



## 共护“银发族”出行安全

□袁剑锋

随着年龄增加,老年人的生理机能衰退,观察、判断和反应能力下降,一旦发生交通事故,受伤甚至致死的几率较高。老年人出行所面临的一系列安全问题,成为全社会共同关注的焦点。《太原晚报》3月20日)

老年人出行安全问题凸显,视觉捕捉移动物体的敏锐度降低、突发状况下的决策速度放缓、肢体反应的敏捷性减弱,导致老年人在复杂的交通环境中应对能力不足。部分老年人的交通安全意识淡薄,一些道路参与者的文明意识不够,不能主动礼让老年人。有的交通设施在设计和

管理上,未能充分考虑老年人的特殊需求,也增加了他们的出行风险。

确保“银发族”出行安全,需要社会共同努力,形成合力。交管部门应发挥主导作用,可以通过讲座、体验等多种形式,用通俗易懂的方式向老年人讲解交通规则和安全常识,提高他们的安全意识和自我保护能力。交警应加强对交通违法行为的监管力度,及时纠正和教育涉及老年人的交通违规行为,引导大家养成文明出行的习惯。应优化改造交通设施,比如在大型路口增设“二次过街安全岛”,推广低地板公交车,尝

试智能斑马系统等,为老年人提供更加便捷、安全的出行环境。

子女应关注父母的出行需求,为他们选择合适的出行方式,提醒注意交通安全。如果老年人驾驶机动车出行,要确保其身体状况和技能水平符合驾驶要求,并定期检查车辆的安全性能。同时,子女陪伴父母出行也是一种关爱和保障,在出行过程中可以给予必要的帮助和指导。

确保老年人安全出行既要靠科技助力,也要靠服务暖心,更要靠全民参与。

一周声音

薄 鸿 整理



“一是选择已备案企业交易,要求签订规范合同并留存凭证;二是通过即将上线的‘太原市机动车全生命周期信息平台’查询车辆维修、保险等关键信息。”

——3月19日,市商务局相关负责人在市政府新闻办举行的新闻发布会上提醒消费者,务必做好两件事,才能更好保障自身权益。

(《太原晚报》)

“若劳动者发现自己被变相解雇,应与企业沟通,通过书面形式要求企业出具正式的解除劳动合同通知并说明理由,还应保留相关证据,积极维权。”

——近日,广东省汕头市中级人民法院公布的一宗劳动争议案件引发关注。该市某公司在未与员工协商的情况下,直接在微信工作群发布通知称其“被减员”,随后将其移出群聊。法院判定,该行为构成违法解除劳动合同,公司须支付赔偿金。

(新华网)

“看懂配料表的‘潜规则’很重要。配料表的顺序反映了添加量大小,有助于揭示食品的真实成分。”

——近来一些网红食品虚标成分、配料表玩文字游戏,甚至非法添加药物成分实现所谓“减肥瘦身”等功效。消费者需擦亮眼睛,识别这些营销噱头和文字游戏,保护自身权益。

(中新网)

投稿邮箱:tywbplb@163.com



## 找“搭子”反映轻松社交

□薄 鸿

在一些社交平台,常有人发帖寻“搭子”。只要兴趣一致,不必十分相熟,只要节奏合拍,就能结伴出行。记者采访发现,这种“搭子社交”在年轻人中颇为流行。《太原晚报》3月20日)

“饭搭”“旅行搭”,万事皆可“搭”,“搭”完就散伙。年轻人找“搭子”,图的就是轻松社交、自在生活。小事拎得“轻”,大事知其重,快乐生活,轻松工作,搭配得当。

搭不搭,看爱好。年轻人以兴趣爱好为出发点进行社交,结伴探店、旅游、拍照、运动、学习……不需特意维系,只要专注兴趣,随时能投入,随时也能跳出去。这时候,“搭”是生活的动力,也是快乐的源泉。这种社交方式,新颖、

独特,也更有价值,有意义。

找“搭子”是轻松社交,也是轻度社交。“搭子”关系基于共同兴趣,仅在特定活动中互动,彼此互不干涉私人生活,让社交变得轻松自在,减少了社交中的情感和精神内耗。比如在“考研搭子”中,双方只是在备考期间互相鼓励、分享资料,考试结束后,关系便可能自然淡化,无需像维护朋友关系那般投入过多精力。

找“搭子”是轻度社交,也是精度社交。北宋周敦颐曾感慨,牡丹之爱,宜乎众矣。莲之爱,同予者何人?年轻人的兴趣爱好愈发多元化、小众化,志同道合之人不在身边,就在眼前。他们在社交平台上能快速找到在某一领域中

的志趣相投者。同予者何人?同予者很多人。

找“搭子”是快速社交,也是快乐社交。传统社交往往需要长时间相处了解,才能建立较为稳固的关系。而“搭子社交”目标明确,即找伙伴完成特定事项,节省了时间成本。比如“探店搭子”,两人因都想探索美食而临时组队,活动结束后各自回归生活,无需花费大量时间经营关系,高效且便捷。

