

# 宁波“00后”，做西餐做成世界冠军

“中国选手，西餐烹饪冠军！”北京时间9月16日凌晨，法国里昂第47届世界职业技能大赛(下称世赛)颁奖现场，响起热烈掌声，送给来自浙江宁波的00后小伙康邦成。

最近一周，法国里昂汇聚全球目光，全世界1400多名顶尖选手在此比拼职业技能。四天赛程，总计21小时比赛时长，22岁的康邦成用西餐征服48名评委，实现了中国选手世赛“烹饪(西餐)项目”金牌零的突破。



## 来自中国的“烧菜机器人”10分钟做6道菜

世赛烹饪(西餐)项目,需要选手依据比赛现场提供的设备材料、食物清单及比赛要求,完成菜单设计、菜品制作,考量选手场地适应能力、烹饪技巧、食品安全等综合职业技能。每位参赛选手需要在4天时间内完成四个规定模块的比赛内容。

开赛首日,他接到一个题目,让人觉得几乎不可能完成:10分钟内完成6道菜,包含两份牛排、一份煎海鱼、一份芝士火鸡腿脆吐司三明治、一

份素食三明治、一份鸡胸肉法棍三明治。

“时间有限,我只能预估订单内容,比如一般赛题里牛排需求大,我就提前把牛排煎至三分熟备着。”康邦成说,整场比赛非常考验选手临场应变能力。很多缺少经验的选手手忙脚乱,导致多个比赛厨房变成“事故现场”,有的不慎引发厨房起火,多名选手切破了手指……这些都是比赛的严重扣分点。

康邦成在比赛中同样坎坷。因为比赛的厨房距离“开赛”命令发出点较远,他起初

没注意到开赛时间,动手足足比其他选手晚了25分钟。他一再安慰自己不要着急,沉住气,最终比规定时间提前了30分钟完成菜品。

赛后,裁判们对康邦成的出菜速度、菜品质量十分惊讶,齐声鼓掌,还称他“Chinese Cookingrobot(中国烧菜机器人)”。

## 家有上市公司的“霸总”当上了西餐“小厨神”

本来,在家人眼中,康邦成理应上大学、在国外读研,再继承家业,成为爸爸创办的上市公司的“霸总”。

然而,康邦成坚定地选择了自己的路。中考后,他放弃上重高,选择了宁波古林职业高级中学西餐烹饪专业。当时除了他妈妈以外的家人都极力反对,父子两人甚至一度陷入冷战。朋友们也不理解,“每天至少削40公斤土豆和胡萝卜,何必自讨苦吃?”

面对质疑,康邦成没有多解释,而是用一次次的比赛成绩回应。开学第二个月,康邦成参加宁波市青年厨师挑战赛获得铜牌,和爸爸的关系也开始缓和。

通过6年学习、训练,康邦成在大赛中一路“过五关,斩六将”。他曾获得第一届全国职业技能大赛、中东欧国际美食邀请赛等多个赛事冠军。今年3月,他在国家队6进1选拔赛上获得第一名,拿到了全国唯一一张直通第47届世赛的“入场券”。(摘自《钱江晚报》)

# 上海退休阿姨,亮相国家级新闻发布会!

9月6日60多岁的上海阿姨岑雪芳亮相国家卫健委“时令节气与健康”系列主题新闻发布会,介绍退休后的健康生活。



据了解,这位岑阿姨是第一位在国家级新闻发布会上分享健康养生体验的上海普通市民。真是不得了!在她生活的杨浦区殷行街道,岑阿姨早就是一位“明星居民”了。

## 运动促进健康 退休阿姨成为“社区明星”

“6年前退休了,突然改变生活节奏后有些无所适从,身体体检指标也出现了异常,后来,我坚持运动,状态发生了很大变化。”

9月9日上午,记者在殷行社区运动健康中心见到了岑雪芳。一头清爽利落的短发,速干T恤和瑜伽裤勾勒出匀称流畅的体型,岑阿姨是社区健身中心的老朋友了,她不仅自己锻炼身体,还会指导其他居民科学健身。

岑阿姨告诉记者:“我进入‘退休’生活,主要任务就是带孩子。不久,我出现了高血压、脂肪肝,身体拉响了健康警报。挺苦恼的,不知道怎么做才能改变?”

此后的某天,岑阿姨路过位于工农四村刚开不久的殷行市民健康促进中心,发现里面有一个专为老年人开设的健身房——尚体乐活空间。岑阿姨成为尚体乐活空间的第一批会员,并开启了6年多

的健身之旅。大概每周会去4-5次锻炼,每次跑步至少半小时,跑完了就用全身垂直抖动机放松一下,在等速肌力训练机上进行力量训练,有的时候还会上上舞蹈课。

生活方式的改变,给她带来的最明显的变化就是,脂肪肝慢慢消失了,体重减了20斤,血压也恢复了正常!

“以前降压药每天一片,现在只需要吃四分之一片,目前血压稳定在108/75左右,去年的体检报告都达标了。更重要的是,我感觉自己不再像刚退休时候那样无精打采,身体像年轻人一样充满活力!”

