

广州市交通技师学院学生刘铠文将参加世界技能大赛

“让中国技能被更多人看见”

本报记者 王云娜 洪秋婷

人力资源和社会保障部日前公布第四十八届世界技能大赛中国参赛选手名单,来自广东的19岁小伙子刘铠文顺利获得数字交互媒体设计项目参赛资格。2025年9月,他曾夺得第三届全国技能大赛数字交互媒体设计项目金牌。

刘铠文是广东省广州市交通技师学院信息与数字创意产业系学生。入学4年来,他不断提升技能,在中国技能人才竞技的最高舞台展现风采,未来还将与全世界的技能高手同台竞技。“在新的起点上,我将全力拼搏,让中国技能被更多人看见。”刘铠文说。

精益求精出佳绩

“重新敲完最后一个代码,游戏画面切换不再卡顿。我做到了!”回忆起全国技能大赛数字交互媒体设计项目决赛时的场景,刘铠文仍难掩激动。当时在交互动画制作模块,他发现自己制作的VR(虚拟现实)交互游戏画面切换存在2秒响应延时,为提升用户体验流畅度,他决定重写关键交互逻辑代码。在比赛结束前50分钟,刘铠文成功将响应时间优化到0.5秒。这个看似微小的提升,让他在这一模块拿到全场最高分。

数字交互媒体设计项目决赛,以博物馆为主题,为选手提供了画面、色块、图案、照片、文字任务书描述等素材。选手需围绕虚拟客户需求,在限定时间内完成用户需求分析、图形图像设计、视频制作、交互动画制作等4个模块任务。

“简单来说,就是通过编写代码,开发一个博物馆内的手机游戏APP,并用智能眼镜来呈现游戏画面。”刘铠文解释,用户戴上智能眼镜、操作APP,即可看到虚拟的古代场景与博物馆展品叠加后的画面,获得沉浸式体验。

“交互动画制作考察选手的编程能力,难度不小。”广州市交通技师学院副院长刘海波说,画面切换2秒延时属于微小瑕疵,但刘铠文并不满意,坚持重写代码,让作品脱颖而出。

除了交互动画制作,视频制作也是比拼的关键环节,考验选手的视频制作综合能力。“素材库里有海量素材,为节省时间,需快速选中符合主题的素材,并完成画面的特效和衔接等细节处理。”刘铠文说,这是他的优势所在,“我学过动画专业课程,熟悉动画后期特效软件,脑海中有一套动画特效素材库,专业优势也让自己在比赛时更加得心应手。”

数字交互媒体设计项目决赛分3天时间进行,总时间达17个小时。“视频制作和交互动画制作模块比赛各需要5小时,当时我埋头参赛,饿了就啃几口面包。”刘铠文说,“得知自己夺冠那一刻,疲倦和压力一扫而光!”

把操作变成肌肉记忆

台上一分钟,台下十年功。赛场上的闪耀时刻,凝聚着刘铠文和教练团队的辛苦付出。

“备赛时,学校为刘铠文提供专用训练场地和高性能设备,采取‘基础夯实、专项突破、综合演练’的三段式训练方案。”刘海波介绍。

基础夯实阶段主攻设计软件、编程基础与交互原理,解决软件操作不熟练、理论基础薄弱等问题;专项突破阶段,针对比赛模块进行高强度专项训练,包括用户需求分析与整理训练,解决交互逻辑不清等问题;综合演练阶段,则模拟真实比赛环境,锻炼刘铠文的时间管理与压力应对能力,确保他在赛场上高效输出。

备赛一年多来,刘铠文每天训练10多个小时。最拼的时候,他连续3天驻守实训室,困了就趴在桌上小憩,醒来继续调试代码。最初,刘铠文用设计软件画一个图标需要半小时。通过高强度训练,同样的图标,他只需要5到10分钟就能完成。

“通过标准化训练,他把基础操作变成肌肉记忆,这让他能在比赛中节省了宝贵时间。”刘海波说。

全国技能大赛结束后,刘铠文便与教练团队迅速投入世界技能大赛中国集训队的训练。

2026年4月10日在上海举行的第四十八届世界技能大赛中国集训队集中考核暨测试赛(以下简称“十进一”选拔赛)上取消了UNITY(一款编程软件)编程交互赛项,仅保留H5项目;且比赛采用题库抽题形式,赛题与评分标准提前一个月全部公开。题量大、时间紧,练习任务十分繁重,刘铠文压力倍增。

“短短一个月内无法训练所有题目,最后两周只能聚焦重难点,展开针对性练习。既然走到这一步,就要全力冲刺。而且我不是孤军奋战,学校请来优秀专家,为我进行体能、心理与专业辅导。”刘铠文说。

