



痛快说事 从容论理

编委:何谷 张树忠
贺银河 崔振良

编读往来

晨练时间因人而异

读了贵报6月2日头版《咱别一大早出去晨练了》一文,我认为此倡议有些绝对化。我从1973年就开始晨练,受当时生活、工作时间影响,我都是夏天3点起床,冬天4点半外出,一直坚持锻炼到现在。趁着“黎明前的黑暗”晨练,我享受了难得的静谧,也收获了健康的身体。今年我已经83岁,耳聪目明,思维敏捷,笔耕不止,每年写稿上百篇,幸福感满满。如果按照前文所说改为上午8—10点进行锻炼,我想我的生活节奏会被打乱,锻炼效果也不如从前。我认为不管晨练还是其他事情,都不该一概而论,因人而异为佳。(辽宁喀左 李海瑞 83岁)

编辑邹东锋回复:该文结论是基于理论研究得出,是对大多数人具有普适性的保健建议。但每个人的体质有差异,生活习惯、居住环境也有不同,您所说的因地制宜、因人而异也是对的。

【社评】本报评论员 彭臻玉

让好产品走出“酒香怕巷子深”困扰

6月13日上午,在2025上海国际养老、辅具及康复医疗博览会现场,上海银发经济百大品牌评选结果揭晓。据《新民晚报》报道,这些入选品牌覆盖银发生活、银发住区、银发照护、银发科技、银发适老产品、银发健康服务、银发金融、银发文娱八大领域。

当前,银发经济风头正劲,尽管养老科技与适老服务创新层出不穷,但消费者仍面临“不知何处寻优品”的窘境,而不少企业则困于“自说自话”的品牌传播困局。上海银发经

济百大品牌评选不仅是一次行业标杆的集中亮相,也抛出了银发经济面临的一个深层挑战——优质产品如何跨越信息鸿沟,真正触达目标群体。

根据相关机构预测,2026年我国银发经济市场规模将达12万亿元,正从“养老刚需”向“品质享老”跨越升级。但银发产业在推进过程中,尚存在诸如相关企业品牌知名度不高、行业标杆不清晰、市民与优质银发产品间的信息通道不畅等问题。此次由上海市养老产业促进中心

联合官方媒体、购物平台等机构及行业专家评选的“百大品牌”,通过“标杆性、标准化、场景化”三大维度筛选,这些品牌不仅在各自领域表现优异,更在创新性、服务品质及用户口碑等方面展现出强劲实力,已然为市场提供了直观的品质参照系。

不过,就更广的层面而言,要解决消费者不知道养老产品“好在哪里”“为什么好”的难题,还亟须更权威、更具公信力乃至强制力的标准指引。一套好的评价体系将有助于

防范市场出现“劣币驱良币”的现象,无疑也有助于银发产业的发展。在此基础上,政府部门、相关企业也应当提供更多的途径让消费者知晓好产品、体验好产品,将政策补贴、官方推介、机构评选、产品试用与沉浸式体验深度融合。

银发经济归根结底是“信任经济”,只有当制造商跳出产品思维、服务机构破除路径依赖、消费者建立专业认知,才能让更多“隐形冠军”走出“巷子深处”,共同托举老龄社会的品质生活。

仗义执言

技术不该成黄牛抢号加速器

据新华社报道,6月10日,南京市公安局公布了一桩“技术抢号”大案——三个“黑客黄牛”团伙被捣毁,他们用自研软件抢号,平均0.02秒就能搞定一个专家号,而普通患者点挂号页面,手指头都得戳半天。这事儿听着离谱,可细想全是扎心的现实:一边是咱们凌晨蹲守App、手指点到手发酸也不容易抢到专家号,一边是黄牛靠0.02秒的“技术外挂”轻松“截和”,1分钟和0.02秒,3000倍的效率差距,黄牛通过“技术外挂”对普通病患实施着“降维打击”。

这些黑客黄牛的操作,说白了就是把技术变成了“抢钱工具”。这种行为不仅侵犯了患者的合法权益,还扰乱了医疗秩序。好在南京警方动了真格,从4万条挂号记录里抠出异常数据,跨省抓了22

个嫌疑人。但治理技术黄牛,不能只有事后惩治,更要多些事前预防。比如,医院挂号系统能不能加个“反制外挂”的防火墙?能不能推行“实名+人脸”双验证机制,让黄牛没法用买来的手机号“占坑”?或者能不能参考12306的运营经验,引入候补机制,即便患者排不上号,也可以顺位等待?

当然,除了盯着黄牛的技术“打地鼠”外,还要不断增加优质医疗资源的供给,逐渐完善双向转诊制度,鼓励基层首诊和基层转诊,压缩黄牛、号贩子的生存空间。总之,老百姓看病,图的是踏实、公平。技术可以是工具,但绝不该是黄牛的“加速器”——救命的资源,该留给最需要的人,而不是最会“玩技术”的人。(江苏南京 王志高 50岁)

看图说话

莫对景区荷花下黑手



夏日已至,荷花盛开,又有人对荷花下了黑手。在云南文山州丘北普者黑景区,部分游客私自采摘荷花、莲蓬等野生植物。该景区近日发布公告称禁止任何单位、社会团体和个人非法采摘、交易野生荷花或者破坏其生长环境,擅自采摘荷花的,一经查获,依法处罚。普者黑景区的荷花美不胜收,具有极高观赏价值,随意采摘是对美景的破坏;荷花资源也是自然生态系统的重要组成部分,非法采摘破坏生态平衡。普者黑景区的野荷不能采,也提醒着广大游客,无论哪里的荷花都需手下留情。(北京 张悦)

街谈巷议

高考女生挑行李回家 多些祝福少些打扰

6月9日,广西桂林一名女生在高考结束后自己挑行李回家,感动无数网友。对于网友提出的资助意愿,她表示了婉拒。

网友在这位挑行李回家的女生身上看到诸多闪光点,这不难理解。毕竟在当下,像她这样独立的孩子并不多见。然而,当聚光灯过度聚焦,围观人群不断增多,带给孩子一个孩子的压力也随之而来。据她所在学校工作人员透露,此事在网上发酵后,已对学生本人及班主

任的生活造成影响,校方希望大家予以理解。

因此,外界应当对这位挑行李回家的考生多些祝福,少些打扰。对这样的孩子进行正能量解读,本无可厚非,这对其他孩子也能起到榜样作用。但凡事皆应有度,如果对孩子过分干扰,可能适得其反。每个人都享有不被打扰的自由和权利。愿这份自立自强的精神,与保持距离的祝福融为一体。(浙江温岭 王军荣 52岁)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

我是刘修英,空巢老人,76岁,上海人。

PEI BAN

陪伴
是最深情的告白

出门一把锁,进门一盏灯。
给儿女打电话,最多聊三分钟,“妈,我忙,先挂了”;
给快乐老人报的记者、编辑“孙子”们打电话,起码聊半小时,“奶奶,天凉了,记得加衣……”
夜幕清晨,电话那头总有温暖守候。