

“又老了一年”有何妨

——与老年朋友共勉

开 邑

不久前,《浙江老年报》讨论了帮助老年人告别“年终焦虑”的问题,指出:随着春节的临近,不少老年人对自身健康的担忧、对活着的价值困惑和“一年不如一年”的感觉会放大,产生“又老了一年”的“年终焦虑”。对此,政府、社会、家庭应加以关注,让老年人过一个愉快的春节。

“年终焦虑”会影响老年人的生活和健康,确实需要关注。“年终焦虑”主要是“又老了一年”引发的。我已经九十多岁,但自我感觉良好,想以自己的体验,与老年朋友商讨如何看待“又老了一年”。

体验一,“又老了一年”是人生的必然。春去秋来,“又老了一年”是自然规律,像季节更换一样平常,人人如此,且不可逆。既然是自然规律,就该泰然接受,接受该接受的,是人生的明智,“又老了一年”有何妨。

体验二,“又老了一年”是人生的积累。年龄只是符号,成长才是底气。年龄不是负担,是人生路

上收获精彩的记录;“又老了一年”,也是又多了努力过的一年,又多了可回味的一年,生活厚度又增添了一层,多了从容与淡定。有人说:心中有梦,眼中有光,老了一年更懂得生活的香。只要乐观地看待,“又老了一年”有何妨。

体验三,“又老了一年”是人生的又一次新的开始。在新的一年里,可以畅游世界,书写新的故事;可以像习近平主席在2026年新年贺词中指出的“万事皆可期”一样,期待新的“诗和远方”;会更加受到社会的尊重,许多地方对高龄老年人的服务越来越完善。新的一年开始,万物均在积蓄力量,静待焕然新生,“又老了一年”有何妨。

体验四,“又老了一年”,是对要珍惜生命的提醒。不可否认,又老了一年,为人民服务的时间又少了一年,进行发明创造、与知心朋友相交、陪伴父母的时间也少了一年,因此,要珍惜生命。如果处理得好,“又老了一年”可以转化为珍惜生命的动力:促进自己加倍努力,抓紧做好自己想做的事情,做

好自己应当做的事情;促进自己保持良好的心态,“心宽一寸,受益三分”,心态好的人从不畏惧岁月的流逝;促进发扬自己的优势,活出自己的模样,提高年龄的附加值。“又老了一年”有何妨。

体验五,虽然“又老了一年”,仍然是可以有所作为的。岁月的消逝与生命的消逝并不成正比,“晚成”现象自古皆有。山东有个姜淑梅,女,1937年生,原来是个文盲,1997年开始认字,2012年开始写作,80岁开始学画,出版了《长脖子女人》《俺男人》等著作,是中国作协年龄第二大的会员,被称为“传奇奶奶”。英国诗人拜伦说:“悲观的人虽生犹死,乐观的人永生不老。”姜淑梅是在经历了几十次“又老了一年”以后成为“传奇奶奶”的,这表明,只要自强不息,“又老了一年”有何妨。

体验六,人生有两个年龄:生理年龄和心理年龄,生理年龄无法改变,心理年龄则是可以改变的,生理年龄又老了一年,心理年龄不会同样也老了一年。有人说我的心

理年龄比生理年龄要小,笑称我身份证上的出生年月可能被写错了,这可能与确实没有“年终焦虑”有关。保养好了心理年龄,生理年龄“又老了一年”有何妨。

体验七,老可以有老的活法。我经历了几十个“又老了一年”之后,慢慢地形成了新的活法:把自己从家庭主持人的角色切换出来,减少了压力;既不怕老之将至,也敢于承认老之已至,不去做力不从心的事;信奉“知足者常乐”,对生活满足、不攀比;关心党和国家大事,喜欢追求新鲜;每天看书、看报、看电视,坚持上网,坚持写时评,生活充实,把自己从空虚中解脱出来;参与社交,有一批老友,把自己从孤独中解脱出来。能活成自我,“又老了一年”有何妨。

让我们拒绝“年终焦虑”。在新的一年里,祝老年朋友们好运。



于平凡中铸就非凡

新华时评

余俊杰

“中国网事·感动2025”年度人物评选28日在京揭晓。十位普通人,十段不平凡的故事。

他们身份各异,却同样用无私的奉献与执着的坚守,在平凡岗位上书写时代的感动。他们身上闪耀的,是中国人努力奋斗、坚韧不拔的精神底色。

在平凡中诠释忠诚,用岁月书写担当。边境线上,教云其木格47年如一日行走戈壁,被风沙刻满皱纹,步履依旧坚定;在科尔沁沙地,退伍军人李东魁守护山林30余载,与孤独为伴;救援现场,石欣20多年冲锋在前,用专业托起生命的希望。他们守护的是国土、是绿色、是生命,更是内心深处沉甸甸的责任。

