

用好“救命神器”AED,不能只靠运气

近日,记者实地走访北京多个公共场所发现,尽管部分场所的AED配置正不断完善,但仍有一些人流量高、发生心脏骤停风险较高的场所,存在设备缺席、配置不合理、人员操作不熟练等问题。

心脏骤停后抢救的“黄金时间”通常为四分钟,AED的普及正是要尽最大可能赢下这场生

死时速的较量,所以,一般对AED布局的衡量标准就是3至5分钟可以拿到。但遗憾的是,一个本该在公共空间随手可得的救命设备,却依然要依赖高度的偶然性才能找得到、用得上。

早在2019年,国家发布的《健康中国行动(2019—2030年)》就提出在学校、机关、企事业单位和机场、车站、港口客运

站、大型商场、电影院等人员密集场所配备AED。但截至2025年底,全国公共场所配备AED8.6万余台,每10万人仅约15台的保有量,不足国际水平的十分之一,难以实现“3至5分钟快速可及”的目标。

人们是否会用也是一个大问题。据统计,我国目前应急救护知识和技能普及率仅为1%。加大培训普及率,尤

其是有针对性地对公共场所管理人员加强培训,是当务之急。

一个人的生死,不该取决于运气,也不该只靠个体的自觉。AED要真正发挥作用,不仅是技术问题,更是一种社会共识的建设。唯有如此,“黄金四分钟”才能被抓住,生命才能得到最大程度的守护。(摘自《工人日报》马青/文)

一个知名的管理顾问应邀到英国一家公司参观,这家公司一直效率低下,所以公司领导请顾问帮忙提一些建议,以帮助公司提高生产效率。顾问察看了公司的每日报告,上面写的是公司的生产状况、员工的出勤率、机械事故等。

这份报告单是一份老式报告单的复印件,已经沿用了几代人,很多标题和注脚让顾问很难理解。上面的表格已经有些模糊,每份报告单的右上角都有一个大方框,但这个小方框的注脚更是无法看清。顾问正在看时,发现过去一年里的每份报告单上的小方框里都记录着数字“0”。

顾问想知道这个数字代表的意义,于是问记录报告的几个工作人员。这几个工作人员告诉顾问,他们一直都在这个小方框里记数字“0”。顾问又问他们为什么要记这个数字“0”,他们一脸茫然地互相看了看,然后纷纷回答:“呃……我也不太清楚,只是按照惯例做。”

这让顾问更觉好奇,于是他走进了公司的档案馆,想找到一份文字清晰的报告单,研究一下原始报告单上的文字。顾问找到了一份清晰的原始报告单,报告单上右上角也有一个小方框,旁边的文字标题写的是“今日空袭次数”。战争早已结束几十年,公司里的人竟然一直在做无用功。

顾问临走时对众人说:“我们的脑海里老有一些根深蒂固的旧观念,看起来好像是微不足道的,却在无形中时刻阻挠着我们。发现并消灭它们,我们的事业、人生就会出现飞跃。”(摘自《知识窗》孙开元/文)



画与理

所谓门槛,能力不够就过了,门,能力不够就进了。——摘自《思维与智慧》陈英远(图、文)

成长更重要

果园里的两棵果树刚好同一年开花结果,苹果树和梨树各结了10颗果实,9颗被拿走,自己只得到1颗。第二年苹果树长20颗苹果,而梨树只长5颗梨子,他们还是只各分得1颗果实。

梨树笑道:“去年我结10颗梨子,分得10%,今年我结5颗梨子,分得20%。你去年结10颗苹果,分得10%,今年你结20颗苹果,却只分得5%。”苹果树说:“持续保持成长,比每

个月拿多少果实重要。我不在意目前得到多少百分比,而在意自己到底能发挥到什么极限。”

10年后,苹果树每年长几百颗苹果,而梨树早被果农砍去当柴火了。美国汽车大王亨利·福特说:“对年轻人而言,先学会赚钱的知识和技能,比储蓄更重要。”

在成功的道路上,如果你没耐心等待成功的到来,只好用一生的耐心去面对失败。(摘自《新周报》蔡志忠/文)

归功于臣

人都有不合时宜的时候,关键是要有人及时提醒。

卫灵公在天寒地冻的季节让民众凿池,有个叫宛春的人劝谏说:“天冷时干这种活,恐怕损伤百姓。”于是卫灵公说:“天冷吗?”宛春说:“您穿着狐皮大衣,坐着熊皮褥子,屋里又生着火,所以不冷。但是老百姓的衣服破了不能缝补,鞋子坏了也不能修理。您是不冷,百姓可冷了。”卫灵公说:“你说得对。”于是就下令停工。身边的官员劝谏说:“您下令凿池是不知天寒,宛春知道天寒让您下令停工,恩德将归于宛春,而怨恨将归于您。”卫灵公说:“不是这样。宛春只是一个老百姓,宛春的善行不就是我的善行吗?”

