

什么样的西瓜更甜？

夏日, 润甜多汁的西瓜广受喜爱。市场上的西瓜大小不一、品种繁多, 什么样的西瓜会更甜呢？

影响西瓜口感的因素有产地自然环境、栽培技术和品种等。气候条件影响西瓜糖分积累, 如新疆、宁夏等地昼夜温差大、光照强, 西瓜糖分积累更充分, 口感更甜; 水分条件也很重要, 西瓜果实膨大期需水量达到顶峰, 而成熟期则需控水, 适当干旱有利于糖分积累; 土壤肥力与西瓜甜度关系也很密切, 有机质含量高的土壤利于西瓜生长和品质提升。

我国大部分地区均可栽培西瓜, 栽培技术对西瓜甜度也有影响。如培育壮苗、合理密植、及时整枝理蔓能提高光合效率、延长光合时间; 膜下滴灌实现水分精准控制, 这些都有利于糖分积累。

为满足人们对高品质西瓜的需求, 科研人员培育出一批中心糖度在12%以上的高甜型西瓜品种。如甘美西瓜、甜王西瓜、早春红玉等。

一些人会关心, 西瓜这么甜, 是不是不利于血糖健康? 虽然西瓜属于高GI(血糖生成指数)水果, 但对血糖的影

响还得看GL(血糖负荷)数值。根据《中国食物成分表》的数据计算, 吃100克西瓜GL约为4.8, 西瓜属于低GL食物, 对血糖影响不大。

知道了什么样的西瓜更甜, 还得会挑选才行。一般来说, “一看二听三摸”能帮助我们挑出满意的西瓜。

一看外观, 首先要看西瓜的脐部和瓜蒂。如果都凹陷较深, 大概率就是好瓜, 瓜蒂若是卷曲的, 相对口感较甜。脐部越小越好, 反之, 底部圈圈越大、皮越厚, 口感欠佳的可能性较大; 再看瓜皮, 如果纹路整齐、皮色较深, 很可能就

是好瓜。

二听声音, 用手拍打西瓜, 如果发出“砰砰”的浑厚响声, 基本就是熟瓜; 发出“当当”的清脆响声, 多半是生瓜; 发出“噗噗”低沉响声, 多是过熟的西瓜。

三摸瓜皮, 用手指摸瓜皮, 瓜皮滑而硬是好瓜, 瓜皮黏或发软就是次瓜。

今年夏天, “验瓜师”的职业也火了, 他们在西瓜市场上把控品质, 帮助客商把品质优良的西瓜发往全国各地。希望大家都能选到好瓜, 快乐度夏。

人民日报

睡得香也是好医生

半夜三更, 手机屏幕的蓝光映在疲惫的脸上, 明明想要睡觉却总是难以入眠。有人数羊数到天荒地老, 有人闭着眼睛听遍整座城市的声响, 有人盯着智能手表上的睡眠评分唉声叹气。这个时代, “睡个好觉”竟成了奢侈品, 以至于有人感慨“黄金易得, 好眠难求”。

针对这种现象, 全国爱国卫生运动委员会前不久发布《睡眠健康核心信息及释义》, 提醒公众正确认识睡眠、养成健康睡眠习惯。

根据该文件, 睡眠健康核心信息主要包括以下三点。首先, 睡眠好处知多少——可消除疲劳、恢复精力, 良好的睡眠对于维持生理功能、促进生长发育、提高认知和记忆力有重要作用。

其次, 睡眠好不好, 结果大不同。睡得好, 醒来后会感到精力充沛、心情愉悦; 长期睡眠不良会导致反应迟钝, 学习效率下降, 还会诱发焦虑、抑郁等问题, 增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

第三, 如何收获好睡眠? 规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠, 避免熬夜、睡前饮酒喝茶, 晚餐不宜过饱过晚, 睡前尽量不要刷手机。

第四, 这三点简明扼要把睡眠问题说透了, 但知易行难, 要让大部分人持续享受到好睡眠, 并不那么容易。

第五, 日出而作, 日入而息。白天和黑夜的功能原本被安排得泾渭分明。《黄帝内经》说: “阳气尽则卧, 阴气尽则寤。”古人把睡眠看作阴阳交替的自然之道, 像潮汐涨落般规律。古时候也有失眠问题, 也有“辗转反侧”, 但多为个别子因“窃窈淑女”“求之不得”导致的, 不普遍, 不典型。

