

“双11”：要热闹，不要闹心

湖南日报全媒体评论员 周泽中

近期，各大电商平台的“双11”促销一轮接着一轮，盯紧消费者的诈骗活动也悄然升级，套路愈加隐蔽，增加了防范难度。北京的张女士就因一台7元包邮的电动搅蒜机陷入骗局：收货后，她发现商品是坏的，随即联系售后，对方以补发货品为由加她为好友，又拉她进“商家群”，以刷单返佣金为诱饵引导其转账。起初，几笔小额充值均顺利返现，可当她投入500多元后，对方却称“操作错误”。为挽回损失，张女士继续转账，一步步落入陷阱，最终损失5万余元……

仔细想来，这台售价仅7元的搅蒜机，本身就是一个精心设计的“信任诱饵”。消费者可能会想，“为7块钱骗人不值当”“售后态度这么好，应该也没啥问题”。而骗子正是利用这种小额交易所建立的安心感，完成了诈骗的“冷启动”。至于后面的套路就很简单了，与网赌、博彩平台如出一辙：先许以蝇头小利，让你赚个“三瓜两枣”，再利用人的不甘与补漏心理层层加码，最后骗你个“底儿掉”。

的确，很多诈骗分子不再广撒网，而是巧妙披上“售后服务”的外衣，更具欺骗性。尽管“刷单返利”已是老套路，他们却善于“旧瓶装新酒”，以“粉丝专属福利”“直播专享返现”“平台体验官”等话术包装，让人误以为撞上好运、捡到便宜。受害者在看似合理甚至“正规”的交流中，逐步卸下防备，最终落入预设的陷阱。

这类骗局的升级，也反映出电商生态中存在商家信息被泄露、平台监管薄弱等问题。事实上，涉事平台完全有能力加强商家审核、拦截可疑客服沟通，但他们往往把精力花在优化推荐算法、提升消费转化率

和延长用户在线时长上，对潜藏的风险漏洞疏于管理。如此一来，在“效率优先”逻辑下，消费安全就沦为次要选项，风险被悄然转嫁给了消费者。

每年“双11”，我们都期待是一个更实在、更安心的购物节，但骗局年年翻新、层出不穷。“放心购”不应只是一句口号，更应是一种能力、一种态度、一种对用户始终如一的尊重。这份尊重，应贯穿于每一次点击、每一笔支付、每一天的运营之中。唯有如此，“双11”才能热闹而不闹心。

帝王蟹“闪退”，高校食堂回归公益

万代红

近日，南京大学食堂因推出售价999元的帝王蟹引发热议。这道与校园环境格格不入的“天价菜”，在成为舆论焦点后迅速“闪退”。这不仅是一次及时纠偏，更是一次深刻提醒。

高校食堂承载着一代代学子的青春记忆，其核心是为广大师生提供便捷、安全、营养且可负担的日常饮食。帝王蟹的试错表明，脱离普惠性原则的高校食堂“创新”，如同无根之木，必然会引发舆论的反弹与管理的纠偏。高校食堂的烟火气，当来自米饭、面点的温热馨香，而非高档海鲜。

高校食堂兼具满足口味和服务育人价值，不仅在于让师生吃得饱、吃得好，更在于让师生“吃得对”——通过普惠、平价的菜品设置，引导学生理解“一粥一饭当思来之不易”，树立“量入为出”的理性消费观。帝王蟹“闪退”，不是对消费升级的否定，而是对食堂育人功能的重新聚焦——只有让公益服务与价值引导形成共振，食堂才能真正成为“无声的德育课堂”。

高校食堂的创新，需要以坚守公益性为前提，以少数服从多数为标尺，而不是单纯追求“新鲜感”或“话题度”。随着生活水平日益提高，学生对餐饮的多样化、品质化需求确实客观存在。问题的关键在于，如何在坚持普惠为主前提下，适度、合理地满足多元需求。一个健康的高校餐饮体系，应是“金字塔形”的——“塔基”是价廉物美、营养均衡的大众菜品，保障基本生活；“塔身”可以是风味独特、价格适中的特色菜品。真正的多元化，在于品类的丰富与口味的提升，而非价格的攀升与食材的猎奇。