短暂相遇,轻松相处。在享受这种新型社交带来便利的同时,年轻人也需保持理性,增强自身的警惕心及保护意识,注意防范潜在风险,让“搭子社交”真正成为生活、工作和学习的动力。

微观

## 公厕人性化设计体现“绣花功夫”

□梁 涛

记者3月18日从市环卫中心获悉,今年我市将新建28座公厕。目前新建公厕选址工作已经启动。从重点区域覆盖到人性化设计,从大数据选址到多方共治,规划中的每一步都透露出城市管理的用心。《太原日报》3月19日)

公厕管理,看似小事,实则是城市治理能力的“试金石”。过去,不少城市都曾陷入“重建设、轻维护”的怪圈——新建公厕设施先进,但用不了多久,便能看到感应水龙头故障变成“长流水”,无障碍卫生间堆满杂物,因清洁不及时、设备损坏无人修等问题沦为“摆设”,市民直呼“中看不中用”。公厕建得多是好事,若后续管理跟不上,这些

“文明窗口”容易变味成了“面子工程”。要让新公厕“活”得长久,需在管理上“下绣花功夫”,维护机制要跟上。智能清洁系统不能只停留在图纸上,需定期检查更新。不妨引入“市民监督员”机制,通过扫码评价、随手拍等方式,让使用者成为管理的“眼睛”。管理责任需明确到人,避免出现“谁都管,谁都不管”的尴尬局面。

公厕是城市的“刚需”,更是文明的“镜子”。建得多是政府的担当,管得好才是城市的温度。毕竟,一座城市的文明程度,不仅看它建了多少楼、修了多少路,更要看它如何对待一砖一瓦、一厕一卫的细处。

画话中

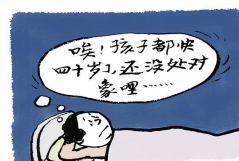


学习压力大，难入睡



丈夫说到更年期也睡不着

王铎漫画



又想一夜孩子的事



反正睡不着，看手机吧！

3月21日是世界睡眠日,由中国疾控中心进行调查的《2025年中国睡眠健康调查报告》日前发布,显示我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06—7.18小时,睡眠困扰率为48.5%,女性高于男性。《(《新民晚报》3月20日)



## 科学减重须抓在经常

□朱红亮

近日,《体重管理指导原则(2024年版)》发布,引发广泛关注。《太原晚报》3月20日)

“国家版减重指南”一发布,“减重”成为社会热议焦点。加强体重管理,让健康“关口前移”,必须引起重视,做自己健康体重的第一责任人。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%、16.4%,且呈上升趋势。有研究预测,到2030年我国成年人超重肥胖率将达到65.3%,归因于超重肥胖的医疗费用将达到4180亿元,约占全国医疗费用总额的21.5%。

科学管理体重,首先,要树立正确的健康观念和体重管理意识。了解体重指数(BMI)这一科学判断标准,用它来客观衡量自己的体重是否正常,摒弃单纯以瘦为美

的片面观念,将关注点放在健康体重对身体的重要性上。

其次,要改变生活方式。饮食上遵循均衡膳食原则,少吃高盐高糖高脂食物,多吃蔬果、谷物和优质蛋白,合理控制食量,少食多餐,选择清蒸、水煮的烹饪方式。运动上选适合自己的项目长期坚持,从低强度开始,每周至少150分钟中等强度有氧运动,搭配力量训练。

另外,保持良好的作息和心态同样重要。长期熬夜会打乱身体的生物钟,影响新陈代谢,导致体重上升,要保证充足睡眠,要学会通过合理的方式释放压力,如听音乐、练瑜伽等。

健康体重,全民参与,人人受益。只有每个人都真正重视起来,践行科学的体重管理理念,才能有效控制体重,收获健康与自信,以饱满的精神状态拥抱美好生活。



## 智能技术照亮现实

□孙达佳

3月18日,省眼科医院门诊大厅迎来了“新成员”,面对患者的提问,它能轻松解答,还能为患者导航带路,引导患者到达目的地。《太原晚报》3月20日)

在人工智能技术愈发成熟的今天,医疗领域门诊智能导诊机器人“亮晶晶”的出现,标志着AI技术从理想照进现实,是对现代医疗服务模式的有益探索,更是改善患者就医体验、优化医疗服务的创新举措。

有了智能导诊机器人,大大节省患者就医的时间和精力。机器人互动模式的新奇感,有效缓解了患者就医前的焦虑情绪,让患者在就医过程中感到安心与舒适。对于医院来说,机器人收集了大量患

者的咨询数据,经过智能分析,为医院优化科室布局、调整专家排班等提供有力依据,提升了医院管理的科学性和精准性。

兼顾医疗服务的温度必不可少,让不同人群尽快适应智能导诊机器人的服务。例如,老年患者对新技术接受程度较低,更习惯传统的人工导诊方式。机器人在面对复杂情况时,可能无法像人类一样灵活应对。此时,需要医院工作人员帮助患者熟悉智能导诊机器人的使用方法,同时制定完善的应急预案,确保在机器人无法处理特殊情况时,人工服务能够及时跟进。

科技让生活更美好。有更多智能机器人的未来生活场景,值得期待。