



著名音乐家刘欢去世—— 大河向东流 声浪贯时代

□孔德洪

中秋余韵还未散去,华语乐坛传来令人怅然的消息。对外经济贸易大学发布讣告,著名音乐家刘欢不幸离世,享年63岁。遵照其生前遗愿,丧事一切从简,不设追悼仪式,不办遗体告别。没有盛大的送别排场,全网刷屏的集体缅怀,却早已汇成最温柔、最盛大的民间悼念。(9月26日 人民日报)

一代代人的青春与集体记忆,始终回荡着刘欢的歌声。早年《便衣警察》的主题曲《少年壮志不言愁》,歌声赤诚又坚定,唱出平凡守护者的坚守与担当,也抚慰并激励了无数躬身前行的普通人。86版《水浒传》的《好汉歌》更是家喻户晓,一腔豪迈、荡气回肠,把中国人的坦荡义气、铮铮风骨,唱得淋漓尽致、传遍大江南北。

他的音乐,有烟火人间的温度,更有大国时代的气度。1990年北京亚运会,一曲《亚洲雄风》昂扬热烈,唱出了体育健儿的热血拼搏,更唱出改革开放后,中国自信开放、蓬勃向上的崭新面貌。2008年北京奥运会,《我和你》温柔包容、舒缓大气,用简单的旋律、纯粹的善意,向世界传递和平共生、美美与共的中国姿态。

如今的华语乐坛,流量快餐层出不穷,套路化编曲、同质化歌词转瞬沉寂。而刘欢的创作始终坚守本心、扎根大地,既紧扣时代脉搏、聚焦民族风骨,书写国家发展的壮阔图景,也俯身贴近平凡众生,捕捉普通人的喜怒哀乐、坚守与热爱。有格局、有温度、有共情,这正是他的作品能够穿越岁月、经久不衰的核心密码。

舞台之上,他是当之无愧的乐坛标杆,是数代人公认的“时代歌者”;舞台之下,他更是潜心育人、默默深耕的纯粹师者。他始终淡泊名利,将半生心力倾注于音乐教育与文化传承,一守便是三十余年。作为对外经济贸易大学副教授,他长期主讲西方音乐史、音乐赏析等课程,普及音乐知识、传递审美理念,带着一批又一批青年学生读懂音乐、敬畏艺术,让美育力量代代相传、生生不息。

深耕行业半生,他常怀伯乐之心,甘为新人铺路。在综艺舞台上,他放下资历与偏见,打破圈层壁垒,用心发掘有天赋、有志向的新生代音乐人,给小众原创、新人新作更多展现机会。线下更是默默深耕公益与原创扶持,用实际行动助力本土音乐成长,努力让华语乐坛少一些浮躁功利,多一些初心坚守。

纵观刘欢的创作生涯,始终保持着一份难得的清醒与克制,不蹭热度、不随流俗,只用心打磨作品、踏实深耕行业。他用一生实践证明,文艺创作是需要沉淀、敬畏、真诚的事业。真正能打动人心的,是含蕴风骨的作品、踏实纯粹的艺德。

大河奔流,声浪不息。个人的岁月终有尽头,但流淌在一代人记忆里的旋律、扎根时代的真诚创作、润物无声的育人坚守,不会随时间消散。刘欢的歌声,有山河气魄,有人间温情,早已融入时代脉络,藏进无数人的心底。这便是一位时代歌者,留给世间最动人、最长久的馈赠。

奖励员工宝马轿车 留才不能靠“一次惊喜”

□魏芳

近日,河南焦作饭店老板马艳利见员工日常骑电动车通勤,遇恶劣天气十分辛苦,决定奖励优秀员工每人一辆宝马轿车。据员工介绍,开会途中被老板直接带到4S店,车辆全款购置,员工无需花费一分钱,惊喜不已。

一家饭店老板竟然给优秀员工每人奖励一辆宝马轿车,这样大手笔的奖励,让网友直呼“别人家的老板”。

对优秀员工来说,这不仅是一辆代步车,更是一份看得见的荣誉,让优秀员工感受到自身付出被看见、被尊重,也能带动全体员工树立奋斗意识,在企业内部形成争先创优的氛围。对企业而言,这也是一种人才信号,彰显惜才爱才的态度,吸引更多人才加盟。

但是高调奖励豪车的背后,也暗藏着不少现实问题。一方面,这种一次性“惊喜式重赏”容易制造巨大落差。少数人拿到豪车,多数普通员工难免心生对比。若评选标准模糊、考核机制不透明,容易催生内部矛盾。另一方面,豪车奖励还涉及产权归属、个税承担、附加约束条款等法律问题。有的企业奖励豪车只给使用权,设置多年服务期限,一旦员工中途离职就要收回车辆,若事前约定不清,极易引发劳动纠纷。

