



这个村的肉包子为何能火?



至一次性买了100只(“竞舟新闻”6月6日报道)。城里多的是包子店,但火的为何是瓊河村的肉包子?

人们普遍感到,家门口的包子虽能填肚子,却与美食相差甚远。瓊河村古樟驿的黑猪肉包子能吃出“老底子味道”,于是大家纷纷“舍近求远”开车去吃肉包子。可见,做出高质量的肉包子,才能满足人们舌尖上的新需求,从而避免“内卷式”竞争。

一段时间来,古樟驿经营的简餐生意红火。随着全域旅游的推进,定海百里文廊沿途乡村纷纷被激活,各类“农家食堂”层出不穷,古樟驿的人气还能不能旺下去?毫无疑问,假如缺乏特色,大同小异的农家简餐就难免陷入市场内卷。古樟驿之所以推出黑猪肉包子,想必就是为了赢得新卖点。

瓊河村的黑猪肉包子火了,这一现象值得更多经营者探究。人们的收入增加了、消费提升了,为什么依然“生意难做”?这多半与缺乏个性特色有关。就拿餐饮店来说,无论是菜品还是服务都做不到“只此一家”,怎能奢望顾客盈门?

或许会有更多的店家推出“满嘴流油”的肉包子,从而让消费者想吃就吃。古樟驿要想火下去,就得不断创新突破,保持住人无我有、人有我优、人优我变的优势。这也应该是所有网红村的成功之道。

□一歌

最近,定海瓊河村的简餐厅又火了。这次出圈的不是价廉物美的家常菜,而是肉包!肥瘦相间的黑猪肉包子,一天能卖2000多只,有人甚

人生梦想没有“超龄”

□李海州

近日,55岁的张计玲身着学士服在操场奔跑的毕业照走红网络。这位“大龄学子”用跨越三十余载的坚持,从三次高考失利的农家女,成长为51岁时以高分考入山西工商学院、拿下英语四级证书、考研过国家线的大学毕业生,将“大龄追梦”的故事演绎得熠熠生辉(据6月8日《舟山晚报》转载)。

在传统观念里,“三十而立,四十不惑”的人生节点如同无形的标尺,将梦想圈定在特定的年龄区间内。但张计玲用行动证明,梦想从不是年轻人的专属品。16岁成为村里唯一高中生,三次高考失利后坚持读“夜大”,51岁重新走进高考考场,她的逐梦之路始终与年龄“逆行”。正如当下七旬奶奶直播学外语、70岁考研的“爷爷考生”等新闻频现,一个全新的社会图景正在浮现:年龄,正从人生的限制器变为背景板。

人生梦想之所以没有“超龄”,核心在于保持年轻心态——那是对生活保持好奇、对目标充满热情的生命状态。想要保持这样的心态,首先需破除“年龄焦虑”,将“我这年纪还学什么”转化为“我现在学正好”。日本老年网红“樱花奶奶”62岁学编程、82岁开发手游的案例证明,起点晚反而能避开年轻人的试错成本,以更成熟的视角完成突破。其次要勇于跳出舒适区,无论是尝试新领域知识,还是挑战体能极限,都是激活心态的“保鲜剂”;最后,更是对梦想的执着,梦想从不会自动靠近,而是只向那些每天坚持迈步行的人招手,保持每天微行动,惯性会带你走得更远。

张计玲的故事,是“人生梦想没有超龄”的真正践行,让我们看到了梦想最本真的模样:它不被时光尘封,不因年龄褪色,只待勇气的钥匙将其开启。正如网友所言“年龄只是一个数字,而不是束缚”,人生的精彩之处,就在于随时可以按下“此刻开始”的按钮。

十米车厢里的城市刻度

□一海

当舟山22路公交车司机王帅杰为晕倒老人扇风降温,当满车乘客自发组成生命救助的小小联盟,那十米车厢,便悄然化作城市文明的标尺。

舟山公交司机热心助人是有传统的。方向盘在司机手中,不仅掌控着公交的路线,更在危难之际指向文明的方向。舟山公交系统将“千岛温情线”的理念深植于驾驶员心中,使急救救援升华为一种主动担当。司机钟君定变更线路让公交车变身救护车,王帅杰停车八分钟守护老人直至救护车抵达——这些抉择是职业素养与人性光辉在瞬间的融合。更令人动容的是乘客的集体默契:当双闪灯亮起,没有抱怨延误之声,只有递纸巾的手、扇风的胳膊和拨打家属电话的急切身影。这沉默的合奏,揭示出一个真相:文明已在车厢里沉淀为群体潜意识,当生命需要托举,陌生人竟能瞬间凝结成命运共同体。

