

# 我国养老服务业发展迈出新步伐

养老服务业既是涉及亿万群众福祉的民生事业,也是具有巨大发展潜力的朝阳产业。截至2025年底,全国养老机构从业人员达72.2万人,累计建成家庭养老床位49.5万张,服务超2600万人次,我国养老服务业发展迈出新步伐。

中国老年人口规模全球第一。预计到2035年左右,全国60岁及以上老年人口将突破4亿人,进入重度老龄化阶段。推动养老服务业发展提质增效、量增面扩,是更好实现老有所养的必然要求。

近年来,从两办印发《关于推进基本养老服务体系建设意见》制定“国家基本养老服务清单”,到《中共中央国务院关于深化养老服务改革发展的意

见》首次在中央层面对养老服务工作作出体系化制度设计,一系列顶层政策文件密集出台,为加快构建适合我国国情的养老服务体系提供了制度支撑。

截至目前,我国面向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目累计核销金额达33.93亿元,带动养老服务消费金额162.58亿元,超过138万失能老年人从中受益。放眼各地,广西发展“养老+旅居+行业”新业态,每年赴桂旅居养老半个月以上的老年人约400万人次;浙江设立省级银发经济产业园,银发经济产值近28亿元……政策驱动引领下,全民共建共治共享的养老服务体系持续健全。

与此同时,我国不断完善要素投入,指导各地科学规划养老服务设施

布局,累计发布养老服务领域国家和行业标准48项,地方标准700多项;“养老服务员”被纳入新职业,职业技能等级认定工作稳步推进;大力发展智慧养老,支持人工智能、智能产品在安全监护、康复辅助等场景的应用。

“十五五”规划纲要提出,完善城乡养老服务网络。国务院日前印发《关于推进服务业扩能提质的意见》专门就养老领域作出要求。展望未来,我国养老服务网络将织得更密,养老服务业发展正跑出“加速度”。

“下一步,我们将加快健全覆盖城乡的三级养老服务网络,积极调动经营主体参与,促进养老服务消费,推动老龄事业和老龄产业协同发展。”民政部相关部门负责人表示。(新华网)

# 碎片化刷短视频正在悄悄伤害你的大脑

一个短视频刚播几秒,就被划走了。画面在变,声音在变,情绪在变,唯一不变的,是上划的动作。表面上,是全身心投入铺天盖地的信息洪流;实际上,却什么都记不住。近几年的科学研究表面:碎片化刷短视频,其实很伤大脑,会慢慢损害我们的阅读和学习能力。全释硬科技,我们来一探究竟。

从读书到刷短视频,是我们身边正在发生的巨大变化。短视频最可怕的不是“短”,而是刷短视频时常常会不断在毫无关联的信息之间“跳跃”。你或许很享受在闲暇时的信息冲浪,以为刷短视频是在休息,其实大脑一直是在“加班”。

大脑理解信息时,需要先“进入”情境。每刷一个视频,大脑就要做三件事:清空上一个情境、理解新视频的语境、重新调整注意力。刷短视频时,可能大脑刚沉浸在“搞笑视频”的画面里,下一秒就被跳到“历史知识点”,再下一秒又变成“美食教程”。这种短时间里的高频切换,比持续做一件事更累人。而且大脑一旦习惯了这种快速、无规律的切换节奏,再去看电影、听课、看书这种连贯的内容,就会变得特别难以集中注意力。

你也许会说:我刷的是科学短视频,也能学到知识吧。其实这种学习效率也是偏低的,因为短视频里的内容,很难被记住。

华中师范大学科研团队做了一个实验,他们准备了两段总时长都是10分钟的视频:

第一组是一条完整的纪录片;

第二组是把同一段纪录片拆成7个碎片化的小短片,一条一条刷着看。

科学家发现,前者信息记忆正确率达到了大约60%;而后者只有大约40%。

同样的内容、同样的时间,仅仅因为被切成了碎片,记住的东西就少了一大半。这是因为大脑很难把零散的碎片编织成连贯的记忆。长视频、完整书籍大多是一个完整的故事,有完整的逻辑,大脑能轻松地把这些内容按顺序串起来,标好位置、留好线索,拼成一张完整好用的记忆地图。而短视频是一堆零散的、没有时间顺序、没有因果逻辑的碎片。你以为学了很多知识,其实大脑一直是空的。

