

让阅读成为全民生活方式

热爱读书是中国人的传统。多少名人哲士，都谈到读书的重要，甚至有“惟有读书高”的古训。当《全民阅读促进条例》(以下简称:《条例》)在全国颁布实施的时候,“惟有读书高”真正提升到全民参与的应有高度:“激发公民阅读兴趣,培养公民阅读习惯,增强公民阅读能力,提升公民阅读质量,形成全社会爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围”。这既是对全民阅读工作的精准定位,更是为建设书香中国、涵养民族精神制定的行动指南。阅读是人类获取知识、启智增慧、培养道德的重要途径,以制度为帆,让阅读之风吹遍神州大地,方能让书香浸润心灵,为民族复兴注入持久的精神力量。

激发阅读兴趣,是推动全民阅读的第一步。在快节奏的数字化时代,短视频、碎片化信息充斥着生活,让人们难以静下心来品读文字。而兴趣,正是让人们主动靠近书籍的内在动力。《条例》的施行,为激发群众阅读兴趣提供了制度支撑,从打造覆盖城乡的普惠阅读空间,到开展形式多样的全民阅读活动;从为未成年人定制适龄阅读计划,到为老年人、残疾

人提供个性化阅读服务,皆是 from 群众需求出发,让阅读走出书房、走进生活。当社区的城市书房触手可及,当校园的读书分享会趣味盎然,当乡村的农家书屋飘出墨香,每个人都能找到适合自己的阅读方式,在阅读中感受文字的魅力,让读书从“任务”变成“乐趣”,让阅读的种子在心底生根发芽。

培养阅读习惯,是推动全民阅读走深走实的关键一步。兴趣易起,习惯难成,阅读的时光,能让孩子从小养成捧书而读的习惯;学校是阅读的主阵地,将阅读融入教学体系,开设阅读课、开展整本书阅读,能让青少年在书香中成长;社会是阅读的大环境,机关单位带头开展读书活动,企业、社区组织各类阅读活动,能让阅读成为一种社会风尚。当读书成为像吃饭、散步一样自然的生活日常,当“每日一读”成为全民共识,书香氛围便

会成为社会最动人的底色。当地铁车厢里、公园长椅上,阅读成为常见的风景,书香中国自然香飘四溢。

增强阅读能力、提升阅读质量,是全民阅读向纵深发展的要求。阅读不仅是“读进去”,更要“读明白”“读透彻”,这既需要改进公民的阅读方法与思辨能力,更需要保障优质的阅读内容供给。条例的施行,一方面引导公民“善读书”,通过领读、荐读、读书分享等活动,传授阅读方法,让人们从“泛读”走向“深读”,从“读文字”走向“悟思想”;另一方面从源头把控阅读质量,推动出版业高质量发展,推出更多兼具思想性、艺术性、可读性的精品力作,让公民有书可读。无论是青少年通过经典阅读涵养家国情怀,还是成年人通过专业阅读提升能力素养,或是老年人通过休闲阅读丰富精神生活,让阅读能力与阅读质量双向提升,可以使阅读成为赋能个人成长、推动社会进步的力量。

爱读书、读好书、善读书,三者相辅相成,共同构筑起全社会的阅读氛围,这也是《条例》为全民阅读划定的最终方向。“爱读书”是态度,是对知

识的渴望,对精神世界的追求;“读好书”是选择,是从中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化中汲取营养,树立正确的世界观、人生观、价值观;“善读书”是方法,是带着思考去阅读,让书本知识转化为解决问题的能力、涵养品格的养分。《条例》以法治之力,推动党委领导、政府主导、社会力量参与的全民阅读体系建设,让阅读资源全民共享,让阅读服务精准普惠,正是要让这一愿景变为现实。

从“倡导全民阅读”到以法治保障全民阅读,从零星的读书活动到覆盖城乡的阅读体系,全民阅读的脚步始终坚定。《条例》的施行,不是终点,而是全民阅读事业新的起点。当法治为阅读护航,当兴趣为阅读引路,当习惯为阅读筑基,当阅读能力与质量为阅读赋能,爱读书、读好书、善读书的氛围必将浸润社会的每一个角落。彼时,书香中国不再是一幅蓝图,而是亿万国人手捧书卷的生动图景,阅读所凝聚的精神力量,必将成为推进中国式现代化、助力中华民族伟大复兴的不竭动力。

(新华网)

警惕 AI 新型消费陷阱 守护自身消费安全

随着人工智能(AI)技术广泛落地应用,各类依托AI衍生的新型消费骗局持续涌现。部分不法分子借助AI换脸、语音克隆、虚拟数字人直播等技术设置多重消费陷阱,误导、欺诈消费者,致使不少群众遭受不同程度财产损失。为切实维护消费者合法权益,山西省消费者协会特此发布消费警示,提醒广大消费者强化风险防范意识,远离各类AI消费陷阱。