大学的温度，从来不在高端海鲜里，而在价格较低的平价素菜、暖心早餐以及免费的热汤中——这些看似微小的普惠服务，才是高校食堂该有的“底色”。

（作者单位：四川省泸州市龙马潭区教育和体育局）

“良心动物园”何以感动你我

童其君

清晨的贵州凯里深山，雾气还未散尽，70岁的冯元勇已提着水桶走进动物园。“先喂老虎，它性子急。”他熟练地将新鲜食物抛进笼舍，棕黄色的东北虎立刻扑上前来，喉咙里发出温顺的低吼。这个藏在山坳里的园子，十年间鲜有人知，如今却因一条短视频意外走红，今年国庆中秋假期以后，周末一天卖的票量顶得上以往四个月的。

正可谓“闻藏深山人未识，一朝闻名天下知”。而这一切，都离不开冯元勇十年如一日的坚守。这位退休教师，从安徽宿州来到贵州凯里，一人身兼园长、饲养员、保洁员等数职。20元的门票十年未涨，1.3米以下孩子还能免费入园。为了让动物吃饱吃好，最难的时候，他用退休工资补饲料钱，自己却省吃俭用。他还在山坡开辟菜园，种出的青菜、萝卜成了动物们的口粮……

爱我所爱，无怨无悔，此情长留心间。他的坚守，源于对动物的尊重与关爱。在他眼中，每一头动物都有自己的生命和尊严，需要用心去呵护。他给动物们取可爱的名字，熟悉它们的习性，根据它们的状态来调整喂食量。这种对生命的敬畏，尤其可贵。

他的坚守，也源于社会责任感。当一些人热衷于追逐利益最大化，冯元勇却没有因为动物园亏损而放弃，也没有因为运营困难而提高门票价格，而是“宛如平常一首歌”。他用自己的行动，诠释了什么是初心、什么是良心。

如今，这座动物园因网络走红，游客纷至沓来。这不仅是对冯元勇坚守的认可，也体现了人们对这种纯粹与善良的向往。希望这样的“良心动物园”越办越好，也希望冯元勇的故事能激励更多人在平凡岗位上坚守初心，守护好不掺杂质的善良与真诚。

（作者系自由撰稿人）

「红姨」登场，诠释体坛温暖传承

刘纯银

据11月4日《现代快报》报道：还记得三年前那个需要师兄谢思场细心引领的“小红娃”全红婵吗？时光荏苒，如今的全红婵已然升级为温柔细心的“红姨”，帮着谢思场照顾他年幼的孩子。这个转变被媒体镜头捕捉，在网络上引发一片“萌翻了”的赞叹。这看似平常的一幕，却映照出中国体育薪火相传的温暖底色。

今年8月30日，全红婵在社交媒体分享了与谢思场一家三口的合影，并配文“语言的承诺此刻具象化了”。她特意晒出三年前的评论截图——那时她祝福谢思场“早生贵子”，而谢思场幽默回应“好嘞，你可要抱好了”。这段跨越三年的互动，恰似一根无形的纽带，将两代运动员的情谊紧密相连。从被照顾到照顾他人，全红婵的成长轨迹令人动容。这让人想起她在跳台上的表现：同样的从容不迫，同样的精准到位。只是这一次，她从十米跳台转换到了人生舞台，动作依然优美，情感更加真挚。

细细思量，“红姨”这个亲切称呼背后，蕴含着体育精神的深层内涵。体育训练的不仅是竞技能力，还有人格素养。当全红婵从“小红娃”变身“红姨”，小心翼翼地抱着师兄的孩子，那份专注与温柔，与她站在跳台上时的专注如出一辙。这种在不同场景下展现出的优秀品质，正是体育育人的最佳证明。

体育的魅力从来不止于赛场。当掌声散去、奖牌收起，那些流淌在运动员之间的温情瞬间，那些代代相传的体育精神，才是体坛最动人的风景。

（作者单位：安徽省水电有限责任公司）



超市货架前，家长捧着儿童食品对比配料表；社交平台上，“配料表比脸干净”成热门赞誉……然而，当“配料干净”成为消费热点，部分商家的文字游戏也随之而来。比如，一款热销的桃汁配料表上写着“水、浓缩桃汁、桃浆”，看似简洁，实则“桃浆”为复合配料，可能包含果胶、黄原胶等增稠剂。

