

民生观

警惕「碳水脸」提法贩卖焦虑

唐天奕

一个毫无根据的说法，为何能广为流传？因为它精准踩中了社会上“焦虑生产线”的节奏。这条生产线有个固定的套路：捏造概念—制造焦虑—卖货收割

在社交媒体上刷屏后，“碳水脸”的提法终于“翻车”了。碳水主食被贴上“不自律”“丑劣”等标签，更衍生出与“碳水脸”对比的“蛋白脸”概念，声称“以高蛋白饮食为主，面部状态更高级”。这种简单粗暴的划分，因对碳水主食的污名化，引发网友反感。可以说，这种提法不仅不科学，而且有一种价值观上的傲慢，就好像吃碳水的人不配拥有清晰的下颌线。

一个毫无根据的说法，为何能广为流传？因为它精准踩中了社会上“焦虑生产线”的节奏。这条生产线有个固定的套路：捏造概念—制造焦虑—卖货收割。从A4腰、精灵耳、天鹅颈、直角肩，到今天的碳水脸，这些制造焦虑的概念可以说是换汤不换药。给这些概念披上“经验分享”“亲测有效”的外衣，再配上“不自律”“不高级”“过早放弃自我”的“毒鸡汤”，焦虑就这么被培植出来了。

其实，减肥焦虑应该被抵制。曾有人为“显脸小”进行“精灵耳”整形手术，却因伤到面部神经而落下残疾，还有并不需要监控血糖的人拿动态血糖仪当“减肥搭子”，在反复测量中徒增焦虑。真正需要警惕的是高盐、高糖、高油脂饮食。米饭、馒头、饺子、煎饼、红薯、玉米、山药，都是烟火日常餐桌上的安稳。小时候，家境不富裕，有一次，一家三口在饭馆只点了一碗面，父母紧盯着我吃完。这是我心中温暖的记忆。长大后，出门旅行，总要尝一尝当地美食，感受一方水土的温度。广东的肠粉、上海的生煎、兰州的拉面、新疆的馕……这些主食中，既藏着本地人对故土的眷恋，也充满游客们对生活的热爱。

不为焦虑营销买单，也不助推焦虑扩散。腰比A4纸宽再正常不过，锁骨能不能放硬币又有什么要紧？至于碳水，选对种类、适量摄入，该吃吃，踏实得很。

本版责编：程晨 白真智 刘子赫

小心“招转培”骗局 远离“黑中介”陷阱

本报记者 李林蔚



朱慧卿作(新华社发)

稳就业在行动

国务院就业促进和劳动保护工作领导小组办公室近期印发通知，在全国部署开展清理整顿人力资源市场秩序专项行动。日前，各地人社部门会同网信、教育、公安等部门展开落实，汇总梳理了一批2025年以来查处的“招转培”欺诈、非法网络职业介绍、虚假招聘和就业歧视等重大典型案例，并向社会公布。

有关部门提示，广大求职者应防范警惕类似求职陷阱，如在找工作过程中遇到侵害就业权益情况，可及时向当地人社部门举报投诉。

“招转培”、虚假招聘 交钱才能入职？诈骗！

“招转培”的本质是以招聘、培训为幌子实施的诈骗犯罪行为。现实中，不法分子以种种合法形式掩盖非法目的，隐蔽性、欺骗性较强，社会危害程度大。

2025年9月，求职者古某接到北京某传媒科技有限公司电话，邀请其参与运营助理岗的面试。古某通过面试后，该公司口头承诺支付每月薪资8000元，但未签订书面劳动合同。其后，该公司以入职需经过实训为由，诱导古某签订《新媒体运营实训咨询服务协议》，并收取实训费用1.88万元。因古某无力支付，该公司诱导其在某小贷平台办理分期贷款，每月需偿还1777元。古某因无力偿还贷款，在网络平台发帖求助。

监测到相关舆情后，北京市朝阳区公安、人社、市场监管等部门立即开展联合处置，现场责令该单位停止相关业务，解除古某贷款并退还所收费用。随后，北京市公安机关进一步深入调查，全面查清以孙某为首的，专门从事高薪引流、诱导培训、借贷施骗的犯罪团伙。对该案涉及的发布虚假招聘信息等违法行为，北京市人社部门正在依法予以行政处罚(处罚)。

有关部门提示，求职者如遇到“先付费培训或购买课程才能入职”的情况，应提高警惕，立即停止与相关单位或个人接触，坚决不付款、不贷款，避免财产损失；同步保存好聊天记录、书面材料等证据，及时向公安、人社等有关部门反映。

近年来，一些不法分子打着“国企内推”“保录直签”等旗号，通过短视频平台、微信群组等网络渠道发布虚假招聘信息，向求职者明示或暗示“有关系”“送钱就能入职”，从而骗取巨额财物。