卫灵公是个明白人,他这样看待宛春的行为,可算是懂得为君之道。李斯在担任秦始皇的丞相时,遵循的原则是“有善归主,有恶自与”,亦即好事都归于君主,坏事统统揽在自己身上。其实,更好的方式应该是臣下归善于君,君上归功于臣。

齐宣王盖大宫殿,占地百亩,有300间屋子。如此富庶的齐国,盖了3年还未完工,群臣中无人敢进谏。香居问齐宣王:“楚王放弃先王的礼乐,追求享乐。臣斗胆问楚国有君主吗?”齐宣王说:“没有君主。”“无人敢进谏,臣斗胆问楚国有臣子吗?”齐宣王说:“没有

如是说

人有一种坏习惯,记得住倒霉记不住走运。

——史铁生《病隙碎笔》自我不是一个固定的点,而是一个持续向前的矢量;不是一个结论,而是一场实验。通过阅读、历事、爱人,不断地重塑自己的边界。

——“我正在成为谁”比“我是谁”更重要 豪饮自己流动的感受,但决不会醉酒迷路。

——费尔南多·佩索阿人最大的痛苦,就在于你知道什么是好的,但你永远作错误的选择。

——中国政法大学教授罗翔人总容易犯错:把未来的痛苦在眼前铺天盖地展开。

——卡夫卡《卡夫卡日记》人生最好的活法其实就两句话:把自己当回事,你的感受比道理重要;别太把别人当回事,别人的课题让他自己背。

——微博语录 (摘自《新周报》)

香居说:“现在君王盖大宫殿,3年没能盖成,而群臣中没有人敢进谏。臣斗胆问大王您有臣子吗?”齐宣王说:“没有臣子。”香居说:“臣请求走开。”于是小跑着往外走。齐宣王说:“香先生留步,为什么这么晚才向寡人进谏?我立刻停止修建宫殿。”于是召来掌书说:“赶快记下,寡人不遵先王的教诲,盖大宫殿,香子让寡人停止了这种做法。”

齐宣王是个能接受批评的领导。作为部下,最大的成就感,是自己的意见被采纳;作为领导,最伟大之处,在于能容忍比自己能干的部下。(摘自《字里人间》丁照时/著 广西师范大学出版社)

AI短剧,正在“盗走”普通人的脸

短剧里另一个“自己”

如果不是看到朋友发来的AI短剧《桃花簪》截图,汉服妆造博主白菜(化名)不会发现,自己竟在虚拟世界里,成了“猥琐好色”的反派配角“刘大”(左图)。屏幕上,白菜看到另一个“自己”,五官、脸型、妆容都和自己几乎一模一样。这套妆容和造型,来自他此前发布在社交媒体上的汉服写真(右图)。

在同一部短剧里,并不只有白菜疑似被“盗脸”。另一位博主七海发现,该剧第11集出现的“何掌柜”,与自己此前发布的一段视频形象高度重合。七海在社交媒体发布视频称,她充分怀疑这部短剧用AI融合了她的脸。而自己作为商业模特,个人脸部形象是其核心职业资产和商业价值的载体,该短剧在未获授权情况下擅自盗用创作,对她的职业生涯造成负面影响。

七海还提到,该短剧剧组将她的形象丑化成热爱雌竞、辱骂殴打女性、虐待动物的反派角色,严重侵犯了名誉权。她将对短剧制作、发行及相

只需要几张照片,便能精准地将一个人的面孔“抠”出,进行一些调整,就能“缝合”进视频生成。在成本与效率被同时压缩的生产逻辑下,一部AI真人短剧的算力投入能被控制在数千元,制作周期甚至不足5天;一些制作方往往直接从网络搜集图片作为生成参考。



关平台追溯法律责任。

一张脸是如何被“盗”走的

令白菜百思不得其解的是:自己的脸,究竟是怎么“跑”进剧里的?

一位曾在AI短剧公司工作的员工告诉记者,AI真人短剧的制作已经有固定流程。先由剧本团队生成故事,再交给制图部门出“底图”,也即人物基础形象,包括面部特写、全身三视图,有时还会细化到服饰、配饰,甚至美甲、发饰这样的局部细节。一旦底图确定,人物的“脸长什么样”就已经固定。后续的视频生成、剪辑与拼接,更多是围绕这些既定形象进行批量生产。

人物的脸等底图的生成,有多种方式。北京星也律师事务所高级顾问于泽辉长期关注AI短剧行业的发展,他介

绍,为了保持后续视频角色一致性,首先要生成固定的人物形象,常见方式有两种,一是由大模型根据提示词直接生成;二是“垫图”生成,在一张或多张真人图片作为参考的基础上进行调整。“完全让模型生成,人物容易显得不真实。”AI海外短剧制片人杨晨(化名)解释,为了让角色更接近真人质感,在实际操作中,制作方通常会寻找现实中的脸作为参照。这些参考图片,大多来自公开网络。

“普通人面对AI侵权,有点投诉无门”

