

开学季家长学生要做到理性消费

本报记者 吴雨 摄影报道

明天就是9月1日了,全市各中小学都要开学了,孩子们少不了为新学期添置新文具。

网购对实体店影响明显

在海口市平安区第二小学附近的文具店里,记者看到款式多样、五颜六色的文具盒、橡皮擦、圆珠笔、笔记本、皮套等学习用品堆放在货架上,不少家长、孩子正埋头精挑细选。

正在给孩子挑选文具的家长李晓告诉记者:“我家孩子今年要上小学了,入学前一周就把她的学习用品列了份清单,都提前备好了。”李晓给孩子准备的学习用品多以网购为主,有铅笔、橡皮擦、电动转笔刀、皮套、文具盒、书包等。“和实体店相比,网购的品种款式更多,而且网上最近都在推开学季的优惠活动,价格也更优惠一些,像铅笔、橡皮擦这样的易损耗品趁着搞活动就都囤了货,给孩子慢慢用。”李晓表示,实体店只是路过时顺便进来看看,如果遇到款式独特的文具,还是会买。

市民刘阿姨正带着读小学四年级的外孙女选文具,她指着孩子说:“小孩父母在西宁上班,白天都是我和老伴帮他们操心照顾孩子。她的学习用品家里还有很多,这不,走到店门口了,孩子非要进来转转,想让我给她买个手账本。”

“现在,很多人都会网购文具,实体店的生意大不如前,我们店距离学校比较近,还是占优势的,一年级报名当天,进店选购文具的家长就蛮多的。每年3月和9月开学季前后,进店选购文具的人明显多了起来,这比平时要多三四成,开学季还是能带动一波销售高峰的。这种销售高峰一般会持续到开学后两周。一般情况下,开学之后学生还要根据学校和老师要求购买一些诸如跳绳、橡皮泥等文具商品,这类商品要的时间比较紧,网购也来不及。”文具店经营者表示。

记者随后又走访了平安区几家文具店,位于平安广场附近主路的一家得力文具店的经营者对文具销售情况并不乐观。该经营者表示,网购对实体店经营的冲击特别明显。“得力品牌在网上有旗舰店,现在大多数家长都会选择在网上给孩子购买文具,很多家长认准某个文具品牌,也会通过网店的促销活动来囤一些常用的文具。今年和前些年开学前店里人来人往的景象相比,显得

十分冷清。”该经营者认为,距离学校较近的文具店具备一定的销售优势,因为,除了开学季,即使是在平时,放学后或上学前,学生们也喜欢在校门口附近的小商店里徘徊,购买一些自己喜欢的或是学校要求的应急所需的文具。“而像我们这种距离学校有一段路程的文具店,开学季选购文具的人并没有明显增加,平时卖得也不是很好。”

教辅资料和电子产品受青睐

平安区平安大道新华书店工作人员李女士告诉记者,往年开学前一周,店里就呈现人头攒动的热闹景象,很多家长都会带着孩子来挑选文具和学科类教辅书、课外书之类的学习资料,今年购买文具的人明显变少,所以店里人气略显不足。店里,一位带着女儿买书的家长表示,她家孩子是从其他城市转学来平安的,已经上初三了,需要购买课本。“平时不着急使用的文具、书籍也都从网上购买。孩子对自己喜欢的、用着习惯的文具比较依赖,就从认准的某个品牌的网上旗舰店固定下单,除非老师要求急需的课外书、辅导类书籍会在实体店买。平时大人工作,孩子上学,节奏比较快,网上购物送货到家,不需要去实体店寻找,方便快捷。”

开学季,除了传统的学习文具、读书和教辅资料,平板、翻译笔、学习机等电子产品也颇受家长和孩子欢迎。在平安区平安大道新华书店一楼,一家销售步步高学习机的专卖店经营者孟女士表示,比起平时,开学季学习机的销售量有明显提升,尤其9月开学时,三年级孩子的家长来购买的比较多,因为平安的小学生进入三年级后,就开始学习英语了。

