如，某些平台通过算法和规则，对平台内经营者的广告投放和流量分配进行不合理收费。又如，有平台对平台内经营者重复收费，或只收费不服务、少服务。这不仅会增加商户的经营成本，甚至可能导致一些中小商户被迫退出市场，不利于公平竞争。

事实上，在市场竞争日益激烈的今天，抗风险能力较弱的中小商户越来越依赖处于优势地位的平台。如果平台收费机制不够公正透明，中小商户就会面临更大的生存压力，进而可能影响灵活就业者的就业情况、产品和服务的供给质量、消费者的合法权益等。给平台内经营商户一个“明白账”，就要尽快规范网络交易平台收费行为。

为此，《指南》对平台企业如何建立收费合规制度提出了明确要求。在倡导降低平台内经营者负担方面，《指南》提到平台“在合法、合理、互惠互利的范围内采取灵活多样的定价策略，降低平台内经营者负担”，这也有利于增强对中小商户的收费优惠扶持力度，支持其生存和发展。同时，《指南》还有很多亮点，如具体细化了 8 种“不合理收费”行为，对“先免费后收费”作出了规范指导等，有助于进一步完善平台常态化监管机制。

平台经济蕴含着发展新动能新机遇，但如果缺少公平和透明的规则，就会失去众多经营者，平台的发展也不会长久，平台经济的蓬勃发展更无从谈起。

及时叫停不合理收费，有效防范扰乱市场竞争秩序、影响市场公平交易的行为，促使平台回归服务本质，构建平台和平台内经营者和谐共生的良好生态，离不开健全的常态化监管机制，更离不开平台企业主动落实合规管理主体责任。如此，平台经济才能在规范有序的轨道上运行，并释放出无限新活力。

守正不是守旧 创意引领创新

陈发明

近年来，全国各地在非遗保护传承方面出台了一系列政策措施，并取得显著成果。但与此同时，众多非遗项目的传承保护出现了“冷热不均”的局面，特别是一些与现代生活联系不紧密的项目，面临传承人群体缩减、市场化程度不高等问题。

不可否认的是，一些在古代生产生活形成的传统技艺，已经脱离了现代生活需求。因此，对这些非遗项目，既要挖掘其独特的文化魅力，也要开发出新的实用功能。

守正不是守旧。非遗项目之所以能流传千百年，正是因为源于生活、成就于生活，要保持其生命力更不能脱离生活。传统技艺所守之“正”，是技术层面的艺术特色、工艺优势，也是文化层面的工匠精神、传统底蕴，而不是面对新的发展条件和生活环境抱残守缺、泥古不化。杜绝创新的“守”，并非真正意义上的传承，反而会将非遗项目逼入脱离时代的死胡同。

创意引领创新。近年来，很多地方依托非遗 IP 开发出系列文创产品，受到市场认可和消费者喜爱。这些文创产品不仅没有放弃传统技艺和文化特色，反而通过一个创意实现载体更新、形式创新，让更多人了解非遗、热爱非遗。比如，庆阳的“剪云裳”，就是将剪纸艺术从墙上、窗上转移到身上，既保留了传统剪纸的技法和图案，也完美融入了现代时尚，实现文化价值和市场效益的双赢。

如何破解非遗技艺传承与发展的困局？庆阳的探索证明，通过守正创新推进传统技艺“见人、见物、见生活”，从而激活非遗的文化魅力、市场活力、传承动力。

填平“上门清洁陷阱”，守住消费者“钱袋子”

李英锋

近日，有消费者反映，家中老人遭遇“上门免费清洗”骗局，花近 3 万元买了 400 多瓶清洁剂，如果一个月用一瓶要用 35 年。记者调查发现，此类骗局近期在多地频发，不法分子瞄准老年群体，打着“厂家直销”“免费服务”旗号，将价值仅几元的清洁剂卖出上百元。不少老年人被推销人员以情感绑架、虚假宣传等手段诱导，购入远超实际需求的清洁剂。

“上门清洁陷阱”的违法侵权套路并不复杂，甚至很拙劣，之所以屡屡得手，关键在于不法分子精准拿捏了不同群体的心理。例如，他们利用老年人的善良与同情心，锁定其信息获取渠道有限，防范意识不足的弱点，为达目的大打“苦情牌”；而对年轻人，则换上“推荐代理”“市场前景好”等话术，以虚假承诺诱导其囤货。