流淌在乡土间的无声大爱,润泽着人与人之间最质朴的情感。太行深处,黄崖沟村20余户村民20年来轮流照料非亲非故的乡亲;鄂西山村,“药箱骑士”王驹行医38年,踏破

“辛苦”不是乱收费的借口

江德斌

重庆市璧山区市场监督管理局29日发布情况通报称,近日,网传“重庆一火锅店存在向消费者每人收20元‘辛苦费’的行为”,经核查,情况基本属实。涉事经营者在餐费之外以“辛苦费”名目自行增设收费项目,区市场监管部门已立即责令其停止该项收费(1月29日新华网)。

这看似小事一桩,却暴露部分商家对市场规则与消费者权益的漠视——无论如何“辛苦”,也不能把违规收费视作理所当然。

不可否认,近年来餐饮业竞争白热化,房租、人工、食材成本持续攀升,而消费者对价格又高度敏感,许多商家陷入卖得越多亏得越狠的怪圈。为吸引客流,不少店铺推出“牛肉1元”“锅底免费”等低价促销手段,利润空间被极度压缩。在此背景下,一些经营者试图通过增设服务费、茶位费、辛苦费等方式弥补亏损,其背后的生存压力不难理解。

然而,理解不等于纵容。市场经济的核心是规则,而规则的基石之一就是明码标价、诚实交易,《价格法》规定,经营者不得在标价之外加

价出售商品,不得收取任何未予标明的费用。“辛苦费”既不属于餐饮收费项目,也非行业通行惯例,更未征得消费者同意,本质上是一种隐蔽的强制附加收费。其模糊了商品价格与服务价值的边界,将本应包含在餐品定价中的合理成本,以情感绑架的方式转嫁给消费者,仿佛不付这笔钱,消费者就是不体谅劳动者的辛劳。

若此类巧立名目之风蔓延,将严重扰乱市场秩序。商家面对经营压力,真正的出路,不是在乱收费上做文章,而应在提质增效上下功夫。商家与其靠隐性收费博取微利,不如通过优化供应链、提升翻台率、打造差异化体验来增强竞争力;与其用“辛苦”博同情,不如用真诚服务赢口碑。事实上,随着社会进步发展,越来越多消费者愿意为优质体验支付合理溢价,但前提是价格清晰、物有所值、选择自由、尊重知情权。

当地市场监管部门果断叫停“辛苦费”,传递出保民生、稳市场的明确信号。辛苦值得尊重,但尊重不能替代规则,商家必须守住合规经营的底线,在法治框架内诚信经营,让食客吃得明白、付得心甘。



员工因病拒绝出差后,公司在其工位装上“一对一”监控;领导经常回看午休画面,女员工上班陷入焦虑状态;单位未经个人同意调取工作手机录音作为诉讼证据,法院对此不予认可……近日,多起与用人单位监控员工相关的争议事件引发关注(1月28日《工人日报》)。

警惕生育津贴成为被觊觎的“唐僧肉”

木须虫

一家注册在云南昆明居民住宅区的公司,半年内15名员工竟有13名集中生育,每人申领的生育津贴高达10万元。奇怪的是,这些员工中仅1人签订劳动合同,其余12人均未入职。公司不但不用她们来上班,还给怀孕女员工涨了好几倍的工资,以此为基数缴医保,最后还给她们发放生育津贴。近日,根据大数据监测结果和审计署移交的相关线索,国家医保局锁定这家公司,进行了我国首次针对生育津贴诈骗的专项飞行检查(1月28日央视新闻)。

生育津贴是国家为保障女性生育权益、减轻家庭生育负担而设立的重要社会保障制度,体现的是对生命尊严与社会公平的尊重。然而,在利益诱惑面前,一些不法分子将其视为“薅羊毛”的捷径。上述个案犹如一记警钟——生育津贴这本应温暖育龄女性的民生红包,成为一些不法分子眼中的“唐僧肉”。

不法分子通过注册空壳企业、虚构劳动关系、突击参保、虚报高额工资基数等手段,精心设计“入职—生育—申领—离职”的骗保闭环,实现“零成本套现”。更令人震惊的是,此类行为已非个案,而是呈现职业化、链条化、跨区域运

作的特征,形成了一条完整的黑色产业链,严重侵蚀医保基金的安全底线。

此案暴露当前生育保险监管中的多重漏洞。一是参保审核机制存在盲区,对劳动关系真实性、工资基数合理性缺乏有效核验;二是信息孤岛问题突出,医保、税务、人社、公安等部门数据未完全打通,难以识别“阴阳合同”“个税低、医保高”等异常情况;三是津贴发放路径依赖单位申报,为“截留分成”提供了操作空间。正因如此,骗保者才能钻空子,让虚假材料在形式上“完美合规”。

值得肯定的是,国家医保局已借助大数据监管平台实现主动

预警,通过“参保人数少、生育集中度高”这一异常指标锁定线索,并迅速组织飞行检查,彰显技术赋能监管的强大力量。未来,必须将此类智能监控常态化、广覆盖,推动从“事后查处”向“事前预警”转型。

同时,应加快推动生育津贴“直发个人”改革,绕过用人单位中转环节,从源头上阻断骗领链条。此外,还需强化跨部门协同,建立参保、缴费、个税、用工信息的实时比对机制,让“幽灵员工”无处遁形。同时,加强普法宣传,让公众明白“挂靠参保”“代办津贴”不仅是骗保,更是违法行为,切莫因小利而触法网。