2025年7月，吉林省松原市人社部门在专项检查中发现，某人力资源公司通过某网

络平台，发布“高薪保录”“直签国企”等招聘信息。求职者付费咨询后才发觉，相关国有企业并未委托该人力资源公司招聘，亦未设置相关用工岗位，所谓“保录”“直签”实为求职欺诈陷阱。松原市人社部门已依法责令该公司限期改正发布虚假招聘信息的违法行为，退还所收费用，责令停止从事职业中介活动。

有关部门提示，求职者在面对“低门槛、高薪酬”的招聘信息时，要保持高度警惕，仔细甄别信息来源，对要求提前缴纳费用、频繁变更面试地点等情况提高戒备。如遇求职诈骗或个人财物、人身安全受侵害等情况，应立即向人社、公安等主管部门反映。

“黑中介”、就业歧视 没有许可就招人？违法！

就业促进法、《人力资源市场暂行条例》等法律法规明确规定，从事职业中介活动应依法向人力资源保障行政部门申请行政许可；从事线上人力资源服务的，还须在显著位置公示许可证信息。

2025年4月，湖北省十堰市人社部门在巡查中发现，某网络有限公司在未依法取得人力资源服务许可证的情况下，通过其运营的微信公众号“某某便民圈”等线上平台及合作渠道，发布多个岗位的企业招聘信息。同时，该公司以发布招聘信息名义，向合作单位收取200元至700元不等的广告费、信息推广费，非法牟利1.4万元。十堰市人社部门依法

责令该公司立即停止所有职业中介服务活动、删除微信公众号上全部违法招聘信息，没收全部违法所得1.4万元，并处以罚款1万元。

现实中，个别职业中介机构以“特定户籍、特定地域、某少数民族名额已满”等说辞，实施就业歧视的违法行为。2025年3月，上海市人社部门巡查发现，某人力资源有限公司通过互联网及招聘信息栏等方式发布招聘信息，部分招聘信息中存在歧视性内容，对特定户籍、少数民族的劳动者就业进行限制，侵害劳动者平等就业权利。对此，上海市人社部门依法责令该公司限期改正发布歧视性招聘信息的违法行为，删除招聘信息中的歧视性内容，并处以罚款5000元的行政处罚。

“无薪试岗”、假外包 规避五险一金？严查！

“无薪试岗”本质是用人单位为牟取非法利益，利用虚假信息吸引劳动者，以不合理规章制度或不签订劳动合同等手段，侵害劳动者公平就业和工资报酬权益的违法行为，必须坚决予以打击遏制，防止其演变为行业潜规则。

2025年初，河北省承德市人社部门接到多起投诉，反映某劳务派遣服务有限公司存在“无薪试岗”的违法行为。经调查，涉事公司利用求职者急于就业的心理，以岗前培训考核、适应性试岗为名，违法设定3至7天的“无薪试岗”期。试岗期满后，企业即以“考核不合格、不适应岗位”等理由

辞退劳动者，拒不支付试岗期间的劳动报酬。承德市人社部门迅速介入调查，依法责令其立即停止“试岗”行为，清偿所欠劳动者工资报酬，并限期改正内部不合法规章制度。

劳动法、劳动合同法劳动保障法律法规明确规定了用人单位的法定用工责任。现实中，部分用人单位将传统工作岗位包装为灵活用工、平台用工，有的甚至要求劳动者注册成为个体工商户，实际是为规避用工主体责任，违反劳动保障法律法规。

2025年8月，湖南省长沙市人力资源和社会保障局在舆情监测中发现，湖南某酒店管理公司强制员工注册个体工商户，借此规避“五险一金”，立即开展立案调查。据查，该公司要求员工在某互联网平台注册成为个体工商户，与公司和平台签订“三方服务协议”，由平台代为结算劳动报酬。由此，该公司将通过互联网形式转化为公司与个体工商户之间的民事合作关系，隐蔽用工行为，规避用工责任，严重侵害了劳动者合法权益。长沙市人社部门责令涉事企业立即改正违法用工行为，依法与劳动者签订书面劳动合同；同步向相关网络平台制发合规经营建议书，要求停止实施违规用工模式。目前，涉事企业及平台已整改到位。

有关部门提示，劳动者如遇此类情况，要留存好合同协议、考勤和工作记录、报酬支付凭证、聊天记录等证据材料，及时向人社部门投诉。

劳动合同法、《劳务派遣暂行规定》《劳务派遣行政许可实施办法》等法律法规明确规定，经营劳务派遣业务应当依法申请行政许可；用人单位以承揽、外包等名义，按劳务派遣用工形式使用劳动者的，应认定为从事劳务派遣活动。

2025年3月，江苏省常州市人社部门在专项检查中发现，自2023年起，某企业管理咨询公司在未取得劳务派遣许可证的情况下，以“业务外包”名义与某纺织公司签订合作协议，由该纺织公司提供厂房、机器以及原材料，并负责对新员工进行岗前培训，对工作成果和质量进行直接核算。同时，现场管理人员亦为该纺织公司原职工，管理流程、岗位内容与其在纺织公司工作期间完全一致。该公司仅负责在收到某纺织公司每月支付的费用后，为所谓外包员工支付工资、缴纳社保费。对此，常州市人社部门依法作出行政处罚，责令该公司立即停止经营劳务派遣业务，对该公司未经许可擅自经营劳务派遣业务的行为罚款4万元。

