聊 政/事/儿

善做“计划外”的分内事

刘 乐

一些事看似“计划外”，实为分内事。找准工作小切口，以躬身入局的心态，多想一层、多做一点，便能抓住干事创业的契机。

一场聚焦法治交流的专业论坛，除了思想碰撞、业务研讨，还生出了文旅宣传的火花。近日，在承办东北三省一区律师论坛过程中，辽宁省律师协会抓住对外交流契机，论坛期间不仅安排播放了展示辽宁文旅资源和景象的专题片，还趁论坛间隙设置了文旅产品展示，把我省非遗工艺、山海风物、特色文创等产品摆在会场，让来自东北及京津冀等多地嘉宾参会研讨之余驻足观展、选购体验，近距离触摸辽宁的文化底蕴和丰富物产。这一“计划外”“非专业”安排，值得细品。

异地参会，很多人开完会便踏上归程，来去匆匆，对办会地的了解往往局限于会场方寸之间。而此次论坛把文旅展区嵌入会议，利用间歇，让大家移步之间就能领略辽宁风采。法治交流与文旅宣传在此实现巧妙相融、同频共振，让专业盛会不仅有思想深度，更具城市温度。一件件非遗手作、一样样地域特产，无声诉说黑土文脉与山海风情，把辽宁的历史底蕴、资源禀赋直观呈现在众多嘉宾面前。

举办专业论坛，“主业”当然是思想交锋、业务研讨，文旅展示看似“副产品”，却不失为奇思妙想，说穿了，是组织者没有囿于自己的“一亩三分地”想问题、做事情。站得高，视野自然就打开了。

如今文旅传播早已跳出单一景区推介的传统模式，各行各业都在寻找向外展示家乡的窗口。赛事论坛、行业峰会、学术交流，都是展示地域魅力的绝佳舞台。除了专门举办文旅推介会，善用各类活动，“见缝插针”做好展示传播，同样可以起到四两拨千斤的效果。

当然，我们前面说这些安排是“计划外”的，但又何尝不是分内事呢？

推动辽宁全面振兴，是全社会共同参与的大合唱。律师行业立足自身承办大型论坛的机会，主动担当辽宁故事的讲述者，把对家乡的热爱转化为实实在在的推介行动。这份主动作为，恰恰展现出辽宁各行各业共谋振兴的精神状态：每个人、每个行业都找准自己的小切口，抓住每一次对外展示的机会，多想一层、多走一步、多做一点，把辽宁之美展示出去，把辽宁之好讲述出去，把良好预期传递出去。

曲终人散，但播撒下的种子会持续生长。带给亲友的文创、闲聊时的见闻，抑或“这次时间紧、无法过多停留”的遗憾……所有这些，都可能成为影响一些人下次出行安排的因素。愿越来越多到过辽宁的人离开后，成为我们的“流动宣传员”。

守住生活，才守得住相声

刘臣君

文化七日谈

前些天，“一切归哏·2026全国相声新作品大赛”在天津落下帷幕，16组原创作品，题材从人工智能、网络短剧到电商套路、养老求职，没有一个作品是传统段子。这场比赛也把曲艺界争论多年的老问题又拎了出来：当代相声，到底该像比赛那样尽数创新，还是守住传统？

如果把这个争论放在东北相声或者沈阳相声的近百年历史中，是无须讨论的。因为这里的相声从一开始的壮大发展，就是在生活中的“活艺术”。

沈阳曾是中国相声的三大重镇之一，一路走来，靠的就是贴时代、接地气的路子。新中国成立后，沈阳曲艺团的著名相声演员小立本与杨海荃创作《社会主义好》，用相声歌颂新社会的新气象，首开相声新流派。改革开放之后，杨振华、金炳昶、王志涛、常佩业等老中青演员更是把现实相声推向高峰：杨振华与金炳昶的《好梦不长》直面社会问题，一炮打响；《假大空》辛辣讽刺，在文化部庆祝建国三十年献礼演出中荣获创作、表演双一等奖；《下棋》从市井棋局里见世间百态，满是生活的意趣；常佩业与金炳昶合作的《临死之前》道尽人情世相，拿了全国相声评比作品、表演双一等奖，也让沈阳相声闯出了与北京、天津三足鼎立的地位。