开学季消费要理性

开学季,学生和家都忙着购置新“装备”,在琳琅满目的学习用品时,青海省消费者协会工作人员提醒学生及家长,开学季买文具要树立正确的消费观,发扬勤俭节约的传统美德,理性对待商家推出的各种促销活动。

按需理性消费。购买学习用品要查看产品名称、执行标准、生产厂名、厂址、生产日期和警示用语等内容。根据实际需要,按计划选购书包、文具、参考资料等学习用品。比如:铅笔、钢笔墨囊、橡皮擦等文具,不要因为便宜批量囤积,文具用品都有最佳使用期限,买多了用不完容易造成浪费。家



长应更多关注产品质量和售后服务,约定双方责任,理性对待商家的各种促销活动。不要购买无生产厂家、无生产日期、无质量合格证证的“三无”产品。

此外,家长应谨慎购买造型像玩具的文具,这类文具容易被误吞或窒息的危险,而且在课堂上使用此类文具,也容易分散孩子的注意力,家长在选购时,一定要注意甄别,谨慎购买。同时建议家长不要购买带有香味的文具。文具里的香味,都来自香味添加剂,如果是劣质香料,往往含有过量的甲醛、苯等有害物质,长期接触会影响孩子健康。

不要盲目攀比。随着生活水平的提高,许多学生出现了购物看品牌、选名牌的攀比心理。家长和学生要树立正确的消费观,养成勤俭节约的好习惯。家长更要以身作则,教育子女摒弃盲目消费、攀比消费和奢侈消费的心理,培养理性、节俭、环保的消费意识。建议家长慎选文具“盲盒”。盲盒分为普通版和隐藏版,这可能会引起儿童的攀比心理,导致儿童对购买和使用此类产品上瘾。

注意饮食卫生。秋季天气转凉,是肠胃传染病的高发季节。家长要培养孩子的食品安全意识,科学健康饮食,坚决抵制不健

康食品的诱惑。在学校门口的小商店里购买食品时,一定要叮嘱孩子注意查看产品外包装、生产日期、保质期等关键信息,不吃垃圾食品或“三无”食品,远离校门口、校园周边没有营业执照、食品流通许可证等相关证照的流通商贩。保持个人卫生,饭前饭后勤洗手,养成健康安全饮食习惯。

远离不良网贷。针对大学生开学季,不得不提到“校园贷”。不少不良“校园贷”为迎合大学生的消费需求,不断翻新其骗局和陷阱,“美容贷”“培训贷”“刷单贷”“多头贷”“高利贷”“套路贷”“裸贷”等违法违规贷款层出不穷。广大青年学生,理性考虑超前消费,理性认识自己的消费能力,根据自身经济条件制定消费计划,合理安排生活支出,培养理性消费意识和良好消费习惯,做到量入为出,清醒地认识到分期付款、超前消费、网络平台借贷的本质。

省消协工作人员表示,消费者如果在消费过程中,与经营者发生消费纠纷,一定要注意保存好相关凭证及经营者基本信息等,并及时与经营者协商处理。也可在发生消费争议时,拨打12315进行投诉举报,或关注“青海省消费者协会”微信公众号,进行消费纠纷咨询与投诉。

如果需要炒多道菜肴,一定要在每道菜做好之后及时刷锅再去炒第二道菜。

做菜放盐多

《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量不超过5克,但我国大多数居民每天盐摄入量远远超过了这个标准,有些人甚至超了2倍以上。

吃盐太多不仅会诱发高血压,也会增加患骨质疏松、胃炎,甚至会增加患胃癌的风险。因为盐摄入过高会刺激胃黏膜,可能会导致胃壁细胞脱落,而壁细胞是保护胃部健康的屏障,一旦被破坏,便会增加患胃炎的风险,最终会诱发胃癌。