岑阿姨说的这个“健身中心”,是上海市首家“全龄友好”的社区运动健康中心,不仅能提供适合全人群的运动项目,还有专业的老师,根据每个人的健康状况,提供个性化的饮食和运动建议。

## 多方统筹资源 智慧赋能打造“殷行模式”

记者在殷行社区运动健康中心看到,上午9时多,已有不少老人前来打卡。门口一块大屏幕上显示目前中心的实时运营数据。截至9月9日,运动健康之家累计服务161606人次,市民健康驿站累计服务295404人次,阳光康健驿站累计服务32846人次。

(据“上观新闻”9.12)

朱树生,60岁,安徽安庆人,是一位从业14年的保险代理人,至今已无偿献血25个年头,被人们称为“安庆好人”。

朱树生与献血初遇是在1999年3月6日。那时,他刚从一家小型国有企业下岗,以修理家用电器为业。有一天,他正好要到人民路步行街采购配件,停在路边的一辆献血车引起了他的注意。他想起不久前老家一位熟人生病急需用血,而自己因血型不符无法帮忙,内心十分遗憾。于是,他没有犹豫,走上献血车,献出了人生中的第一个200毫升。

从此,朱树生开启了他的献血之路。直到近几年,他仍在频繁献血:2020年6次、2021年12次、2022年12次、2023年5次……

献血中约80次为机采血小板,折合成全血累计献出22600毫升。一个成年人全身的血液量约为4000至5000毫升,22600毫升相当于他全身血液换了5遍。如果按救助一个病人平均需要800毫升血液计算,这些血液已让近28个垂危患者重获生的希望。

# 『安庆好人』无偿献血三十五年

谈及印象最深刻的一次献血,他脑海中出现的是那个大雪纷飞的清晨。2018年2月1日一早,朱树生接到了血液中心的来电。电话那头询问他是否方便,说当前一位病人急需A型血小板,由于种种原因其他的志愿者都无法献血。此时,距离血液中心最远的朱树生成了最后的救命稻草。当时,安庆正遭遇十年一遇的暴风雪天气,积雪颇深,道路结冰。但朱树生还是答应下来,驾车出发。一路上白雪皑皑,国道上还没被铲除的雪被大车压得平整光滑,稍有疏忽车辆就无法控制。朱树生一路聚精会神,以20迈的“龟速”前进。一进血站大厅,他就径直奔往采血室。

今年4月,朱树生被安庆市文明办评为2023年度“安庆好人”,这不是他第一次获得荣誉。此前,他已经两次获得国家无偿献血金奖。面对荣誉,朱树生内心平和,甚至幽默地说:“‘安庆好人’的荣誉称号特别有意义,因为‘好人一生平安’,大家都平平安安,这就是人生最好的奖励。”

(摘自《良友周报》)

# 时髦 老年大学里的AI绘画、无人机摄影课火了

9月20日,中午12点半,在成都市老年大学上课的一些老人们还迟迟不愿下课。这是9月份秋季学期开设的无人机摄影课程的第二堂课。

自2021年起,成都市老年大学就针对老年人开设了无人机摄影课程,每年两个班,每学期几乎都是满班。他说虽然已经可以飞了,但是距离能飞好、能剪辑和发布,还有一段距离,“我在很多方面都需要学习,现在老年人学无人机摄影也是一种潮流。”

高空俯视,可以达到相机拍摄无法呈现的效果,所以一直受到有摄影爱好的老年人的欢迎。

背着双肩包、头戴棒球帽前来上课的李叔叔是一位摄影爱好者,专门来老年大学提高“手艺”,目前学习无人机摄影已有三个月。他说虽然已经可以飞了,但是距离能飞好、能剪辑和发布,还有一段距离,“我在很多方面都需要学习,现在老年人学无人机摄影也是一种潮流。”

如今,老年大学开设的课程不局限于声乐舞蹈等传统科目,还增加了一些细分领域的课程。比如成都市老年大学今年开设的AI摄影与绘画,就是在原先摄影课的基础上进行提炼,教老人们在后期图片制作上用AI进行处理。来上这节课的学员们大多有摄影基础。

成都市老年大学教学教研部相关负责人表示,人口老龄化加速的过程中,老年人的



学习周期正在变长,而且老年人同样喜欢新鲜事物,看重新技术带来的便捷,他们也希望和时代潮流接轨。

(据红星新闻9.21)

# 离谱 选修课也有黄牛

近期,随着各地高校陆续开学,个别大学生买卖选修课的问题引发关注。有高校学生向记者表示,一些“课贩子”抢到学校开设的选修课名额后挂在网上高价出售,让正常选课的同学无课可选。

8月25日,湖北某大学选课开始的第一天,研一学生余慧慧准时登录学校选课系统准备“抢课”。但是,刚打开选课页面她就发现,学校开设的总共20多门艺术类公选课已经全部被选满。