第六, 世界和中国进入现代后, 睡眠问题开始突出, 并越来越重。据世界卫生组织统计, 全球27%的人口存在睡眠问题。《2024中国居民睡眠健康白皮书》则显示, 64%的受访者有睡眠困扰, 完全无睡眠问题的仅占19%。这个数字与我们的日常体验和观感是吻合的。

第七, 当写字楼的日光灯模糊了昼夜, 地铁末班车重置了生物钟, 手机推送像永不停歇的闹铃……现代人似乎



活成了违背天时的困兽。当越来越多的入愿为“睡一个好觉”埋单, 睡眠经济顺时而生。我们发明了褪黑素软糖、白噪音APP、万元床垫、酣眠枕头, 却把自己困在更深的焦虑里。

第八, 《健康中国行动(2019—2030年)》提出, 成人每日平均睡眠时间要达到7至8小时。对于“白天打瞌睡、晚上睡不着”的“渴睡一族”, 能实现吗? 对此应从两方面看。一方面, 如果睡眠问题已影响到健康和日常工作生活, 应尽早去医疗机构寻求专业帮助, 不同睡眠障碍需采取不同的治疗手

段。转念想想, 能意识到“睡不好是病”“睡得香就是治病良药”, 已经是人们观念的进步。早在张仲景时代, 《伤寒论》里就将“不得眠”列为了重要病症, 开出黄连阿胶汤这样的名方。今天的睡眠医学给出了多种解决方案。重要的是放下“失眠羞耻”, 像对待感冒发烧一样正视睡眠问题。

第九, 另一方面, 改善睡眠的密码, 其实早就藏在日常生活里。就像李商隐诗里写的“粥香汤白杏花天, 省对流莺坐筵终”, 一碗热粥的烟火气, 某种程度上更胜过安眠药的化学分子; 放松心

情, 在傍晚沿着小区散步, 感受晚风如何把晚霞吹成夜色, 也有助眠功效; 睡前把手机留在客厅, 与琐碎信息实现物理隔绝, 让卧室回归睡觉的本初功能; 周末早睡晚起, 践行一下白居易“日高犹掩水窗眠”的慵懒智慧……

第十, “五六月中, 北窗下卧, 遇凉风暂至, 自谓是羲皇上人。”当晨曦再次爬上窗台, 愿每个醒来的灵魂都能像陶渊明那样自得。毕竟, 在这纷扰世间, 能枕着月光安睡, 就是生命馈赠的厚礼。

人民日报海外版

金价波动之下, 黄金消费市场有这些新趋势

小克重产品走俏、以旧换新“淘”出省钱经、金条长期定投受青睐……近日, 记者走访多家金店发现, 在金价波动之下, 轻量化、循环化、长期化成为黄金消费新趋势。

日前, 北京清河万象汇的金店柜台悄悄换了模样——往日金光闪闪的大克重金镯退居角落, 1克重的小金豆、镶着碎钻的迷你吊坠成了主角; 与此同时, 长楸天街的金店亮出“1:1以旧换新”的广告牌, 准新娘张柏拿着旧金镯换购新饰, 补点工费就省下近6000元……这些场景, 正是当下火热的黄金消费市场的一个缩影。

小克重产品持续走俏

今年以来, 黄金价格波动较大, 一些消费者倾向购买克重小的产品, 以降低金价波动带来的风险。

近日, 记者在北京清河万象汇的金店柜台看到, 往日占据C位、金光熠熠的传统婚嫁金镯已从主展台退居角落, 取而代之的是琳琅满目的小克重产品: 仅1克重的金豆金币、迷你生肖转运珠和镶嵌碎钻的吊坠项链等。

“最近购买小克重产品的消费者很多。”金店店员告诉记者, 这类产品单价多在1000元至6000元区间, 较传统金镯数万元的客单价更易被年轻客群接受。今年小克重产品销售额同比增长80%。其中, 小金豆、转运珠、戒指和小吊坠项链最受欢迎, 部分网红款甚至需要提前预订。