做菜的时候一定要掌握好盐的使用量,别手一抖就放多了,1个人全天盐的摄入量不要超过1啤酒瓶盖;还要做到少吃腌制品以及加工食物,如:咸菜、榨菜、火腿、腊肉、培根等。

口味较重的人,建议尝试用香辛料调味,多放葱姜蒜、十三香,也可以放点醋来增加咸味。(来源:科普中国)

老旧小区改造 要下足绣花功夫

老旧小区改造事关群众切身利益,是实实在在的惠民工程。但是,由于老旧小区情况各异、问题复杂,做好改造工作并不容易。不少网友反映,老旧小区改造存在施工现场组织粗放、工程管理监管缺位、工程质量难以保证等问题。要想将这项民生工程真正办到群众心坎儿上,尤需从细处着手,下足绣花功夫。

对细节的精准把控贯穿改造全过程。老旧小区往往失养失修失管,基础设施老化程度严重,有的还存在电线杂线外露等安全隐患,改造应坚持“面子”“里子”并重,不仅要让老房换新装,还要着力解决线路管网老化等实际问题。此类改造少不了入户施工,难免影响居民日常起居,尤其在夏季,停水、停电更是造成不便。因此,改造动工前,设计单位应加强调研、合理规划,尽量做好入户施工计划并及时告知居民,方便大家提前安排好工作和生活。

改造流程的规范性与专业性直接关系工程质量,如果老问题没解决又出现新问题,导致返工,那不免影响改造工作进度。相关部门应组织好施工企业、监理单位的业务培训,制定改造施工详细规范,并督促施工单位严格执行。

此外,施工工序、建材规格等信息都应及时向居民公示,一方面是为了保障居民知情权,另一方面有利于顺利开展工作。社区在此过程中要充分发挥好沟通监督作用,开工后要紧盯施工进度及质量,定期随访收集意见。

事实上,对如何做好老旧小区改造工作早有政策指引。2020年,国务院出台了《关于全面推进城镇老旧小区改造工作的指导意见》,涉及出资机制、改造内容、计划编制等多方面细节。住建部还相继在官方网站公布了7批可复制政策机制清单,其中包含大量改造难点和地方典型做法,值得有关方面认真借鉴。

老旧小区改造是一项系统工程,往往涉及多个责任主体,不免众口难调,且改造过程中大概率会不断发现新问题。根据住建部最新发布的通知,今年就要启动2024年改造的前期工作。相关部门、街道社区及施工单位等都要发挥好主体责任,不断吸收已完工小区的经验,加强总结,不忽视每一个细节,让群众真正感受到民生工程的温度。(来源:《经济日报》)

如何让形象越变越好



整理外表 保持整洁

外表形象是人的第一张名片,是我们当下生活的真实写照。一个能把外表形象收拾好的人,才更有能力直面生活的挑战,更能够经营好自己的人生。每天花一点时间打理自己,整洁干净的外表会给你带来自信。

当我们能够保持外表形象整洁、干净利落,生活才能井井有条。认真对待自己的人,最终会收获生活赠予的礼物。

适当运动 保持健康

运动除了能强健身体之外,还能让一个人头脑更加清晰。一场运动下来,整个人大汗淋漓,这时你会发现,原本没想通的问题有了更多的解决思路,原本困在内心的烦恼也被抛到了天边。

给自己制定一个长期的运动计划吧。当你能够克服自身的惰性,把运动当成一种习惯,你会发现,自己的形象气质和原来大不相同。

读书学习 升华气质

“腹有诗书气自华”,知识可以改变一个人的容颜和气质。那些书里的知识,最终会转化为一个人身上最独一无二魅力,成为个人形象的一部分。

读书,是拓宽视野的捷径,也是成本最低的自我投资方式。如果想要改变自己,不断更新自己的能力,最好的方式是坚持读书学习,在机遇来临时方能掌握主动权。多一分精进,多一项本领,就多一种选择。