《反不正当竞争法》规定：经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价、曾获荣誉等作虚假或者引人误解的商业宣传，欺骗、误导消费者。根据《刑法》，以非法占有为目的，用虚构事实或隐瞒真相的方法骗取数额较大的公私财物即构成诈骗。从法律层面审视，这些清洁剂推销人员虚构身份、夸大功效、编造话术，欺骗误导消费者，轻则构成虚假宣传，重则具备了诈骗罪的构成要件。

要填平“上门清洁陷阱”，须综合施策，打出治理组合拳。监管部门应开展专项治理行动，结合消费者的投诉举报，顺藤摸瓜开展调查，斩断违法侵权链条；还应开展溯源治理，压实生产企业对经销商行为的管理责任，从源头规范营销行为，遏制上门忽悠或诈骗的冲动。

同时，各地可通过网络群组、社区公示栏、防骗课堂等媒介强化普法宣传，发布典型案例，戳穿“上门清洁”等陷阱的违法侵权套路，揭露“免费服务”背后的诈骗剧本，提醒消费者尤其是老年群体提高警惕、理性消费。

作为子女，我们也要多关心、陪伴老年人，发现父母在家中大量“囤货”时，应问明情况、及时应对。共筑社会防线，方能填平类似陷阱，守护好消费者的“钱袋子”，让不法分子“无计可施”。

个人信息保护如何跳出“猫鼠游戏”

金 歆

孩子出生没几天，就接到拍摄婴儿百天照的推销电话；刚下单订购一本书，就有人致电推销会员权益套餐……如今，不少人可能都有这种感受：个人信息泄露防不胜防，速度之快令人吃惊。

前不久，上海警方破获的一起案件，让人了解到个人信息是如何迅速被泄露的。某月嫂服务公司常驻一家医院产科的文员和其同事，将从各个医院收集来的母婴信息，卖给一家儿童摄影机构的法人。后者又和一家话务公司签订合同，由话务公司利用这些信息进行推销。一个针眼大的管理漏洞，漏出斗大的风。并不复杂的倒卖方式，导致 3 年内近 4 万条亲子信息被泄露、被出售，引人深思。

近年来，尤其是个人信息保护法施行以来，我国个人信息保护工

作取得显著成效。但伴随技术迭代与场景拓展，个人信息泄露的风险点有所增加，治理难度不断加大。当前，个人信息保护的难点，已从明面上的权益侵害转向更隐蔽的技术滥用。个人信息的不当收集、非法使用，往往和新兴业务或服务方式相关联。比如，某知名餐饮企业的扫码点餐系统，强制用户关注公众号并诱导填写手机号、生日等非必要信息，将数据用于精准营销；某品牌智能手表在未明确提示用户的情况下，高频采集位置信息，形成用户行为画像。再如前述案件中，月嫂服务公司往上海十几家医院的产科派驻人员，每天汇总新生儿信息，原本是企业对账、优化售后服务等，但企业对信息授权与监管缺乏细致考虑，也未制定有效举措，埋下了信息泄露的隐患。

在大数据时代，消费者比以往更多地面临个人信息大量授权使用与安全保障不足的境况。面对这一新形势、新情况，要进一步提升精细化治理水平，强化监管的针对性和有效性。对于一些屡禁不止的突出问题，除了开展各种专项行动重拳出击，还要强化协同执法机制，防范一些违规主体利用监管缝隙“打游击”。对于那些随着时代发展出现的新问题，还要加大制度供给，不断细化规则，尽量减少监管盲区，把隐患化解则在萌芽状态。

比如，针对强制刷脸等问题，今年 3 月发布的《人脸识别技术应用安全管理办法》明确规定了应用这一技术的原则、并从告知方式、授权同意、影响评估、备案手续等方面作了细化规定，以防技术滥用。在人脸识别技术应用快速普及的当

下，出台这一新规，对推动相关产业安全健康发展、更好保护个人信息权益，无疑是及时雨。

进一步提升治理的主动性，还要想办法从源头上堵住漏洞，更好利用新技术帮助解决新问题。例如，某应用推出新功能，允许用户一键回溯历史授权并撤销个人信息；某电商平台采用“隐私计算”技术，确保数据“可用不可见”。对相关平台等个人信息使用者加强引导，督促他们主动作为，以事前预防取代事后补救，将个人信息保护内化为产品“基因”，才能让监管跳出“猫鼠游戏”的怪圈。

保障个人信息权益，是数字时代的必答题。找准发展与安全的平衡点，构建规则兜底、技术赋能、社会共治的立体化治理体系，我们的数字生活必将实现便捷与安全的统一。