真正干净的标签，不应只是视觉上的简洁与文案上的讨喜，而应是所有配料来源清晰、用途明确，不刻意遮掩、不误读解。让这样的标准成为行业共识，仅靠消费者较真远远不够，还需要加强监管，坚决纠正故意打擦边球、混淆概念、诱导选择等不良行为。

图/文 蒋跃新



酉水汤汤 民生康康

——沅陵在发展中书写幸福答卷

李重臣 周佳毛 晶

暮色中的沅水两岸，产业园区的灯火与古城的灯笼交相辉映。电子厂下班的工人骑着电动车驶过新修的柏油路，保障房小区的窗户透出温暖的灯光，辰州古街的商铺还在接待最后一波游客——这幅动静相宜的民生画卷，映射出沅陵生机勃勃的经济动能和民生温度。

从就业岗位的精准确供到安居工程的拔地而起，从老旧街区的焕新蝶变到公共服务的普惠延伸，这座镶嵌在武陵山脉与沅水之间的古城，正以“民生为本”的画笔，在5832平方公里的土地上勾勒出动人图景，用一个个具体而微的民生改善，解码着新时代县域发展的幸福密码。

就业优先：让“饭碗”端得更稳更牢

“之前在外地打工，最放心不下的就是家里的老人和孩子。现在在家门口就业，既能照顾家庭，每月还有4000多元的收入，真是太满意了。”李春云一边熟练地操作着电子焊接设备，一边高兴地说。

这得益于沅陵县人社部门每年定期举办的“园区企业招聘月”活动。2025年3月，40岁的返乡人员李春云通过招聘会，成功入职湖南奇力新电子有限公司。目前，县人社部门为产业园区内的128家企业设立了专属人社服务专员，实现了企业用工需求与劳动力供给的精准对接。

这样的案例在沅陵已成常态。一直以来，沅陵将就业作为最大的民生工程，以促进高质量充分就业作为经济社会发展的优先目标，不断创新就业服务模式，为不同群体搭建起广阔的就业创业舞台，让越来越多的群众实现了“挣钱顾家两不误”的美好愿景。

退捕渔民的就业安置一直是沅陵县就业工作的重点之一。51岁的退捕渔民唐仕田原本因妻子残疾、孩子上学而生活困难。人社部门了解他的情况后，迅速行动，开展就业帮扶，积极送岗上门和免费职业培训。

目前，沅陵已开发乡村公益性岗位4787个，年发放补贴3100万元，成为困难群众的重要保障。荔溪乡的颜昌军因肢体残疾生活拮据，村里为他安排了保洁员岗位后，他不仅每年增收6000多元，还成了村里的“环境卫士”，带动村民参与环境治理。

麻溪铺镇家其农业公司中药材加工车间。

沅陵实施“城市更新”项目建设后，现代化城市绽新颜。

安居惠民：让群众住得更舒心安心

“以前住的棚户区，房子又破又旧，一到下雨天就漏雨，盆盆罐罐都得派上用场接水。现在好了，搬进了这两居室的电梯房，冬天屋里暖乎乎的，住着太舒心了。”72岁的退休工人王某家客厅的墙上，一幅“幸福之家”的十字绣，格外醒目，这四个字道出了他对如今生活的满足。

“住有所居”是民生之基，也是群众幸福生活的起点。在沅陵，住房保障工作始终是县委、县政府牵挂的心头事。面对县情的特殊性带来的住房保障复杂性和艰巨性，沅陵以坚定的决心、务实的举措，不断完善住房保障体系，织就了一张坚实的住房保障网。

2010年至2023年，沅陵累计投入16亿元，建设保障性住房11514套，涵盖工矿棚户区改造2025套、林业棚户区改造91套、廉租住房1247套、公租房2879套、城市棚户区改造4870套、保障性租赁住房402套六大类项目，让数以万计的家庭圆了“安居梦”。

辰州矿业的老矿工们对此深有体会。他们以前住了半辈子的筒子楼，空间狭小、设施陈旧，生活十分不便。如今，通过工矿棚户区改造项目，他们搬进了宽敞明亮的新楼房，小区里配套建设了健身广场、老年活动中心等设施，生活品质得到了极大提升。

“我们在建设保障性住房时，不仅考虑到了住房本身，更注重周边配套建设的建设，就是要让群众住进来之后，能够住得舒心、住得方便。”沅陵县住建局负责人介绍说，目前建设的片区，社区服务中心、幼儿园、生鲜超市等配套设施一应俱全，极大地方便了居民的生活。