早睡早起 作息规律

身体健康是保持良好形象的基础,不管工作多忙,都要保持良好的生活习惯。尽量做到作息规律,早睡早起少熬夜。

晚上早点休息,如果辗转难眠,可以试试喝一杯温牛奶,看一会儿书,听几首歌。然后关掉手机,不再胡思乱想,美美地进入梦乡。早上醒来拉开窗帘,让自己沐浴在晨光里,世界就又是全新美好的样子。

坚定信念 踏实做人

一个目光坚定、态度诚恳的人,会给人一种踏实可信的形象。做事做人的态度,影响着一个人的形象。

一个人遇事的第一反应,藏着他的学识、见识、品德和修养。面对大事不惊慌失措,面对小事不乱阵脚的人,无疑能给人一种沉稳大方的形象。做人,谦逊有礼,会得到认可与敬重;做事,坚持不懈,才能行稳致远。

真诚待人 心存善念

一个善良的人,常常会以微笑示人,真诚可亲。当我们能够身行善事、心存善念,也就拥有了做人最高贵的气质与形象。

友善的言行、得体的举止、优雅的风度,这些都是走进他人心灵的通行证。当我们培养好自己的内在气度和修养时,生活中往往会有更多好事发生。真诚待人,必能得到真诚的回馈。(来源:《人民日报》)

盘点厨房里的坏习惯

近日,“做饭的坏习惯可能导致家庭癌”的话题冲上了热搜,引起大家广泛关注。的确,厨房里的很多坏习惯,确实或多或少地影响着全家人的健康,甚至导致癌症。接下来,我们盘点以下几个厨房里的坏习惯,看看你有没有中招。

不开或早关油烟机

油烟机是厨房中的必备品,但很多人做饭时都不打开油烟机,几乎成了闲置品。厨房油烟是室内空气污染的主要原因之一,尤其现在很多家庭都是封闭式厨房,油烟带来的空气污染问题会更严重。

长期处在油烟环境中,可能会导致咽喉炎、鼻炎、气管炎等疾病,严重则会诱发肺癌。一些流行病学研究已经证实餐饮油烟暴露与人群的肺癌发病存在关联性,且会显著增加非吸烟人群肺癌风险。

做菜的时候一定要打开油烟机,同时注意打开油烟机的时间。有研究显示,烹调之前20秒就打开油烟机可以更好地控制油烟的分布,防止油烟扩散,在烹调过程中要一

直保持开启状态,并在烹调结束后要让油烟机继续工作3分钟。

另外,建议多采用低温烹调,低温烹调的油烟产生量更少。有研究显示,当锅中的油温加热到170℃时,便会开始发生汽化分解,形成油烟;当温度提升到270℃时,高沸点食用油分子开始汽化,出现青色油烟。油烟中含有约220种成分,并且含有苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环类化合物等致突变物和致癌物。

很多家庭都是以炒菜为主,蒸、炒、煎3种烹饪方式相比,蒸的PM2.5排放较小,炒和煎的PM2.5排放峰值是蒸的60倍到70倍。

使用土榨油做菜

在老一辈人的眼中,土榨油就是好东西,是健康用油的首选。但现实是,土榨油存在较大的安全隐患,可能会致癌。

首先,土榨油没有经过精炼,杂质多、烟点低,炒菜的时候很容易产生油烟,会增加患肺癌的风险。

其次,土榨油的原料质量不能保证,可

能会混有因储存不当而发霉的原材料,如果是被黄曲霉毒素污染了,常吃就会增加患肝癌的风险。

建议选择正规厂家生产的烹调油,从原料进厂到成品出厂都有严格的检验流程,相对更安全。

烹调油反复使用

家里煎鱼、炸丸子剩下的油舍不得扔,经常会用来继续炒菜或者反复油炸。烹调油经过反复的高温烹调,会产生更多的致癌物和反式脂肪酸,不仅会增加患癌风险,也会增加患心血管疾病的风险。

实在舍不得扔,建议把油炸食物剩下的油过滤之后,用来做凉拌菜,同时注意别保存太久,否则油脂会氧化酸败。

不刷锅就连续炒菜

炒完第一道菜之后,锅表面会附着很多上一道菜的食物残渣和剩下的油脂,如果继续用来做第二道菜,之前的食物残渣就会焦糊,进而产生致癌物,残留的油脂也会因为二次加热产生有害成分。