一、认清六大 AI 消费陷阱,规避购物风险

1、虚拟仿名人直播带货,售卖劣质假冒商品

不法分子运用AI技术复刻明星、行业专家的面部形象与声线开展直播带货。这类直播画面常存在人物表情僵硬、口型与台词不匹配、画面细微失真等问题,直播间售卖的化妆品、保健品、日用百货等产品多为劣质品,普遍存在实物与宣传不符问题,属于典型虚假带货诈骗。

2、AI 过度美化商品宣传,实物与图文落差悬殊

部分商家利用AI生成精致商品效果图、批量伪造虚假买家好评,刻意美化产品、掩盖质量瑕疵与功能短板。消费者仅依靠线上图文宣传下单,收货后极易发现实物和宣传内容严重不符。若申请退货,商家还常要求消费者自行承担退货运费。

3、AI 克隆亲友语音,冒充熟人诱导转账诈骗

诈骗分子抓取网络公开渠道的语音素材,通过AI克隆家人、亲友、平台客服的声音,编造急事借钱、订单异常冻结、退款理赔等虚假事由,诱导消费者点击陌生链接、进行转账汇款,借机盗取群众账户资金与个人

隐私信息。

4、炒作 AI 创业暴富噱头,高价兜售无实用价值课程

骗子以“零基础轻松盈利”“AI直播足不出户赚钱”“短视频快速变现”为营销噱头,高价售卖各类AI培训课程、运营账号及配套工具软件。消费者缴费后会发现课程内容粗制滥造、缺乏实操价值,商家承诺的流量扶持、稳定收益均无法兑现,甚至部分商家收款后直接失联跑路。

5、AI 智能客服推诿敷衍,售后承诺拒不履约

不少商家优先使用AI智能客服接待咨询,人工客服接入渠道不畅、接通难度大。智能回复时常随意承诺各类优惠福利、售后保障服务,当消费者要求兑现约定时,商家却以“机器人回复不具备法律效力”为由拒绝履约,损害消费者合法权益。

6、AI 批量伪造测评榜单,虚假种草误导消费决策

不法商家借助AI批量生成好物测评文章、虚拟人气榜单并伪造测评数据,相关内容看似客观中立,实则均为付费推广软文,刻意吹捧低质高价商品,误导消费者盲目下单、高价购入次品。

二、牢记五项防范要点,守住消

费底线

1、破除“眼见为实”固有认知,多方核验后再完成交易

切勿轻信直播画面、短视频、语音消息中的内容。若发现视频人物画面违和、内容模板化严重、营销话术千篇一律,务必提高警惕。凡是涉及转账、付款、大额缴费等资金操作,一定要通过多种渠道交叉核实对方身份,确认信息真实无误后再操作。

2、摒弃“躺赚”暴富幻想,审慎报名各类 AI 培训项目

凡是宣称零门槛、高回报、轻松获利的AI创业、AI技能培训项目,均可能潜藏风险,切勿冲动缴纳培训费用,签订服务合同前仔细阅读退款相关条款,坚决不通过私人微信、支付宝私下转账缴费。

3、主动核验商品真实情况,完整留存全部消费凭证

网购不能只参考AI美化后的图文、短视频宣传,应主动核实产品参数、质检资质等信息,优先参考普通消费者真实评价。交易全程保存聊天记录、直播录屏、订单截图、支付凭证等资料,一旦产生消费纠纷时可作为维权依据。

4、认准官方正规渠道,关键事项务必人工核实

AI智能客服自动回复的全部承诺、答复均不能作为履约依据。优惠活动申领、售后维权、订单异常处理等重要事宜,必须主动联系平台官方人工客服确认,一切以人工客服出具的官方正式答复为准。

5、妥善保护个人生物信息,严防人脸、语音素材外泄

在社交平台发布日常动态时,谨慎上传本人及家人清晰完整的视频、语音片段,避免肖像、声线等生物特征信息被不法分子抓取盗用,制作虚假素材实施诈骗。

三、明晰维权途径,依法维护自身权益

消费者一旦遭遇AI虚假宣传、消费欺诈、电信网络诈骗等问题,需第一时间完整留存全部证据,先行与交易平台沟通协商,提出合理合法诉求。若双方协商无法达成一致,可通过全国消协智慧315线上平台提交投诉,或向市场监管部门寻求维权协助。若涉及资金被骗等电信诈骗情形,应当立即向公安机关报案。(山西省消费者协会)