柜台前, 一位正在挑选戒指的年轻女士表示: “金价太贵, 大克重金镯暂时买不起, 小克重金币购买门槛低, 更适合我们刚工作的年轻人。”

刚刚购买了2克小金币的刘诗雨

也坦言: “小克重黄金总价低, 即便金价跌了, 也不会有多大损失。”

针对这一消费现象, 广东省黄金协会监事长兼首席分析师朱志刚在接受记者采访时表示: “购买门槛低、受金价浮动影响小是小克重产品走俏的主要原因。这种消费趋势的转变, 不仅体现了消费者的理性选择, 也折射出黄金饰品正从传统的‘婚嫁刚需’向日常配饰和轻奢投资的功能拓展。”

“以旧换新”热潮涌动

日前, 在北京长楸天街购物中心的金店柜台, “1:1以旧换新”“0损耗”“无折旧”的牌子格外醒目。柜台前, 消费者张柏正将母亲的旧金镯递给店员称重——这只10年前购买的26克金镯, 只需补1500元工费就能换购一只全新的古法金手镯。

“比直接买省了近6000元, 虽然要多买20%的新金饰, 但也比全买新的划算多了。”张柏告诉记者。

“受传统观念影响, 很多消费者家里都有压箱底的旧金饰, 以前觉得款式老就闲置了, 现在高价让他们看到‘变废为宝’的机会。”商场一金店经理向记者透露, 目前门店换金客户显著增加, 换购业务已占销售额的45%。

“保值需求”与“消费欲望”间的平衡策略。既避免了直接抛售的踏空风险, 又能以较低成本更新饰品, 这也是应对高价的一个理性策略。”

在这一趋势下, 部分地区商家推

出优惠活动, 以吸引更多消费者。近日, 郑州推出黄金珠宝专项消费补贴活动, 首次将贵金属消费纳入以旧换新范围, 推出的消费补贴活动包括“四零一免”补贴政策(即0品牌限制、0克数限制、0增重限制、0折旧限制及免新品工费), 以及黄金珠宝15%专项补贴。不少金店也推出了以克换克、论克回收等置换活动。

同时, 为方便黄金以旧换新, 也有品牌推出“智能换金”服务。在北京长楸天街购物中心地下二层, 一台能够实时回收黄金的ATM机已落地运营。消费者只需将旧金饰放入机器, 机器就会自动进行测金, 根据当前金价折算价格, 消费者可以选择将旧金饰回收换取现金, 或选购新金饰, 自助完成测金、折算、回收、换新选购全流程。

“以旧换新”热度提升, 既满足了消费者的消费置换需求, 也能对黄金首饰销售行业产生积极影响, 朱志刚告诉记者, 一方面, 这为黄金首饰销售企业带来了新的销售增长点; 另一方面, 也促进了黄金回收市场的规范和发展。

金条长期定投受青睐

6月12日, 在工商银行北京和平里支行, 程序员陈一宇刚从柜台提取了20克金条。“从前年开始, 我一直在定期积存如意金, 每个季度兑换成20克的金条, 到现在已经攒了快200克黄金。”他打开攒金小程序, “收益还可以, 比存定期划算多了。”

中国黄金协会今年1月发布的数据显示, 2024年, 我国黄金消费量985.31吨, 同比下降9.58%。其中: 黄

金首饰532.02吨, 同比下降24.69%; 金条及金币373.13吨, 同比增长24.54%。

“目前黄金消费市场呈现两极分化的趋势, 首饰消费在下降, 高金价抑制了首饰消费, 投资金条消费在上升, 这也体现出消费者对黄金货币属性的认可。”朱志刚分析道。

“金饰的品牌溢价太多, 再加上工费, 不是理财投资的最优选。”买了4年金饰的王鸾冉, 从今年开始决定不再购买金饰, 转而购入银行金条, “抗通胀”是她购买黄金理财产品的主要原因, “黄金长期是看涨的, 我买金条就是为了储蓄, 一个季度定投一根, 至少存5年”。