得知入选第四十八届世界技能大赛中国参赛选手名单时,刘铠文很高兴。他深知责任重大,却也充满信心——从大赛各阶段选拔备战至今,密集训练与关键赛事“十进一”选拔赛,不仅扎实提升了他的技能,更磨砺了强大的心理素质。“‘十进一’选拔赛后,他的训练状态一直很好,心态也很放松,希望他能保持这种状态带到上海的最终赛场。”教练黄嫵蓉说。

成长得益于深厚积淀

“专注设计理念,享受挑战与成长的过程。”这是学校对刘铠文的寄语,也是他人学以来的座右铭。

刚入学时,刘铠文连处理图片的基础效果都需要反复请教老师,是名副其实的“小白”。“完成老师布置的第一份作业,花费时间是其他同学的3倍。”他说。

“源于兴趣和热爱。”刘铠文说,他自幼便喜欢动画和动漫。初中毕业后,了解到广州市交通技师学院信息与数字创意产业系开设了相关专业,他在家人的支持和鼓励下报名,梦想着有一天能够开办自己的工作室,设计

动画作品。“即便遇到过各种困难,我也从未想过放弃。”刘铠文说。

编程等专业实训课,给刘铠文增添了信心。他从小就喜欢数学,逻辑思维能力较强,也爱琢磨技术细节,因此在设计交互动画时,总是比别同学速度更快。在这一领域,通过不断钻研与练习,他一步步打开新世界的大门。

“刘铠文从‘零基础’起步,他的快速成长离不开刻苦钻研。”该校教师石汶瓊介绍。为了克服技术不熟练等问题,刘铠文勤做笔记,详细记录操作步骤,时常翻出来反复琢磨。他还是班里的“小老师”,总是热心地帮助同学解决各种技术问题。在教别人的过程中,他也加深了对知识的理解。

刘铠文的成长,背后更是学校多年来在数字媒体相关专业方面的深厚积淀。

据刘海波介绍,学校构建了由专业教师、行业专家、技术专家组成的复合型师资队伍,确保学生能够接受从理论到实践、从技术到艺术的全方位培养。

在课程设置上,从第二学年起,该系学生的主要课程几乎全部围绕真实或高度仿真的项目展开。

“背靠珠三角强大的电子信息制造业和互联网服务业,我们与众多头部企业开展校企合作,源源不断获得真实项目资源、了解前沿人才需求。”刘海波说,这一模式下,学校把产业“活水”直接引入课堂,让学生在产业的同频共振中成长,最终成为企业“用得上、干得好、留得住”的优质人才。

“概括来讲,我们要培养的人才,就是搭建人与数字世界‘对话桥梁’的架构师。其关键技术在于让用户与手机、VR设备等数字产品的交流互动变得高效、直观,大幅提升人们使用数字产品的体验感。”广州市交通技师学院信息与数字创意产业系主任温国标说,在人工智能等新技术推动下,课程继续扩容,融入了VR/AR(增强现实)交互、智能终端体验等前沿内容,让人才培养紧跟时代步伐。

服务窗

“碳水脸”一词日前在网络引发热议,一些短视频主播捏着自己脸颊说,“这就是每天吃馒头吃出来的‘碳水脸’”;还有网友晒出戒断碳水化食物后的下颌线,表示“面部线条变得清晰”。一时间,米饭、面条、馒头等餐桌上的主食,被强行与“变丑”“不自律”等挂钩。不少人产生焦虑,吃碳水化合物会影响健康吗?

“‘碳水脸’是对碳水化合物的污名化,这种简单的归因逻辑,不仅缺乏严谨依据,还可能误导公众形成非理性的饮食观念,引发焦虑。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,“人体面部轮廓主要由遗传基因与骨骼结构决定,所谓‘戒碳水后面部线条变清晰’,是因热量摄入减少导致的全身性脂肪下降、面部脂肪减少的自然结果。”

大脑发育离不开淀粉类食物提供的稳定葡萄糖,朱毅提醒,盲目追求“断碳”“极低碳水”不可取。长期严重限制碳水摄入,可能导致注意力涣散、情绪不稳、女性月经紊乱,甚至影响肝肾代谢。适量摄入全谷物、杂豆类、薯类等富含膳食纤维与微量营养素的优质碳水,不仅有助于血糖平稳,还对肠道健康与抗氧化防御产生积极作用。

“日常生活中,我们要考虑碳水质量与总量的双重平衡,不要无节制地摄入精制米面。”朱毅说,“长期过量摄入高升糖指数的精制碳水及添加糖,可能诱发胰岛素水平波动、慢性轻微炎症等。”