从全国相声演员的成名作，亦可看出勇于创新的相声演员才立得住脚跟，打得出好牌。早年侯宝林在沈阳演出，被宣传为“京津驰名滑稽大师”，在市井烟火和观众的笑声里积攒了最鲜活的民间舞台经验。新中国成立后，他改良传统相声，推动相声革新，成为一代相声大师。马季的《宇宙牌香烟》，姜昆、唐杰忠的《虎口遐想》《电梯奇遇》，牛群、冯巩的《点子公司》均是如此。他们把当时的社会百态、百姓心事都放进了自己的包袱，这才是相声这种艺术形式最地道的传统。

总有人担心贴近现实会冲没了相声的“传统味儿”，这其实是误解了传统。传统相声能传百年，恰恰因为它从来不是一成不变的标本。今天被奉为经典的老段子，在它诞生的年代全是“新作品”。比如《报菜名》《地理图》，来自旧时市井的生活日常，《买猴》《夜行记》说的是新中国成立初期的社会新貌，没有哪一段相声是脱离时代凭空编出来的。

今天的年轻演员恰似曾经的大师们。他们写AI带来的职业困惑、直播里的消费套路、求职的现实难处，和前辈们的创作逻辑没什么两样。相声的根是对生活的观察，是和听众的共情，只有如此，才能创作出和自己生活息息相关的作品。

刚刚在盛京大剧院上演的2026“沈阳相声大会”新创专场，就是这条创作路子的当代延续。演员沿着前辈们的创新之路，把当下的生活碎片、大众的真实情绪搬上舞台，才能赢得观众的共鸣和共情。

百年以来的相声发展史已经证明，相声这门艺术形式本就该是时代镜像，它的生命力永远都在热气腾腾的日子里，反映着普通人生活的喜怒哀乐。唯有如此，它才不会变成扔进博物馆的“活标本”，而是一门活在百姓身边的、有温度的艺术。

热评

『养生KPI』真该叫停了

张依帆

互联网上的养生风潮，时常夹杂着值得警惕的误区。近来，“全民喝大水”悄然走红，1.5升、2升容量的“吨吨桶”，成为不少年轻人标榜自律的标配。与之相对，三甲医院医生的提醒冲上热搜：盲目大量饮水非但不能养生，还可能诱发稀释性低钠血症，也就是大众俗称的“水中毒”。

多喝水本是朴素的健康常识，可当喝水被包装成网络热梗、变成打卡任务，原本科学的健康建议就变了味。我们不禁要追问：为何违反常识的噱头，总能掀起效仿的热潮？

答案藏在短视频的传播逻辑里。健康知识有门槛，但“一天八杯水”这类极简数字看一眼就能照做，最容易在短视频里被复制和打卡。营销号借此把复杂健康问题简化成数字指标博流量，普通网友则把低门槛打卡当成通往健康的入场券。流量驱动下，越极端越博眼球，越机械越显“自律”，本应因人而异的补水就这样异化成比拼胃容量的流量游戏。

这类养生乱象带来的危害，远不止个别案例出现“水中毒”。更深层的伤害在于，它用粗暴的一刀切标准，消解了健康的个体差异性。当大众习惯用统一数字衡量自身健康，便会在一次次盲目跟风之中，慢慢丧失辨别科学健康常识的能力。

面对此类伪养生热潮，仅仅依靠医生事后发声辟谣收效甚微。长久以来，面对网络伪科学，我们习惯于等待专家出面澄清。但现实常常是，等到辟谣发声，谣言早已发酵扩散，那些大肆鼓吹猛灌水、制造焦虑的博主，早已赚得盆满钵满。倘若贩卖健康焦虑的收益，远高于违规的代价，那么各类荒诞的养生打卡就会源源不断地冒出来。