“消费者将黄金当作长期小额投资工具, 这样的变化有利于优化市场结构。”广州同信投资顾问有限公司总经理、黄金投资分析师吕超认为, 在需求结构上, 投资需求占比上升; 在产品结构方面, 小规格黄金产品不断涌现; 在市场参与者结构上, 个人投资者比例增加, 也能促使服务机构提供个性化服务。

不过, 吕超也提醒说: “黄金本身也存在一定的波动性。黄金价格受多种因素影响难以预测, 消费者可能因价格下跌受损; 交易成本存在风险, 频繁交易会侵蚀收益; 实物黄金保管存在风险, 需注意防盗和损坏; 黄金首饰类产品也存在真实性风险, 要警惕假冒伪劣产品。”

对此, 朱志刚表示认同: “任何投资品都不能保证只涨不跌, 建议消费者不要盲目地追涨杀跌。”

工人日报

要弄清“基本养老金”和“个人养老金”的区别

“七一”前夕的一天下午, 笔者到天井湖公园散步时, 碰到几位退休老人在谈论今年养老金调升的有关问题, 一位老人说: “咱们都不要高兴得太早, 今后领养老金还要缴税呢!”我听后立刻说: “这是不可能的, 我们国家已规定基本养老金是免征个人所得税的。”这位老人很不高兴地该: “你不懂, 不信, 今后看吧!”

这位退休老人为什么说将来领退休金要缴税呢? 笔者认为, 这是没有搞清楚我国基本养老金和个人养老金的区别。笔者查阅了有关资料, 并询问了从我市人社局退休的张女士, 得知: 基本养老金是指企业职工基本养老保险在参保人退休后所按月发放的待遇, 快乐度夏。

本养老金或者退休费、离休费、离休生活补助费, 免征个人所得税。”

与基本养老金不同, 个人养老金是2022年才开始实施的, 是我国政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的补充养老保险制度, 是我国养老保险体系的另一个支柱。个人养老金每年缴存上限为12000元, 可按规定享受税收优惠。缴存时可以从工资等收入中扣除, 等到领取时, 只需按照最低档百分之三的税率缴税。个人养老金资金账户内的资金可用于储蓄存款、购买符合规定的银行理财、商业养老保险、公募基金等金融产品, 参加人可自主选择。参加人达到领取基本养老金年龄等条件后, 可以按月、分次或者一次性领取个人养老金, 并归集到本人的社会保障卡。其本金和投资收益还要按照百分之三缴税。

殷修武

追溯码助力严查“回流药”——让药品来源可查去向可追

近日, 国家医保局会同最高人民法院、最高人民检察院、公安部等部门在全国范围内开展医保基金管理突出问题专项整治, 以“药品追溯码异常”线索为重要抓手, 分3个阶段对定点医药机构涉嫌倒卖“回流药”等突出问题开展全面排查。截至目前, 第一阶段核查任务已完成, 将于2025年8月部署第二阶段专项核查工作, 10月至12月开展第三阶段集中攻坚行动。

国家医保局相关负责人介绍, 当前, 在医保政策惠民的同时, 一些不法分子也借机违法倒买倒卖药品牟利, 通过“医保取现”“高价回收”等手段诱导参保人倒卖医保药品。这种通过医保报销渠道获取的药品, 经非法转手后再次进入市场销售的, 就是医保“回流药”。“回流药”常存在过期、储存不当等情况, 在损害医保基金安全、扰乱药品市场秩序的同时, 还严重威胁群众用药安全。

自2024年国家医保局在全国范围推进药品追溯码采集应用工作以来, 数据壁垒全被打破, 药品追溯体系建设延伸到医院、药店和参保人等终端使用群体。截至目前, 已累计归集药品追溯码398.85亿条, 助力打击药品领域“回流药”问题。

药品追溯码就是每盒药品的“电子身份证”, 具有唯一性。一盒药品的追溯码, 只应有一次被扫码销售的记录, 若重复出现多次, 可能存在假药、“回流药”或药品被串换销售等情况。推行药品追溯码后, 医保部门“依码结算”, 若未扫码或