“学院要求我们第一年至少选修1学分的公共艺术类公选课,否则达不到毕业要求。”选课当天余慧慧十分焦急,这些课到底被谁选上了?随后,在社交媒体上搜索自己学校公选课的相关信息时,余慧慧在一些帖子的评论区看到卖课的消息。

“出周四晚某老师的某课程”“有人需要某公选课吗?价格好商量”……余慧慧私信询问了一个卖课的网友,对方称一节课150元。该校另一名同学叶蕾也曾刷到出售滑翔伞公共选修课名额的帖子。对方向她报出的价格是800至1000元。

据余慧慧所知,这些“课贩子”主要是有经验的学长学姐,他们对学校的选课流程更加了解,会“准点登录把每堂线上的公选课都选了”。“公选课被这些‘课贩子’抢到了,就会导致很多有需求的学生无课可选”。

对此,中国人民大学教育学院副教授叶阳永表示,买卖高校课程名额的行为是违法的。高校出现个别恶意抢课的“课贩子”,也反映出部分高校的选课系统在技术上存在一些漏洞。(据央视网9.15)

# 暖心 “小孩哥”为北京饭店打抱不平获赞

8月中旬的一天,湖北黄冈9岁男孩黄宁泽在阅读一本韩国人写的科学漫画丛书《我的第一本科学漫画书——



8月18日,黄宁泽收到了北京饭店的回信,信中写道:“黄宁泽小朋友,你的来信已收到……对你的‘人小鬼大’、善辨真伪、心怀正能量,表示赞叹、敬佩和感谢。为了感谢你和我们诚挚地邀请你带一家三口来北京饭店小店,近距离感受北京饭店124年的悠久历史文化和中国式服务。”

8月24日,黄宁泽一家人踏上赴约之旅,来到了北京饭店。北京饭店安排了专门的金牌讲解员给他们讲解北京饭店124年的光辉历史——带他们观看了毛主席招待外国友人的菜单,看了孙中山先生坐过的椅子,并告诉他们五星红旗的样式就是在北京饭店里选出来的……

黄宁泽高兴地说:“我的行动很有意义,这样的事以后还要继续做下去。”

(摘自《楚天都市报》)

# 抽象 石头成年轻人的新宠物

当大多数人的思路还停留在养猫养狗,最多养蚕宝宝养蜗牛时,95后、00后的宠物观念已经冲破了生命的界限。

淘宝上被认养的宠物石头越来越多,8月宠物石销量比上月增长246%。除了宠物石头本身,甚至还延伸出了“宠物周边”,比如水乳、服饰、小窝等。购买人群主要是95后到00后,上海最多,约8成消费者为女性。这股“养石头”的风潮也成为社交平台上的热门话题。

一名网友说,自己第一次在社交媒体上刷到“养石头”的帖子时,觉得很荒诞,但是看着看着,又被这种默默的陪伴打动。最终,她把一个宠物石头

接回了家。“毕业后我就来上海工作了,性格比较内向,没交什么朋友。有了考拉(宠物石头昵称)后,我就把它当成‘树洞’了,下班之后和它说说话,时不时给它添置一顶帽子、一件带领结的小衣服。”

心理咨询师沈丹明分析,对一些买家,这些石头宠物或许会类似童年时代的布娃娃。它们和猫狗这种常见宠物一样,也能起到调节情绪、舒缓压力,甚至减少孤独感的作用。买家并不需要石娃娃陪一辈子,但某些时候,他们需要一些情感支持,而石娃娃们恰好能提供,就是很好的。(摘自《中国青年报》9.10 蒋肖斌/文)

# 警示 男子反向骗取“电诈分子”被行拘

为了吸引国内“人才”出国“就职”,在招聘时开出“高薪资、高职位”等诱人条件,这是诈骗分子惯用的电诈套路。近日,云南昭通彝良县两名男子却反向“套路”了设置圈套的“电诈分子”,骗到“出国的路费”1800余元,目前两人已分别被当地警方行拘。

9月20日,从彝良县公安局获悉,该局奎香派出所民警正在开展涉诈工作研判时,发现辖区居民周某、袁某存在涉诈嫌疑。为避免有人遭受到周某、袁某的诈骗,民警将二人传唤至奎香派出所接受调查。

经调查,周某发现有人在群里发布高薪招聘信息的信息,周某便主动联系对方了解招聘的具体内容,对方也开出了让周某某“公司高管,年薪20万至30万”的诱人条件,想诱骗周某去国外某地的“公司”。

看到对方这样说,周某明白这是电信网络诈骗中常见的诈骗套路,顿时就产生想跟对方“玩一玩”的心理,双方便开始极限拉扯。周某佯装答应对方“开出的条件”,声称自己还要带一个朋友过去并且以要住宿、吃饭为理由,向对方骗取出国的路费,周某、袁某以此方式骗取境外诈骗分子1800余元。

虽然周某、袁某诈骗的是不怀好意的电诈分子,让人“过了把瘾”,但从本质上说,两人的行为依然是以非法占有为目的骗取他人钱财的诈骗行为。目前,周某、袁某已分别被行政拘留七日、五日并收缴违法所得。

(据澎湃新闻9.20)