遏制这类“硬核养生”乱象，关键在于掐断利益链条。既然风潮源于流量变现，就要让投机者的流量生意变得“不划算”。推荐算法不能只看互动数据、无视科学底线，商业变现机制也不能给炮制极端养生指标的营销号提供红利。规则约束的前置威慑，比事后苦口婆心劝导大众更有效。

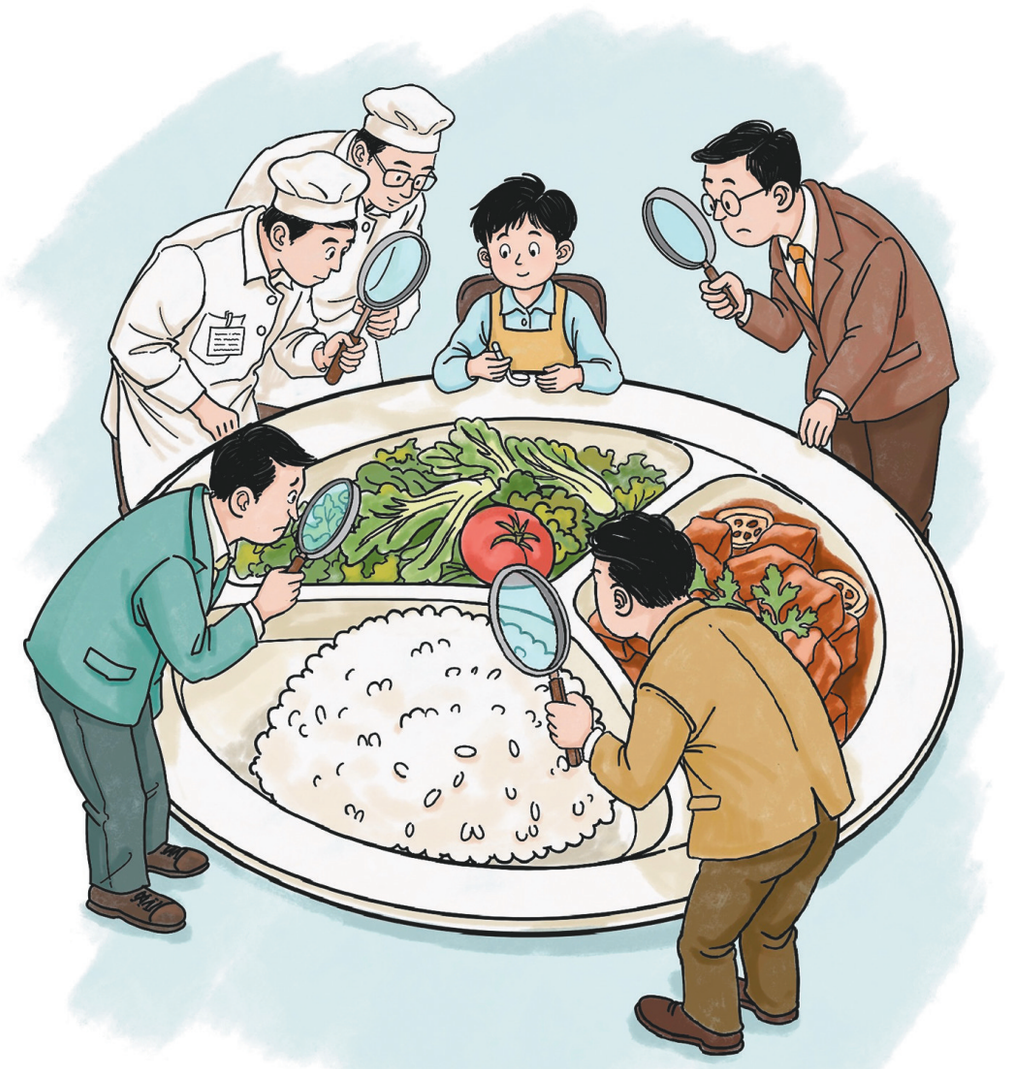
当然，整治流量炒作不能误伤普通人分享日常健康生活的热情。平台监管应分清边界：堵住恶意炒作、伪科普牟利的渠道，守护合理的健康诉求，以科学事实为依据出台清晰界定标准，避免简单粗暴的一刀切。