更值得深思的是,短期的轰动过后,员工更关心的是日常权益——合理的薪酬、完善社保、休息休假、晋升通道等等。如果只在年终豪掷重金,平时却忽视员工诉求,这样的激励,早已昙花一现。一辆宝马轿车,是奋斗的勋章,却不是管理的全部。企业激励员工,既要敢于厚奖功臣,也要深耕长效机制。唯有兼顾公平与激励,平衡短期荣誉与长期保障,才能真正凝聚人心,实现企业与员工的双向奔赴,共同成长。

体育场馆开放 惠民贵在细节

□郑运钟



中秋国庆双节期间,全市20多个公共体育场馆免费或低收费向市民敞开大门。与此同时,亚运赛场上,泉州健儿捷报频传——谭宁、黄东萍在羽毛球女子团体决赛中队友携手,夺得亚运女团金牌;杨静雯在女子重剑团体赛中与队友力克上届冠军韩国队,勇夺冠军。我市第一时间发出贺电,祝贺泉州健儿为祖国赢得荣誉,为家乡增添光彩。

冠军从哪里来?杨静雯2002年出生于晋江永和镇,2012年进入晋江市少体校;黄东萍2002年进入南安市体育学校羽毛球班训练。她们站上亚运领奖台的起点,不过是基层体校的一块击剑垫,一片羽毛球场。这条从县区少体校通往国家队的路径,依赖的是一个城市深入基层的体育人才培养生态——而这生态得以运转的底座,恰恰是公共体育设施的持续投入与开放。

显然,双节期间的免费开放,不应被简单视为应景的节日福利。它是我市多年推进全民健身公共服务体系建设的延续,是常态化惠民举措的又一次落地。它的意义,不只是让市民在假期有个去处,更在于让“想运动的人有地方去”成为一座城市的日常状态——正是这种日常,构成了竞技体育最厚实的土壤,也让休闲运动真正成为市民生活的一部分。

然而,免费开放只是起点,优质服务才是重点。要让这份惠民真正落到实处,让免费开放不流于形式,还需要在细节上持续用力。

服务要有温度。免费开放不等于开门了事。场馆的引导咨询、器材维护、安全保障能否跟上?饮水、储物、急救设备是否配备?这些问题看似琐碎,却直接影响市民的体验感。免费开放是从大处着眼,优化服务还得从细处入手,做好饮水、储物、急救设备等看似不起眼的服务,让来到体育场馆的市民感受到服务的温度与惠民的诚意。

预约须便利化。高峰时段场地“秒光”、到场后发现满员、排队等候耗时间——这些是免费开放中常见的痛点。破解之道在于用好数字化工具。市

民通过实名认证后提前预约,系统自动显示可预约时段及剩余名额,并设置预约黑名单机制,对多次爽约者限制预约,既能提升效率,也让公共资源的分配更加公平有序。当然,在推进智能化的同时,也应为老年人等群体保留人工窗口和传统服务方式,避免数字鸿沟变成健身鸿沟。

安全得有底线。免费开放意味着人流量增加,安全管理不能打折。消防设施、疏散通道、安保配置,每一项都需要严格落实。这些投入或许不显眼,却是市民安心运动的根本保障。

说到底,一座城市的体育素养,不只是在奖牌榜的数字里,也在于节假日场馆不关门的细节中,在想运动的人有地方去的便利里。免费开放,托举的是多数人的运动权利。当运动场地触手可及、健身服务体贴入微,体育惠民便不只关乎健康,更关乎一座城市的宜居品质与民生温度——它让住在泉州多了一个具体的理由。惠民的要义,恰恰在于让每一个普通人,都能在离自己最近的那片场地上,找到自己的运动快乐。



郑运钟



近日,国家卫生健康委相关负责人提醒,“急速暴瘦”“不瘦退款”不可信。体重不是越轻越好,健康体重管理应以合理膳食、适量运动和健康生活方式为基础,不宜盲目追求短期快速减重。目前超过95%的三级公立综合医院设置了健康体重管理门诊,受体重问题困扰严重的居民可前往咨询,接受指导。(新华社/文 朱慧卿/图)