为了确保保障性住房分配的公平公正，沅陵建立了完善的分配制度和操作程序，明确了保障范围、对象、标准和方式，对拟分配的保障性住房名单进行公示，接受群众和社会的监督，确保“阳光分配”。

同时，推行保障性住房智慧化管理，启用沅陵县保障性住房服务平台，并与县不动产登记中心数据互通共享，群众通过平台就能申请保障性住房、租赁补贴、房屋维修、缴纳租金等业务，实现了保障性住房办理事项“一次不跑”。

据不完全统计，近年来，沅陵累计有1.1万余户，近4万人的住房条件得到根本性的改善；因在实施“保交楼”、保障性安居工程、自建房安全整治和农村住房建设等真抓实干工作中成效明显，受到湖南省人民政府通报表扬。

城市更新：让古城焕发新活力

“小区原来到处飞线，容易起火，环境也不好，现在改造后不仅路面干净整齐，还给我们配套了不少健身器材、充电桩，生活方便多了。”家住龙兴花城14栋的范阿姨满意地说。

兴建于2009年的龙兴花城，原小区线路老化、生活环境脏乱差，存在一定的安全隐患。为保障群众安全，改善居民的居住环境和生活条件，2024年开始，沅陵对该小区强弱电、路面、污水管网、屋顶等项目进行全面提质改造，解决民生实事，极大地提升了居民满意度。

这是沅陵实施城市更新行动成效的彰显。近年来，沅陵城市建设日新月异，但因历史的原因，在发展过程中交通拥堵、管网杂乱、城市内涝等问题日益显现，与人民群众的生产生活需求存在一定差距，城市更新改造势在必行。

沅陵县委、县政府运筹帷幄，着力把城市更新作为工作之重，根据县城资源环境承载力情况，点线结合、以点带面、分项推进、分步实施，通过业态更新、社区服务、交通通达、绿脉营城六大计划来推动城市更新，全面深入地优化资源配置和用地结构，完善设施配套和交通体系，改善建设环境和生活品质，挖掘名城文化，创新文旅业态。

2021年12月，沅陵城市更新一期项目建设全面启动。目前，正高标准加快城市更新二期建设，对老旧小区、背街小巷、市政管网、公共服务等设施进行全面提升改造。

在项目的具体实施中，作为省级历史文化名城，沅陵坚持“保护与发展并重”，尊重城市历史和城市文化，让千年古城在焕新中留住乡愁。

沅陵县马路巷居民区位于辰州古街，是2024年实施的省市重点民生老

旧小区改造项目之一，也是沅江流域生态文旅建设项目之一。为将改造项目对接好旅发大会，沅陵摒弃单一传统改造模式，以“守旧护形、保持风味、活化利用、艺术赋能，保留乡愁”为理念，通过“量体裁衣”制定个性化改造方案，对小区内遗留的历史建设进行保护性改造，对居民区结合旅发大会主题进行翻新，对基础设施进行提质升级。目前这里已成为沅陵县内外游客和网红慕名打卡地，带动百余人就业，增加收入近千万……

城市功能的完善是城市更新的重要内容。沅陵投资4.72亿元，实施城市路网升级工程，新建改建城市道路14.2公里，打通“断头路”2条，建成公共停车场10个，新增停车位4256个；投入1.5亿元实施城乡垃圾收运一体化和太常、城南及城北片区地下管网建设，有效解决了雨季内涝、供水不足等问题。

如今，经过“城市更新”的沅陵，古朴与现代交相辉映，一派崭新的面貌。街道明亮整洁，楼体焕然一新，老旧小区、背街小巷以及市政管网和公共服务设施都得到了全面的翻新和升级，人民群众的获得感、幸福越来越强烈。

从“有没有”到“好不好”，从“保基本”到“高品质”，沅陵的实践印证着一个道理：民生工作既要算经济账，更要算民心账。当就业岗位送到家门口，当安居梦照进现实，当古城焕发新颜，发展的温度自然会流淌在群众的笑容里。

民生工作没有终点，只有连续不断的新起点。站在新的发展阶段，沅陵县正以更大的决心、更实的举措，持续增进民生福祉，让改革发展成果更多更公平地惠及全体人民，在沅水之畔续写更多温暖人心的民生故事。