互联网允许多元生活方式的分享，但养生健康从来不是盲从攀比的竞速游戏。民众对健康的向往，不该沦为部分博主收割流量的工具。那些违背科学规律的“养生KPI”，本就不该被大肆推崇；那些拿公众健康博眼球的流量，本就不该获得收益。

画里有话

马虎不得

漫画作者 苑 莹



后厨直播让“舌尖安全”看得见

吕 丽

山海经

餐饮后厨搬上“云端”，千万消费者当上“云监工”，“明厨亮灶”倒逼经营者守规，也消除了公众的“舌尖焦虑”。

“这家店的饭菜，到底干不干净？”每个点开外卖软件的人，脑海里大概都会闪过这个问号。当下，餐饮店跑步进入“外卖时代”，据中国餐饮业年度报告数据，我国外卖市场规模今年预计突破1.4万亿元，同比增速超10%，而看不见的后厨则是外卖市场最大的信任缺口。

近日，大连市3844家餐饮服务单位把后厨搬上了“云端”，其中包括无堂食外卖等餐饮服务提供者。消费者在外卖平台点餐页面点击“明厨亮灶”标识，后厨清洗、切配、烹饪等全程可见。不仅如此，大连市还要求网络订餐平台依托AI巡检、骑手食安监督员等机制开展门店风险排查，严格核验商家经营资质。市场监管部门建设了“互联网+明厨亮灶”智慧化监管服务平台，并具备AI智能巡检预警，能自动识别七类关键违规行为。

餐饮店后厨“一键可视”，精准踩在了食品安全治理的痛点上，不仅是监督手段上新，更是监督方式重构。过去，食品安全监管靠检查的频度和力度，监管人员人手有限，难免“查时一个样、走后另一个样”，消费者点餐如同“开盲盒”。现在，将后厨置于直播镜头下，千万消费者都能做“云监工”，监管从“少数人检查”变成“多数人直视”，从“一阵子”变成“全天候”，“互联网+明厨亮灶”让群众的眼睛更加雪亮，眼见为实某种程度上消除了大众的“舌尖焦虑”。

透明化监管能有效倒逼经营者严守操作规范，值得推广。可以探索从当前的“明厨亮灶”向食品安全监管的全链条延伸，向前可以把进货台账、冷链储存一并纳入视频监管，实现食材安全溯源；向后可以将餐品的封签、打包、出餐全过程以及配送轨迹纳入监控，堵住中途掉包、二次污染等漏洞。监管范围可以扩展至预制菜加工企业等，实现高风险食安商户全覆盖。“场所”也可以扩容，比如养老机构食堂、生鲜加工门店、集体配餐单位等，让“透明厨房”覆盖更多民生场景。

需要注意的是，摄像头安装上去只是第一步，主管部门的监管和引导仍不可松懈和缺席。首先要警惕“数字形式主义”，防范餐饮单位将镜头对着墙角、地面，故意让画面时断时续或者循环播放提前录制好的影像等假直播。其次要有迅速反应的处理机制，让消费者的监督投诉得到及时反馈。还要有长效的推进举措，比如提升“明厨亮灶”做得好的商家在外卖平台的排序和推荐权重，让诚信者得流量、得实惠；小微商户本小利薄，需要通过设备补贴、平台让利等扶持举措降低其接入门槛，不让“透明”成为经营负担。