警惕“无蔗糖”的营销话术

□温文清



中秋国庆假期是一个消费高峰,健康食品是大家关注的共同话题。然而近日,一个“把配料表中的白砂糖还给我们”的话题登上热搜。很多网友发现,不少饮料悄悄将配料表里的白砂糖替换为成本更低的果葡糖浆,有的还在包装显眼位置打出“无蔗糖”的标签,刻意营造健康低糖的产品形象,吸引追求健康的消费者购买。

随着生活水平的提高,绝大多数人的日常饮食中并不缺糖。相反,高糖饮食带来的健康问题正日益显现。大众最熟悉的糖类如白砂糖、红糖等主要成分是蔗糖,它能为人体带来能量供给,但长期大量食用,会增加患肥胖、脂肪肝、2型糖尿病、龋齿的风险,因此,对多数人来说,适当减糖是非常必要的。于是,产品包装中蔗糖的含量,成为公众关注的焦点,也成为购买率的重要影响因素。

为了迎合公众的减糖需求,打造健康低糖的产品形象,一些企业于是用果葡糖浆、麦芽糖浆、结晶果糖等甜味物质替代白砂糖,并声称产品“无蔗糖”。然而,事实上这是利用大众的认

知盲区,玩文字游戏。据了解,果葡糖浆通常由玉米淀粉加工制成,本身就是葡萄糖和果糖的混合物,它对人体中的作用与蔗糖没有本质区别,长期大量食用,依然会有健康风险。而麦芽糖浆、结晶果糖等甜味剂进入人体后,吸收更快,前者明显升糖,后者肝脏代谢,吃多了照样长胖、长痘,长期大量食用仍会导致肥胖、代谢紊乱。

“把配料表中的白砂糖还给我们”上了热搜,说明一些网友已经不再认同这种营销套路,饮食事关每一个人的身体健康,决不能成为商家营销的套路和获利的噱头。目前,科学界达成了共识,认为白砂糖和果葡糖浆在代谢、内分泌和健康方面没有明显差异,这两种糖都属于添加糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天添加糖的摄入量总量不应超过50克,并没有因为哪个更健康而区别对待。

杜绝“无蔗糖”“零蔗糖”等营销套路,市场监管首先要加大整治力度。部分企业或商家刻意突出“无蔗糖”,却不主动告知如果葡糖浆等替代品依然存在健康隐患,这是一种误导,也侵害了消费者的知情权。监管部门应对食品饮料广告、标签中的“无蔗糖”“零蔗糖”等宣传用语加以规范,对情节严重的商家要依法依规严肃处理,保护消费者合法权益。

对企业来说,诚信才是最好的营

销。合规的食品添加剂并不是不可以,但不能靠话术来误导消费者。特别在饮料推广中,“无蔗糖”“零蔗糖”等具有迷惑性的词语,对消费者极具欺骗性。诚信经营的企业必须把公众的健康放在首位,当好消费者的健康顾问,让消费者明白消费。

消费者要提高认知。只有自己看懂营养标签、学会营养知识,认清营销套路,才能让家人的餐桌更健康。选择食品饮料的时候,也不必总盯着“无蔗糖”“零蔗糖”字眼,而应多看营养成分表中的能量密度、碳水化合物或糖含量,确保糖总体摄入量不超标。对于儿童来说,2026年9月发布的《中国儿童肥胖的评估、治疗和预防指南(第二版)》建议,4岁以下儿童不摄入任何添加糖,4—14岁儿童应限制添加糖摄入,并避免含糖饮料。

面对纷繁复杂的食品营销,最朴素的健康策略依然是回归“真实食物”。我们要多吃未经深度加工的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白,少吃依赖配料表、添加糖和添加剂堆砌的加工食品。此外,平时要少吃高糖甜食,烹饪少放糖,少喝含糖饮料,这样才能实现“低糖”饮食,做到“我的健康我做主”。



温文清



世相观澜

“小孩姐”破纪录 少年扛鼎

●当地时间9月25日22时10分,在本届亚运会田径女子100米决赛中,17岁的陈妤颀以11秒06的成绩率先撞线,大幅提升了11秒15的原亚运会纪录。曾在杭州亚运会传递火炬的14岁小姑娘,在3年后的名古屋亚运会田径赛场上已成为最闪耀的明星之一。(9月26日光明网)