发现自己的照片疑似被盗用后,白菜把相关片段截图,在短剧平台提交“肖像权侵权”举报,同时拨打客服热关注AI短剧行业的发展,他介

准备材料,包括身份证明、对比截图等信息,通过邮箱提交,由平台进行审核。

流程并不复杂,但真正操作起来,并不顺利。白菜平时很少使用电脑,而他最早截取的视频和图片,没有时间戳、链接等关键信息,咨询律师后发现,这些难以直接作为有效证据。而此时,短剧平台上《桃花簪》中“刘大”的形象已经替换了。

“这类侵权通常涉及平台和制作方两个主体。”京衡律师事务所律师朱晓颖告诉

者,如果平台在收到侵权投诉后及时处理,承担的责任会相对较轻,更多的责任还是在制作机构一侧。

在维权的过程中,白菜也在思考,如果不是朋友认出了短剧中的“自己”,如果没有朋友帮忙,或者是中老年人被侵权,他们怎么做?他感慨,“普通人面对AI侵权,有点投诉无门。”

在白菜的理解里,AI本该是“让生活更方便的工具”,但现在,它正在变成另一种不确定的风险来源。(据剥洋葱微信公众号4.3 李聪/文)

器材高价卖、特训称“保过”,中考体育被精准营销

近年来,全国多地陆续开展中考体育改革,体育加试从“可选项目”逐步转为“刚性”考核,分值普遍提升。本意为增强学生体质的举措,不少商家却瞄准这一趋势,开辟出许多“圈钱”新方式。

市场火热乱象丛生

记者近日在东北多个中小学周边发现,许多商家瞄准了中考体育加试,“中考体育满分班”“体能提升突破营”等培训宣传语比比皆是;附近的文具店里,贴上“中考专用”标签的跳绳、篮球集中售卖;社交媒体上,“中考体测跑鞋”成为测评热门……火热的市场背后,却有着种种乱象。

——校外培训定价不菲。记者了解到,每家每节课收费标准分为以下几档:10人以上的大班课为100至150元,3至5人的小班课为180至300元,一对一私教课为400至500元。

——校外培训师资质证明难提供。一家机构工作人员称:“教练都是退役运动员,熟

悉考试评分标准,能精准提升薄弱项。”但当记者要求查看教练资质证明时,对方却再三搪塞。一位曾在某体育培训机构任职的工作人员透露,所谓“省队教练”“运动员”,大都是噱头,很多教练都是体育学院在校生兼职,专业水平参差不齐。

——“中考专用”器材价格偏高。在一家文体用品店,一款标注“中考专用”的跳绳售价189元,而电商平台同款无标识的跳绳仅售45元。普通篮球80元就能买到,商家标注“中考认证款”的要卖到280元。店主坦言:“其实产品质量没区别,就是贴了中考标签,家长买着放心。”

而当记者询问商家所谓“认证”“专用”从何而来,商家均表示不清楚。——培训场地较为随意。走访中记者发现,一些培训机构选择公园、小区广场等区域作为教学场地。傍晚在一些公园内的空地上,少则几人、多则十余人的学生在教练

指导下反复练习跳绳、立定跳远,有的在硬质地面上进行跳跃类训练。

机构精准营销

采访中多位初中体育教师表示,当前中考体育项目设置多元,部分项目对动作规范和身体素质要求较高。从评分标准来看,大多数学生经过努力就能及格,但要拿高分,需要长期的训练积累。许多机构瞄准家长“急功近利”的“速成”需求,开展精准营销。

“总分差一分,排名可能差很多。”部分学生家长的“分数执念”,被机构“精准拿捏”。采访中,多位初三学生家长表达了对中考体育加试“丢分”的担忧,虽然知道市面上许多打着“速成”“高分”的培训机构价格高、孩子训练累、效果难衡量,但看到身边家长都在报班,只能跟风。

在不少社交平台上,大量培训机构和“升学博主”“备考专家”时常宣扬“体育差1分,错失理想高中”等案例。“你的犹豫,可能让孩子与重点高中

失之交臂”——这些广告语不断强化着“不报班=落后”的观念。“刷到这些内容就睡不着觉,生怕孩子因为体育分留下遗憾。”一位家长说。

转变焦虑心态,回归初心

北京体育大学教授闫俊涛表示,当下一些体育培训机构为了追求短期效果,会采用高强度、超负荷的训练方法,忽视科学的训练规律。他建议,应持续加强对中考体育培训机构和市场的监管,规范机构准入门槛,严查无资质机构和虚假宣传,明确教练资质标准,保障学生权益。

受访教育专家认为,应帮助家长和学生转变焦虑心态,尊重运动本质。中考体育改革的核心是“以体育人”,目的是让全社会重视学生的身心健康,而不是让体育成为新的“拉分项”。建议家长摆正心态,更加关注孩子运动后的精神状态、体能变化,包容孩子运动能力的差异,重视长期体能积累而非短期应试突破。

(摘自《新华每日电讯》4.13)