车厢伦理的形成绝非偶然。从公交公司将“同心义剪”服务延伸至偏远海岛,到驾驶员定

期接受急救培训,制度性文明培育使善意有了生长的土壤。这种“司机主导—乘客响应”的救助模式,恰似城市文明的微缩写照:当公共空间里的个体愿意为他人伸出援手,冰冷的金属车厢便有了温暖的肌理。王帅杰目睹十五分钟延误中,“抱怨声让位于关切的眼神”——这微小转变正是城市文明最珍贵的化学反应。

高耸的玻璃幕墙映照着城市的经济高度,而公交车厢内的紧急救援则丈量着文明的深度。文明城市的至臻境界,在于每个生命在危难时刻皆能被温柔以待。当公交司机不仅是职业身份,而成为“流动的文明守护者”;当乘客自觉从“旁观者”转化为“救助者”——城市便拥有了超越硬件设施的精神海拔。车厢里上演的故事昭示:文明绝非抽象概念,而是钟君定背上的汗渍、王帅杰扇动的手臂、乘客们急促却有序的脚步声——那是无数普通人在刹那间选择善良的细节。

真正的文明,从来生长在凡人善举的褶皱里,生长在十米车厢中每一次为生命而停驻的车轮印记中——这最朴素的停顿,恰是城市精神最深刻的刻度。

防晒莫忘健康



扫一扫,下载舟舟客户端

健康周刊 HEALTH WEEKLY

26岁女子长期“全副武装”防晒 竟然被确诊为骨质疏松

天气炎热,防晒也越加严格。为了防晒,很多人开始注重防晒了。然而,最近看到一则令人担心的新闻,一位26岁的女子,因为长期“全副武装”防晒,竟然被确诊为骨质疏松。这听起来似乎有些不可思议,但事实确实如此。那么,防晒过度真的会导致骨质疏松吗?防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松吗?防晒到底该怎么晒?

近日,一名26岁的女子因长期“全副武装”防晒,竟然被确诊为骨质疏松。这听起来似乎有些不可思议,但事实确实如此。那么,防晒过度真的会导致骨质疏松吗?防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松吗?防晒到底该怎么晒?

骨质疏松是一种全身性骨骼疾病,其特征是骨量减少,骨组织微结构破坏,导致骨骼脆性增加,易发生骨折。骨质疏松的发病与多种因素有关,包括年龄、性别、遗传、营养、激素水平等。防晒过度导致骨质疏松的原因,主要是因为长期过度防晒,导致皮肤合成维生素D受阻,进而影响钙的吸收和骨骼的代谢。

维生素D是人体必需的脂溶性维生素,具有调节钙磷代谢、促进骨骼生长的作用。人体皮肤在紫外线照射下,可以合成维生素D。如果长期过度防晒,导致皮肤合成维生素D受阻,就会引起维生素D缺乏,进而导致钙吸收不良,骨骼钙质流失,最终引发骨质疏松。

防晒过度导致骨质疏松的典型案例,在临床上并不少见。许多长期过度防晒的女性,在体检时被发现患有骨质疏松。这些患者往往没有明显的骨质疏松症状,只是在体检时通过骨密度检测发现的。因此,防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?

防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?

防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?防晒过度真的会导致骨质疏松,防晒到底该怎么晒?

□薛晓波

据6月12日《舟山晚报》健康周刊报道,26岁女子因长期“全副武装”防晒确诊骨质疏松。这一案例为热衷防晒的岛城市民敲响警钟:过度防护可能掏空骨骼健康,如何在防晒与晒太阳间找平衡,成为亟待思考的健康命题。

矛盾核心在于维生素D合成机制。人体80%~90%的维生素D需经紫外线B(UVB)照射皮肤生成,它是“钙运输大队长”,缺失会致肠道钙吸收受阻、骨密度下降。现代人依赖防晒霜、防晒衣及长期室内办公,恰切断了这一合成路径。数据显示,我国0~18岁健康儿童维生素D缺乏率超20%,成人缺乏问题更随年龄加剧,案例中年轻人的骨健康危机,正是现代生活方式病的缩影。

当下“全民防晒”折射审美焦虑与认知偏差。“一白遮三丑”让不少人视“零紫外线接触”为护肤准则,却忽视人体与自然的共生规律。当科技构建“防晒堡垒”,更需清醒认知:皮肤美白与骨骼强健并非对立,健康本质是生理系统的平衡。过度防晒致骨质疏松,是对“反自然”生活的警示——为表层美牺牲健康,终将付出代价。

科学防护需“动态平衡”:每日选清晨或傍晚,裸露四肢晒15~30分钟(避开正午)即可满足维生素D需求;搭配深海鱼、蛋黄等膳食补充,必要时遵医嘱服补充剂(成人每日400IU)。防晒可按场景调整,如通勤物理遮挡、户外运动叠加防晒霜,避免“一刀切”。

美从不是单一的苍白,而是由内而外的生命力。唯有尊重人体对阳光的需求,在防晒与晒太阳间找平衡,才能既护肤肤又筑骨基——这才是对抗时光的坚实资本。