刘煜超点评:很多人对她的印象,还停留在3年前杭州亚运会的火炬传递现场。那时14岁的她举着火炬,站在跑道边看着葛曼棋等名将竞技,没人会想到,仅仅3年之后,她就以亚运会参赛选手的身份,把前辈的亚运纪录远远甩在身后。更有趣的是,她的赛前发言没有半句套话,没有“重在参与”的谦虚托词,直接对着镜头说目标就是“保三争一,冲击11秒05”。这种直白的底气,恰恰戳中了很多人对年轻运动员的固有印象——大家总觉得大赛要“攒够经验再上场”,年轻人慢慢熬资历才是稳妥路径,可陈妤颀偏不按这套逻辑走,带着一身少年人的锐气直接站到决赛跑道上,用成绩告诉所有人:青春的赛道里,不用“等完全准备好再上场”,新人的成长并非“等出来”的,是敢冲敢拼闯出来的。

村民同锅吃菜 凝聚乡情

●河南荣阳王村镇柏朵村的村委会大院热闹非凡,现场支起的大铁锅冒着热气 and 香气,村民和游客们排着长队领取大锅菜、馒头和水。记者获悉,王村镇的柏朵村、薛村和后殿村联合举办中秋团圆大锅菜宴席,现场用直径超过2米的大铁锅烧菜,成本花费将近2万元,近4000人吃完了4吨食材。(9月26日极目新闻)

郭元鹏点评:过去村里办节庆,大多是各干各的,你们村敲锣打鼓,我们村冷冷清清,村跟村之间好像隔着一堵看不见的墙。这回三个村拧成一股绳,墙没了,人聚了。乡亲们平时各忙各的,见面顶点个头,这回围在一张桌上,边吃边聊,家长里短,说说笑笑,那股子热乎劲儿,才是乡村该有的样子。它用最土的办法——支口锅、烧把火、喊一嗓子“来吃饭”——把人心重新拢到一块儿。传统节日不就该这样吗?三个村能联手办成这件事,还说明基层干部有想法、有担当,也说明老百姓心里盼着这种热闹。一口大锅,熬的不只是菜,更是乡情,是人心,是乡村最朴素的凝聚力。这顿饭吃完,大家记住的不是花了多少钱、用了多少食材,而是“咱们是一家人”的感觉。这种感觉,比啥都金贵。

贴瓷砖的女孩 真飒真美

●第48届世界技能大赛瓷砖贴面赛场上,来自中国香港的戴心怡是唯一一名女选手。抹刀、靠尺轮番上手,放样、切割、铺贴、勾缝一气呵成。21岁的她,在以男性为主的参赛阵容中格外亮眼。(9月26日中新网)

关育兵点评:长久以来,有一种声音说:女人嘛,负责貌美如花就好。这话听着温柔,实则是一种矮化。它把女性的价值窄化为容貌,把女性的天地局限在镜子前,现实正在悄悄改写这种叙事。如今在城市街头,女性外卖员的身影越来越多。她们骑着电动车穿行车流之间,爬楼、等单、顶风冒雨,用体力与时间换取收入。她们或许没有站上世界大赛的舞台,却同样在用双手挣得属于自己的那份独立与尊严。女性进入男性主导的行业,往往付出更多。戴心怡是“唯一一名女选手”,这个“唯一”本身就说明,路还很长。真正的平等,不是赞美少数突围者,而是让性别不再成为门槛,让每一个愿意尝试的人都能被正常看待。赛场与街头,形式不同,逻辑相同。戴心怡在瓷砖贴面项目上精益求精,女性外卖员在风雨中一趟趟往返,她们都在用劳动回答同一个问题:女性的价值,由谁定义?答案不在镜子里,在自己的手上。

盲杖岂是“棍棒” 应予体谅

●近日,有视障人士向媒体反映,其上海迪士尼度假区游玩时,被工作人员询问:“盲杖能不能收起来?”记者就此致电迪士尼,对方回应,盲杖属于棍类物品,建议提前报备。当晚,迪士尼向该视障人士致歉,并称将加强员工培训。(9月24日《潇湘晨报》)

叶金福点评:虽然这起事件曝光后,园区随后致歉并修正了说法,明确视障游客携带、使用盲杖无需提前报备,但这无疑给公共服务行业留下了反思:无障碍服务不是优待,而是公民应当享有的基本权利,不能人为给视障游客“添堵”。景区人流量大,担心盲杖在拥挤环境误伤其他游客,这份顾虑可以理解。但安全管理,不能简单采取“一限了之”的思路。保障安全不该把管理成本转嫁到残障游客身上。优化现场引导,加强员工无障碍知识培训、在人流高峰提供必要协助,这才是兼顾安全与平等的正确做法。这起事件暴露的深层问题,是一线员工无障碍知识储备不足。无障碍建设,不只是修建坡道、无障碍卫生间这类硬件,更在于全员树立包容平等的服务理念。很多时候,一句体谅的话语、一份正确的认知,要比硬件设施更重要。