近日，国家市场监督管理总局就《中华人民共和国食品安全法（修订草案征求意见稿）》公开征求意见，相关解读明确将采取有力举措进一步强化网络餐饮食品安全监管。这意味着“互联网+明厨亮灶”将有望从加分项变成平台标配，让镜头的价值不止于曝光，而是以持续的透明，培育行业自觉、厚植消费信任，加速食品安全治理实现事前预防、社会共治。

安放晚年，安放的是信任

于佳平

五里河谈天

外国人来中国旅游、工作，早已不是新鲜事。可有人看过、工作过之后，还打算把晚年安放在这里，这个选择就有了新意味。

近日，65岁英国人大卫·达金的故事引发热议。他曾在中国工作多年，退休回到英国后，又选择返回中国定居养老。从“来中国工作”到“回中国养老”，一个外国人的人生选择，悄悄勾勒出中国吸引力的新变化。

不少人会算一笔账：同样一笔退休金，在欧洲可能要精打细算，在中国却能过得宽裕自在。这笔经济账确实是现实考量，但远远不是全部。放眼世界，物价友好的国家不少，为什么有人偏偏愿意在中国安顿下来？答案就在柴米油盐、街头巷尾里。

出门，有便利的公交和高铁；买菜，有15分钟便民圈，食材丰富选择多；办事，线上线下的服务越来越省心。清晨傍晚漫步街头，烟火气扑面而来。年轻时奔赴一座城，往往看发展机会多不多；退休后选择一个地方落脚，更在意日子舒不舒服、出行方不方便、生活安不安心。

风景能吸引游客，日常才能留住人心。这些看似普通的便利，是中国式现代化最生动的“日常展示”。几十年前，中国要补齐的是交通不便、物资不足、公共设施薄弱的短板；如今，纵横交错的交通网络、持续改善的城乡环境、不断扩容的民生服务，让现代化成果走出统计报表，落到每个人摸得着、感受得到的好日子里。而为这份成绩单点赞的，也包括越来越多像大卫这样扎根中国生活的外国人。

长期以来，国际社会认识中国习惯从“中国制造”“中国速度”“庞大市场”切入。可当外国人住进中国的社区，逛过菜市场、坐过公共交通工具、和邻里聊过天，抽象的中国就变成了可感可知的鲜活日常。评价一个国家好不好，就不再只是笔端的文字，而是自己的身边事。这种来自外国普通人的认同，比空泛的赞美更有分量。

当然，几个案例还称不上“风潮”。我国老龄人口众多，养老服务供给仍需持续完善。外籍人士来华养老涉及居留、保险、医疗和服务收费，不能只凭市场热情一拥而上。但只要制度边界清楚、公共资源保障到位，市场化的国际康养需求就有机会推动产业升级，让开放发展的增量反过来改善国内养老服务。

说到底，衡量一个国家现代化的吸引力，不仅看世界愿不愿意购买它的产品，也看普通人愿不愿意在那里安放人生、从容老去。从“来中国看看”到“在中国慢慢变老”，变化的是外国人的认识选择，被真切验证的，是中国式现代化沉甸甸的发展成色。

锵锵汇 QIANGQIANGHUI

刹得住车，才接得住流量

事件源起：10月27日，“辽望观天下”发布《县委书记婉拒张雪送广告，会踩刹车才是高手》，湖南麻阳县委书记婉拒直播带货、守住流量边界的清醒做法，引发网友热议。

小宋 流量来了当快消品榨干，还是当资产慢慢经营？麻阳选了后者。等产能跟上、品控稳住，流量还在、信任也在，再谈转化，才可持续。

叶小枫 “看剧插广告大家也烦”，这话实在。高光时刻被商业推广打断，好感打折，不如让张雪的故事完整动人，这才是最好的城市名片。

雅木丁丁 不盲目跟风、不唯流量论，懂得把握分寸、守住边界，这份定力，说到底就是知道自己能力的清醒。