感恩被按断肋骨是对“好人法”的最好诠释

唐传艳

去年底,江苏苏州一家小超市的老板娘突然晕倒在地。在此购物的顾客张晓国立即拨打120。电话另一头,急救中心调度员吴亚隔空指导张晓国实施胸外按压。连续按压600次后,老板娘仍未恢复呼吸,吴亚又指导张晓国穿插进行人工呼吸,直到急救人员赶到。经这段争分夺秒的抢救中,老板娘六根肋骨被按断,但她的丈夫只有庆幸和感恩(1月28日光明网)。

在一些人看来,六根肋骨被按断导致的伤情不轻,即便家属不公开责备施救者,内心或许仍会存在一些想法。在现实生活中,很多因施救引发的纠纷,就是因为施救者出于善意伸出援手,却可能因意外情况被误解、被指责,甚至面临法律纠纷和经济赔偿。因此,当看到老板娘六根肋骨被按断时,有人会下意识担心家属的反应,这是人之常情。

然而,在生命攸关时刻,张晓国毫不犹豫地伸出援手,按照专业指导全力施救,为老板娘争取到了宝贵的生机。如果没有这600次胸外按压和人工呼吸,老板娘很可能无法苏醒。六根肋骨的断裂,在生死面前显得微不足道。

家属没有被一时的伤情所左右,而是以长远的眼光、感恩的心态看待施救者的行为,这种理解和包容,是对善意的珍视,也是对生命的尊重。

在一个健康的社会环境中,善行应该得到尊重和回报,施救者不应因救助过程中的意外而承担责任。当家属以感恩之心对待施救者时,实际上是在为整个社会的善行“撑腰”,鼓励更多人在他人遇到危险时勇敢地站出来。这种正向激励,能够促进形成良好的社会风气,让善行成为一种普遍的行为准则,让人们在面对困难和危险时不再犹豫、不再退缩。

曾几何时,“不敢救”“不敢扶”现象时有发生,究其原因,是人们担心施救后可能面临的各种风险,如被讹诈、被误解等。这种担忧使得许多人在他人需要帮助时,选择袖手旁观。而在这起事件中,家属的感恩态度为人们树立了榜样,让人们看到,施救行为也会得到理解和尊重。

《民法典》规定,“因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的,救助人不承担民事责任”。这个俗称“好人法”的法律条文旨在保护施救者的合法权益,鼓励人们在他人遇到危险时积极施救。这起事件是对“好人法”的最好诠释。

27名员工月加班人均超149小时 企业只被罚1.2万余元无异于挠痒痒

余明辉

近日,无锡当当网信息技术有限公司因违反劳动法被罚12150元。违法事实显示,该公司2024年3月至2025年2月实行综合计算工时工作制的员工中,有27名遭违反规定延长工作时间,人均月延长工作时间为149.39小时(1月26日界面新闻)。

《劳动法》明确规定,每日工作时间不超过8小时,平均每周不超过44小时;因特殊原因需延长工作时间的,每日不得超过3小时,每月不得超过36小时。而上述事件中,27名员工在持续1年内月均加班

149.39小时,远超法定上限,企业行为已构成严重违法。依据《劳动保障监察条例》,可对当事企业进行相应数额罚款。《江苏省劳动保障监察案件法律适用及行政处罚自由裁量基准一览表》明确,受侵害人九月延长工作72小时以上的,给予警告,可处每人400元以上500元以下罚款。据此计算,无锡当当网此次被罚款虽然在一百元以上,但其与可能的收益相比,显得有些力道不足,值得商榷。

从现实影响看,1.2万余元的罚款对一家企业而言,不过是九牛一毛,难以形成有效震慑。此前,2021年北京世纪曙光公司因安排14名

员工月均加班超36小时被罚7000元,2023年某快递公司因“早9晚9、每周6天”的制度被裁定无效并支付员工8000元赔偿金。这些案例表明,违法成本低已成为企业肆意延长工时“底气”。当违法加班的收益远高于罚款成本时,企业自然会选择顶风作案。

那么,如何遏制超长加班呢?提高违法成本,让法律长出“牙齿”。现行法规中,对违法加班的罚款上限为每人500元,这一标准已多年未调整,且未考虑违规情节(如持续时间长等)。建议修订相关法规,将罚款标准与违法情节、企业规模、危害后果等挂钩,让企业真

正感受到“切肤之痛”。同时,对多次违法的企业限制招投标、享受政策优惠等,形成多维度约束。此外,监管部门应建立长效机制,定期巡查企业用工情况,畅通劳动者投诉渠道,对群众举报及时核查处理,让违法加班无处遁形。

事实上,国家已开始重视这一问题。2025年3月,国家发展改革委副主任李春临在国务院新闻办会议上表示,将严厉打击违法延长工时行为,并鼓励“弹性错峰休假”。但政策落地还需配套措施,例如完善工时统计制度、加强劳动监察队伍建设、推动集体协商机制等,形成政府、企业、劳动者三方共治的格局。