网约车呼吁完善行业法规

我国的网约车行业已走过了十余年的发展历程。它在为乘客带来便利的同时,随着市场环境的变化,新的问题也在不断浮现。

今年以来,三亚、珠海、济南、遂宁等城市先后发布了网络预约出租汽车行业风险预警的通告,提醒大众该市网约车数量已趋近饱和,行业景气情况逼近警戒红线。7月21日,上海市道路运输管理局宣布,自2023年7月22日零时起,暂停受理网络预约出租汽车车辆运营能力核查业务;自2023年9月20日零时起,暂停受理网络预约出租汽车运输证核发业务(新增)。这一消息再度指向了网约车行业内部问题,引起了社会各界的关注。

8月上旬,记者就这些问题对业内人士进行了采访。

平台发放补贴不能起到根本作用

“作为一名网约车行业从业人员,近几年我最直观的感受就是价格内卷。”就职于

某网约车平台合作运营商的田园表示,由于从业者人数增加,行业内部正面临“狼多肉少”的问题。为了争取乘客,主流的网约车平台不得不打价格战,以比其他平台更低的价格吸引乘客,甚至出现了一个距离近三公里的单人网约车订单只收三块钱的现象,价格比同距离的公交车还要低。

田园告诉记者,价格内卷带来的影响是多方面的。不但司机收入降低,也会损害新的从业者的加入意愿,从而影响到平台乃至行业的发展。“因为订单价格过低,许多平台司机不愿意提供服务。部分司机甚至会采取激进手段抵制平台订单降价,这类事件对行业氛围造成了很大影响。”

为了缓解这一类问题,许多网约车平台也推出了针对司机的补贴计划,由平台出资为司机提供额外的订单补助,以提高司机收入。但田园认为,这一类举措并不能起到根本性的作用。“因为整体市场已经趋近饱和,即使平台发放补贴,也只能短暂地从其他平

台吸引司机和乘客。一旦平台停止‘烧钱’,乘客可能就会选择更便宜的平台。”

除此以外,行业内部的乱象也是造成平台补助无法持续的原因。北京市盈科(广州)律师事务所律师王子渊表示:“现在很多网约车司机做‘僵尸号’,通过打‘虚拟单’去骗取平台的补贴费用,尤其在上海、珠海、三亚等旅游业比较发达的城市,这种现象更加普遍。这也是当前许多城市限制新的网约车入驻的原因。”

从源头上提升大众对行业的信心

在被问及改善网约车行业现状的方法时,田园和王子渊不约而同地提到了合法化。

田园表示,随着行业的不断发展,市场出现饱和现象在所难免。想要进一步提升行业从业者质量,稳定从业者收入水平,应当从源头入手,推行网约车司机职业化、网约车市场合法化。

除却司机合法化外,行业立法的完善也

是工作的重点。王子渊表示,早在2016年,有关部门便已经出台了《网络预约出租汽车经营服务管理暂行办法》,对网约车行业的经营管理做出了一系列规定。然而,当前网约车行业仅仅拥有一系列行政规章,而并无上位的行政法规。这导致在出现责任纠纷时,会出现无法判断责任主体的情况。

王子渊告诉记者,现今行业内的许多纠纷,如“僵尸单”、服务过程中出现的交通事故,以及平台自身的经营等问题,在民法典中并没有相对应的规定。在进行司法判定时,裁判文书缺少可以直接引用的源头。这也是网约车作为新兴行业所面临的困境。

“上位法的制定,可以明确司机和平台的法律关系,使责任的判定更加公平。这种合法化不仅是针对某几个平台,而是针对整个行业。完善行业法规,做到让每个平台和从业者者在遇事时有法可依,才能真正从源头上提升大众对行业的信心。”王子渊说。(来源:《科技日报》)