信息流会淡忘,网络梗会过时,但完整的知识、深度的思考,会一直留在我们的身上。可以给自己一段不被打断的时间,读点真东西,留点真思考。

(央视网)

# 微波炉有“暴脾气” 这些安全使用事项要牢记

微波炉是常见的家用电器,用来加热食材,便捷又高效。但很多人往往会忽视微波炉的“暴脾气”,错误使用,容易引发意外。

## 微波炉加热后 鸡蛋变“炸蛋”

前不久,江西上饶一男子在餐馆用餐时,用餐勺触碰餐品的瞬间,碗中食物突然爆炸。据餐馆老板介绍,端上桌的是一份刚刚经过微波炉加热的鸡蛋汤,发生爆炸的正是汤里的熟鸡蛋,所幸该男子并无大碍。此前,也有网友在社交平台分享过类似的经历。

## 微波炉热鸡蛋易爆炸与加热原理有关

专家告诉记者,微波炉的加热原理与明火加热不同。微波炉是通过发射高频微波,使食物内部的水分子等高速振动、相互摩擦,从而产生热量。一些带壳或带膜的食物放入微波炉加热,其内部的热量难以散发,极易产生压力,导致外壳破裂甚至爆炸。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍,比如,这个鸡蛋,它这个蛋黄它是有一个蛋黄膜包着它的,蛋黄膜外头又有一层蛋白包着它,鸡蛋最中心那个部位的水分子被加热完了,变成蒸汽,它必然就有很

大的压力,这就(容易)炸了。

专家表示,有市民会尝试将鸡蛋扎孔,放入水碗中再加热等方法,试图避免爆炸,但这些方法只能在一定程度上降低风险,并非绝对安全。想要从根本上杜绝此类意外,一是严格控制微波炉的加热时间,避免过度加热;二是明确区分哪些食品、哪些容器,不能放入微波炉加热,从源头规避隐患。

## 哪些物品别进微波炉?

想要安全使用微波炉,需要注意什么?究竟有哪些物品不能使用微波炉加热呢?

牛奶等液体加热后轻微扰动易引发暴沸

用微波炉热牛奶,是生活中比较常见的情况之一,然而这其中也有隐藏的安全风险。在试验中,消防员将一杯牛奶放入微波炉,进行加热测试,加热仅一分钟,微波炉内的牛奶就开始从玻璃杯中溢出。

消防员立即停止加热,将玻璃杯从微波炉中取出,随后将一个勺子放进牛奶中。看似平静的牛奶瞬间翻滚起来,大量滚烫的牛奶溢出杯子。

专家介绍,牛奶、水等液体在微波炉中加热时,由于微波是从内部同时加热,不会像明火加热时产生上下对流,因此即使水温达到100摄氏度,也

不会沸腾。但只要有一点外力扰动,就会引发剧烈的沸腾和喷溅,有造成烫伤的风险。

带皮或油炸食物谨慎使用微波炉加热

专家提示,两类食物最好不要放入微波炉加热:一是带皮、带壳的食物,如鸡蛋、板栗,其天然密封结构会导致内部的水汽无法排出、压力积聚,容易引发爆炸;二是油炸食物,高温会使油脂飞溅,可能烫伤人体、引发火灾。

塑料外卖盒放入微波炉加热会污染食物

此外,塑料外卖盒与食物一起放入微波炉加热,也会有健康风险。今年3月,浙江大学一项研究发现,把带油的塑料外卖盒放进微波炉加热三分钟,释放出的微塑料数量,比只装水的外卖盒加热,高出100倍以上。这些微塑料很容易随食物进入人体,损伤肠道,甚至增加患癌症、心脏病等疾病的风险。

金属锡纸等制品不可放入 易产生电火花

专家介绍,有一些物品绝对不能放入微波炉,如金属制品、锡纸等会反射微波,产生电火花,可能损坏设备甚至引发火灾。密封容器一旦放入微波炉加热,也可能会因内部压力增大而爆炸,容易导致人员受伤。

(央视网)