景家庄社区：

夏夜光影暖邻里

本报讯 8月16日,太东街道景家庄社区联合长治德民信口腔,在景家庄园开展公益露天观影新时代文明实践活动。

傍晚时分,不少辖区居民来到广场,围坐在一起纳凉看电影。大家边观影边交流,在清凉爽风里享受轻松愉快的夜晚

时光。

此次露天观影活动,把文化服务送到居民家门口,进一步丰富了群众精神文化生活,拉近了邻里之间的距离,营造出文明和谐、邻里和睦的良好社区氛围。
(本报通讯员)

惠丰社区：

精准助残帮扶

本报讯 为进一步关心关爱辖区特殊群体,近日,惠丰社区组织工作人员入户走访低收入残疾人家庭,开展暖心慰问活动。

走访过程中,工作人员与残疾居民面对面谈心交流,仔细询问他们的身体健康状况、日常生活起居以及当前遇到的实际困难,并为他们送上慰问物资,把社

区的关怀送到群众家中。

下一步,惠丰社区将持续做好困难群众需求摸排工作,精准落实各项助残帮扶政策,及时帮助群众解决急难愁盼问题,以实实在在的行动做好民生服务,在辖区营造扶残助残、互助友爱的良好氛围。

(本报通讯员)



党建引领凝聚力,便民服务暖人心。东街街道城隍庙社区坚持党建引领,激活党群服务阵地效能。社区党员、工作人员化身志愿服务先锋,面向商户、居民、青少年、老年群体精准推送政策咨询、饮水休憩、应急救援、暑期托管、便民物资借用等贴心服务,把党组织阵地打造为群众家门口的“暖心港湾”,以点滴民生实事绘就基层治理共建共享新图景。
曹冰懿 摄影报道

婚介市场不能沦为“猎场”

把“甜蜜的事业”做成“收割的生意”,部分婚介机构吃相未免太难看。

日前,民政部等五部门联合启动整治婚介机构乱象专项行动,剑指该行业登记服务违规、虚假营销、“婚托”欺诈、合同签约违规、收费管理混乱、关键信息审核流于形式、个人信息泄露滥用等七大顽疾。专项整治持续至明年2月,为期半年的雷霆行动,就是要给泥沙俱下的婚介市场立规矩,正风气。

近年来,我国婚介行业迎来了快速增长,同时也滋生了一些违法乱象。据最高人民检察院的有关统计数据,2024年1月至2025年3月,检察机关办理涉婚介行业犯罪1546人。一些机构把婚介市场当成了“猎场”,精准围猎单身人群的焦虑。有的夸大服务效果,抛出“包成功”“保证脱单”的虚假承诺;有的虚构优质征婚对象,以“见面费”“诚意金”“保证金”等名义反复收费;等消费者预付了高昂费用后,便安排多名“婚托”走马观花般与其见面,消耗服务次数。当消费者发现“相人无数”却总是“货不对板”,再想退费已然困难重重。这不仅让消费者人财两空,更严重透支了婚恋的严肃性与社会的信任度。

婚介乱象是个老问题了。之所以屡禁不止,说到底,还是监管存在真空。婚介服务具有情感属性,服务数量难量化、质量难标准化、结果难确定化。这些模糊地带,让不良机构有了推诿扯皮的空空间,一句“没写进合同”,就能把虚假承诺洗得干干净净。消费者想

维权,也面临取证困难、程序复杂、周期漫长等问题。同时,婚介服务涉及多个部门,也容易陷入“谁都该管、谁都不深管”的治理难题。

加强监管势在必行。此次多部门联合整治打出“组合拳”,从全面梳理多渠道投诉线索并建立台账,到跨部门移交违法违规线索依法查处,再到涉嫌犯罪的移送公安机关打击,就是要打破监管壁垒,集中查处一批典型案例,净化行业生态,让违法者付出沉重代价。

当然,整治乱象不能止于“一阵风”,更要建立长效机制。完善相关法律法规,细化相关标准,将服务频次、信息真实性、合同退费机制等纳入监管;建立跨部门协同监管机制,推动建立行业信用评价和黑名单制度,让违规机构和从业者寸步难行。同时,破解“老大难”还需要有新思路。比如,上海推出的“冷静期”退费机制,为“一时头脑发热”的征婚者提供了“后悔权”,就是值得推广的小巧思。追爱路上,消费者也要擦亮双眼。别信“包脱单”的鬼话,别在“小黑屋”里冲动刷卡。签合同、留证据、不轻信、不盲从,是对钱包,更是对自己的最好保护。