北京电力医院营养科主任营养师崔军建议,明确摄入量,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,碳水化合物应占每日总能量摄入的50%—65%。坚持谷类为主的平衡膳食模式,用全谷物(如燕麦、糙米、藜麦)、杂豆类(如红豆、绿豆、鹰嘴豆)和薯类(如红薯、山药、芋头)替代部分精制米面。每天摄入200—300克谷类食物,通过“混搭”主食,提高膳食纤维含量,降低升糖速度。

崔军提醒,优化吃法,坚持粗细搭配,避免将主食煮得过于软烂;吃主食时搭配足量新鲜蔬菜和蛋白质,降低血糖上升速度。避免空腹大量摄入精制主食,也不要将碳水化合物集中在某一餐食用,三餐均匀分配更利于代谢稳定。

“尊重身体的自然需求,践行均衡、多样、适度的膳食原则,才是守护长期健康的根本之道。”朱毅说。

碳水很重要,专家教你科学摄入主食

盲目追求「断碳」「极低碳水」不可取

生命时报记者

徐梦莲

健康时报记者

韩金序

福建漳州通报“泡药杨梅”问题

本报福州5月21日电(记者付文)福建省漳州市食品安全委员会办公室20日就近期媒体曝光的“泡药杨梅”事件发布情况通报。

通报称,媒体报道反映漳州市龙海区部分杨梅收购点存在违规使用添加剂浸泡杨梅的问题后,漳州市立即启动应急响应,成立工作专班,组织多部门赶赴相关乡镇开展联合执法,对涉及的杨梅收购点逐一核查,发现实际涉事收购点共5家,查封225公斤问题杨梅和一批违规添加剂。经持续溯源,追回问题杨梅540公斤,查封违规添加剂20.1公斤,行政立案12起,刑事立案2起,刑事拘留5人。查处的杨梅和查封的违规添加剂已全部销毁。

5月15日开始,漳州市组织开展为期45天的专项整治行动,时间段覆盖杨梅采摘上市全周期。严格落实杨梅检验合格后销售、承诺达标合格证、外运报备、收购商“黑名单”等制度,全面加强杨梅从收购、贮存到销售的全过程监管,坚决杜绝问题杨梅流入市场。

贵州出台意见

治理牟利性职业索赔与职业举报行为

本报贵阳5月21日电(记者程煊)贵州省市场监管局、省委网信办等九部门日前联合印发《关于依法治理牟利性职业索赔、职业举报行为的意见》,规制牟利性职业举报行为,依法治理“以打假为名、行牟利之实”的牟利性职业索赔、职业举报行为,保护消费者合法权益,营造良好的市场环境、营商环境和消费环境。

意见列举了牟利性职业索赔、职业举报12项行为特征,并提出建立投诉举报名录库及其应用方式等,对牟利性诉求依法从严审查、规范处置。明确正常消费维权、食品药品安全公益举报、企业内部合规举报等5类情形不属于牟利性行为,予以正常保护。

意见强调,坚决维护消费者合法权益,依法保障群众正当、合理、合规的维权诉求,督促经营者合法诚信经营,切实压实经营主体责任。针对公司化团伙化恶意索赔涉嫌违法犯罪的,依法打击,形成震慑。

新疆发布专项职业能力考核工作指引

本报乌鲁木齐5月21日电(记者尚峰)新疆维吾尔自治区人力资源和社会保障厅日前印发《新疆维吾尔自治区专项职业能力考核工作指引》,旨在解决新疆各地在考核项目开发、机构遴选、考核组织、证书管理等方面存在的标准不统一、流程不规范等问题,推进劳动者通过掌握一技之长实现高质量充分就业。

指引明确了专项职业能力、考核规范、专项职业能力考核等定义;规范考核项目立项原则、开发流程和评审备案程序,严格考核机构遴选条件、量化评估标准和动态管理要求;统一考核组织实施全流程标准,证书全区统一编码、统一样式,持证人员可通过技能人才评价监管服务平台查询证书信息。指引紧贴市场需求,实现全流程、标准化管理,同时建立量化评估、档案追溯体系,向社会公布并动态更新考核机构和项目目录。

本版责编:唐天奕 刘梦丹 刘子赫

全国首张综合性司机服务地图上线

超两千一百个服务站点可视化导航

本报北京5月21日电(记者韩鑫)21日,在“司机服务地图发布暨司机权益保障研讨交流活动”上,中国交通运输协会等机构共同发布全国首张综合性司机服务地图。该地图将全国超2100个出租汽车司机驿站和货车司机之家、充电加油设施、便民服务等信息集纳于一体,为全国千万司机群体提供一站式服务指引,司机打开高德地图搜索“司机服务”即可获取附近服务信息。