者出现重复扫码, 医保基金将拒付, 且追究相关责任, 以此提升药品监管效能; 通过扫码即可获取详细的药品销售信息, 不仅让群众购药更放心, 还可推动其共同参与药品安全管理, 维护用药安全。

2025年3月, 国家医保局联合人力资源社会保障部、国家卫生健康委、国家药监局印发《关于加强药品追溯码在医疗保障和工伤保险领域采集应用的通知》, 明确要求自7月1日起, 定点医药机构在销售环节按要求扫码后方可进行医保基金结算。

目前, 国家医保服务平台已开放医保药品耗材追溯信息查询功能, 所有药店均可使用该功能对购进的药品进行扫码查验。“出现扫码异常时建议拒绝收货, 记录交易时间、地点、人员特征, 保存聊天记录、药品照片、转账凭证等证据, 并向有关部门举报。”国家医保局有关负责人表示, 根据相关法律法规, 收售“回流药”将面临罚款、行政处罚等处置措施。

现阶段, “买药先验码、卖药必扫码”的社会共识已经基本形成, 每天约有500万人次消费者通过药品追溯码查验药品真伪并主动维权。国家医保局相关负责人表示, 将持续加强运用药品追溯码开展监管的力度, 联合有关部门对倒卖“回流药”开展全链条、各环节的严厉打击, 通过一案多查、联合惩戒, 推动实现倒卖“回流药”全域治理, 确保人民群众用药安全, 守牢医保基金安全底线。

经济日报

中暑发热, 吃退烧药管用吗?

近期, 多地迎来高温天气, 部分地区最高气温甚至达40℃以上, 一不小心就可能中暑。

出现中暑症状后, 千万不要做这几件事!

中暑的发病顺序

中暑发病顺序通常为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑, 其中重症中暑的最严重状态就是热射病。

发生热射病时, 人体大脑失去对体温的调节和控制, 体内热量不能通过正常的生理机制散失, 从而出现体温异常增高, 导致全身多脏器的功能衰竭, 是死亡率非常高的一类临床疾病, 一旦发生, 死亡率可以高达70%—80%。

怎样辨别中暑?

1. 如果出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状, 有时也可伴有面色潮红、皮肤灼热等, 有可能是中暑先兆;

2. 如果出现短暂、间歇发作的肌肉痉挛, 俗称抽筋, 可能是因为钠盐丢失引起的热痉挛;

3. 如果出现多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿等症状, 或伴有眩晕、晕厥等症状, 可能是因体液和钠盐丢失过多而引起的热衰竭。

如何预防中暑?

1. 尽可能避免在高温高湿的环境下长时间工作、运动或者生活, 当室温超过32℃或者室内湿度超过60%, 建议每30分钟休息5~10分钟, 同时要注意补水、劳逸结合;

2. 及时补水, 特别是含有盐分的淡盐水;

3. 清淡饮食, 如果摄入过多油腻、辛辣刺激性食物, 加之抽烟喝酒, 容易导致湿热体质, 更容易发生中暑;

4. 多补充有防暑降温作用的饮品和时令水果, 比如绿豆汤、绿茶、西瓜等;

5. 一旦出现先兆中暑症状, 说明身体已经发出预警, 一定要及时休息、补水和降温。

出现中暑症状如何处理?

1. 将患者转移到阴凉通风处, 解开患者衣袖、领口, 用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤, 加速降温;

2. 用风扇、空调降低环境的温度;

3. 如果患者神志清楚, 辅助患者多饮水来补水, 最好是含有盐分的饮品;

4. 一旦出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症状, 一定要借助专业医疗手段, 立即拨打120, 并将患者处于仰卧位, 解开衣领, 移至通风、阴凉、干燥处, 等待救护车的到达。

错误的处理方式

1. 迅速转移到温度过低的空调房中暑后, 应立即远离高温环境, 但不宜迅速转移到温度过低的空调房内, 适宜的温度为22℃~25℃。

2. 用过冷的水擦身过冷的水会造成血管收缩, 不利于散热, 且过于寒冷的刺激还可能导致患者虚脱。

3. 自行服用退热药中暑后, 是因体温调节中枢功能障碍导致的体温升高, 一般退热药无效, 因此, 不建议自行服药。

中国新闻网