婚姻不是商品,缘分无法速成。监管长出“牙齿”,行业回归本心,消费者保持理性,才能让婚介市场告别野蛮的“猎场”,真正成为连接幸福的“鹊桥”。



外卖不等于垃圾食品 关键在于如何点

如今,外卖已融入现代生活,成为很多人日常饮食不可或缺的一部分。然而,“方便”与“健康”之间,横亘着一条需要主动跨越的鸿沟。

其实,外卖不等于垃圾食品,关键在于如何点。只要掌握方法,外卖同样可以吃得营养、均衡、安心。

蔬菜过半,主食减量

许多外卖套餐,本质上是“碳水炸弹+油脂陷阱”。一大份米饭配几根青菜和薄薄几片肉,或是一碗面条上零星点缀着几片肉和菜叶。因此,选外卖首先要学会看比例,一份合格的健康外卖,蔬菜应占餐盒的一半,蛋白质占1/4,主食占1/4。如果发现外卖图片里米饭占了2/3,果断换一家。

其次,避开关键词。尽量少点名称中带有“爆炒”“干煸”“油炸”“糖醋”“红烧”“回锅”等字样的菜品,优先选择清蒸、白灼、凉拌、炖煮等清淡烹饪方式。

最后,对主食进行“升级”。白米饭、白面条虽是默认搭配,但你可以主动减量——米饭只吃一半,省下的空间留给蔬菜;或者自备全麦

面包、煮玉米,与外卖混搭;下单时备注“米饭换杂粮饭”,或选择提供糙米、燕麦饭的商家,多花两元钱,升糖速度就能降一半。

蛋白优选,配菜作主

蛋白质的选择直接影响饱腹感和营养质量。优先选择去皮鸡腿、清蒸鱼、白灼虾、豆腐、鸡蛋、瘦牛肉;尽量避开炸鸡排、红烧肉、肥牛卷以及腊肉、培根、午餐肉等加工肉制品。若是点麻辣烫或自选菜,可适当多拿豆腐、豆皮、鸡蛋、瘦肉片,少选丸子、午餐肉和肥牛卷。

蔬菜方面,外卖常见的问题是量少、油重、盐多。最直接的办法是单独加一份焯水青菜,并备注“少油少盐”;或者自备一根黄瓜、一个番茄,饭前先吃掉,既增加膳食纤维,又能自然减少主食摄入。

更高阶的做法是,把“配菜”变成“主菜”。比如点一份蒜蓉西兰花,搭配小份米饭和鸡胸肉,远比一份油腻的盖浇饭健康得多。

酱汁分装,蘸食减量

外卖的“灵魂”酱汁,恰恰是热量和钠的“重灾区”。点餐时务必备

注“酱汁分装”,吃的时候蘸着吃,而不是全部拌进去,这样可减少30%—50%的酱料摄入。若商家不支持分装,至少要求“少酱”或“免酱”,自己用醋、生抽、蒜末简单调味。别小看这一勺——少放一勺酱,约等于减少50千卡热量,日积月累效果可观。

日常养成这5个点餐小习惯,健康效果会加倍。餐前先喝一杯水,自然减少进食量;进餐顺序上,先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食;对附赠的酸梅汤、腌制小菜等“配菜”保持警惕,能不碰就不碰;少点“饮料套餐”,可乐、奶茶足以抵消你的健康努力;吃到七八分饱就停下,不要勉强吃完。

六类外卖,格外注意

六类常见外卖需格外注意,各有避坑攻略:

1.盖浇饭。菜汁油盐全渗入米饭,是最大隐患。优先选番茄炒蛋、青椒肉丝等清爽浇头,避开红烧肉、回锅肉;吃前先沥掉汤汁,不拌饭。

2.面条/米线。弊端是面多菜少、高盐高油。选择时优先选清汤底

(不选红油、骨汤),多加一份蔬菜和一份肉,面吃一半即可,汤尽量不喝。

3.麻辣烫。其实是最易操作的健康外卖。建议选清汤或菌菇汤底,多取蔬菜、豆腐、菌菇、瘦肉片,少拿丸子和方便面,最后不喝汤。

4.沙拉/轻食。看似清淡,但问题常在酱汁。建议选油醋汁或柠檬汁,避开蛋黄酱、千岛酱;加一份鸡胸肉或鸡蛋,保证蛋白质充足。

5.粥/汤品。纯白粥淀粉糊化快,升糖指数高。建议选杂粮粥(如小米南瓜粥),搭配水煮蛋或小份凉菜;若只喝白粥,相当于喝一碗“糖水”。

6.炸鸡/烧烤。不建议作为常规选择。如果实在想吃,务必去皮、去皮下脂肪,并搭配大份蔬菜沙拉,控制频率在每月1—2次。

外卖不是健康的敌人,盲目点单才是。牢记“蔬菜过半、主食减量、少油少盐”这3个要领,外卖同样能吃得营养均衡。(人民日报)

健康课堂