各地近年来持续投入建设司机驿站、完善补能设施、畅通权益保障渠道。司机服务地图的上线,首次将各地持续建设的资源,以统一的数字入口形式呈现在司机面前,实现从“线下建驿站”到“线上一张网”的跨越,让服务资源从“建好等人来”变为“精准送达司机手中”。

司机服务地图设置了司机驿站、便捷补能、便民服务、政策咨询、AI助手五大板块。司机驿站板块按出租汽车司机和货车司机分类展示,全国超2100个服务站点实现可视化导航。便捷补能板块整合了充电桩、加油站、换电站资源,司机可按距离和价格智能比对。便民服务板块引入“烟火小店”榜单和洗手间、停车场等基础服务点位。AI助手可语音回答司机关于路线、服务点详情等日常咨询。

司机服务地图将持续拓展服务场景,接入更多面向新就业群体的保障举措和服务资源,同时依托服务地图推动各地司机驿站的服务标准互认和资源共享。



内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼前旗积极拓宽农牧民就业创业渠道,通过培养乡土人才、组织技能培训、设立零工市场、入股分红等方式,发展传统马具、奶制品生产、手工刺绣等多种劳动密集型“微工厂”和专业合作社,让农牧民在家门口稳定就业增收。图为5月20日,当地牧民在晾晒制作马具使用的牛皮条。

王正摄(影像中国)

陕西扶风县实现村级驿站全覆盖

快递送到山乡 特产卖到远方

本报记者 贾丰丰

“平台通过分段运输、二段集运,并减免中转费,在内蒙古、西藏、甘肃、宁夏等西部地区实现包邮。这套成熟模式如今向乡村‘最后一公里’延伸,成效显著。乡村订单先集中发至县级中转仓,再统一分拨下乡,从中转仓到村点的二次转运费用,由平台承担。”拼多多相关负责人介绍。

走进扶风县拼多多进村中转仓内,分拣皮带匀速转动,包裹有序流转,中转仓负责人罗何清忙着扫码、分拣、归堆。“过去,各家快递各送各的,村民取件要跑乡镇、奔县城,折

腾大半天;农户发货怕价高、怕路远,好货藏在深山无人知。”罗何清感慨,如今资源整合、流程重塑,乡村物流焕然一新。开业初期每天只有几百单的流水,如今高峰期每日突破6300单。每天上午10点,各家快递集中到仓;下午两三点分拣完成,7辆货车分7条线路出发。最远线路往返80公里,山路崎岖大车难行,就换小型厢式货车。当晚7点前,当日包裹全部送达,实现“日清日结”。

对该村村民而言,取件曾是件麻烦事。“以前得专程跑到镇上,坐车半小时,挨个找

站点,赶不上点就白跑。”村民刘来说,“现在快递驿站就设在村口,随时都能取。”

扶风县整合11家快递下乡业务,村级驿站覆盖全县行政村,单站日均服务超百件。2025年,扶风县县级物流共同配送中心上行发件277.4万件,下行收件963.97万件,城乡商品双向流通更顺畅。今年4月,“千亿扶持”计划进入第二年,拼多多持续扩大偏远村包邮覆盖,让更多城市好物直达乡间,也让更多山村特产低成本、高效率走进城市。

“‘十五五’规划纲要提出,推动县域商业提质增效,加强物流仓储、农村寄递等设施补短板。”国务院发展研究中心市场经济研究所副所长魏际刚说,“解决西部农村物流配送问题,集运配送方式有助于降本增效,值得推广。随着农村物流、快递、配送网络体系的不断完善,末端网点建设将不断加强,为城乡物资双向高效流动创造条件。”

初夏时节,下午4点,陕西宝鸡扶风县午井镇某村的田埂上,一辆印着物流标识的货车准时驶来。清脆的鸣笛声打破村庄的静谧,乡亲们三三两两从田间、院落里走出来,走向村民李宗明家的小卖部——那里是全村人的快递驿站。

“驿马跃千里快递进村,春风暖万户家电维修上门”,村民李宗明家大门上的对联十分醒目。“平时我除了经营小卖部,还为乡亲们修家电。2025年底,拼多多村级站点设在了我家小卖部。县里中转仓的工作人员手把手教我操作,现在每天下午4点货车准时到,我通知大伙来取快递,行动不便的就送货上门。”李宗明说。

偏远乡村物流成本高、商家发货难,一直是发展堵点。2025年4月,拼多多推出“千亿扶持”计划,加码推动“电商西进”行动,让西部地区居民也能享受包邮服务。2025年11月起,拼多多在全国多地设立县级中转仓,村级代收点,织密乡村末端寄递网络。