有关部门提醒劳动者警惕以“劳务外包”等名义掩盖的非法劳务派遣陷阱，注意保存工作证、书面合同、往来邮件、聊天记录等证据材料，及时向人社部门投诉。

他不是“泥人”，是村民小组组长

本报记者 杨文明 人民网记者 徐前

援手

这些基层干部扎根山村、闻汛而动、冲锋在前，泥浆裹身，却筑起山区防灾减灾最硬核的第一道防线



一张“泥人”照在网上引发关注。照片中的“泥人”是云南省文山壮族苗族自治州马关县篾厂乡桂皮山村上红岩村民小组组长田如良。

5月17日晚，马关县突降特大暴雨，最大降雨量达256.4毫米，田如良几乎没合眼。收到预警后，他第一时间转发信息并逐户叮嘱。17日22时，雨势加剧，他不放心，披上雨衣出门查看情况。

“我出门看了3次。”田如良回忆，前两次水面没什么异常，直到18日凌晨3时，他发现河水猛涨，水流湍急且夹杂着树枝。“我当时判断，怕是哪里的山体已经垮塌了。”凭借常态化演练总结的“一看雨量、二听声响、三查泥沙”的避险经验，他迅速确认：险情升级了。

田如良立即开启大喇叭喊话，并叫上村里的青年志愿者一同行动。“水太大了，快起来，转到公房那边去！”他

们沿着河边小道挨家挨户敲门，将行动不便的老人一个一个转移到安全区域。

不料，此时突发意外，“夹着泥沙、石块的洪流迎面扑来，把我整个盖住了。”田如良回忆。生死一线间，他拼尽全力死死抱住沟边一棵大树。脚下悬空，耳边是乱石的轰鸣声。几分钟，水势渐小，他奋力拨开泥沙爬回岸边。

刚露出头，浑身泥浆的田如良嘴里喊出的第一句话是：“快跑！太危险了！”他身上多处擦伤，但顾不上检查伤口，继续组织村民撤离。全力奋战下，村里21户60人仅用半小时便全部转移至安全点位。就在最后一群群众撤离时，村后山坡上万立方米滑坡体轰然崩塌，覆盖了村寨后方区域。

这几天，洗去一身泥泞的田如良已转身投入清淤重建工作中。目

前，村里的清淤工作已完成约1/3，全部结束后，地质工作队的专家将对原址进行鉴定，判断是否还能继续居住。

上红岩村民的平安撤离，是云南防汛减灾“1262”机制在基层落地的实战检验。2025年，云南省依托这一机制提前转移群众11.26万人，汛期累计转移18.36万人次，成功避让山洪地质灾害114起。

一串串数字背后，站着无数个“田如良”。这些基层干部扎根山村、闻汛而动、冲锋在前，泥浆裹身，却筑起山区防灾减灾最硬核的第一道防线。

图①：浑身泥浆的田如良。

图②：5月18日清晨，田如良在村里查看受灾情况。

以上图片均为马关县融媒体中心提供

一只导盲犬这样“养成”

本报记者 施芳

5月15日，国务院新闻办公室新闻发布会，导盲犬“爱桔”安静地陪在视障者身边。这是国新办新闻发布会首次迎来随行导盲犬。

无障碍环境建设法规定，公共场所经营管理单位、交通运输设施和公共交通工具的运营单位应当为残疾人携带导盲犬、导听犬、辅助犬等服务犬提供便利。据介绍，目前全国有9家导盲犬训练基地。导盲犬如何训练？视障人士怎样匹配到导盲犬？

导盲犬是一种特殊的工作犬，对性格、体质、健康等有严格要求

33岁的钟先生双眼全盲，导盲犬

导盲鞍，就进入工作状态，做到不吃、不喝、不排便。”李苑甄说，往往一个动作要练几十次甚至上百次。经过近一年的训练，掌握各项基本技能后，导盲犬要经过严格考试，合格的才能获得上岗资格。

不要抚摸、呼唤和投喂工作中的导盲犬

导盲犬获得上岗资格后，要参考身高、体重等指标匹配使用者，使用者还要与导盲犬开展约一个月的共同训练。“最终犬犬共同通过‘远程’考核，导盲犬能够独立导盲后才能正式‘上岗’。”李苑甄介绍。导盲犬是视障人士的“第二双眼睛”，能够帮助使用者更加方便地

侧配有黄色反光条，十分醒目。“我们选用的面料可有效防止静电产生，避免犬毛与服装粘连。”北京服装学院未来服装与科技研究中心负责人刘亚侠介绍。

仍有一些难题待破解。“我拿着残疾证，带上图图的工作证和免疫证，就可以方便地搭乘火车。”张博文说，但坐飞机却没那么便利，需要到指定检测机构获取动物检疫证，而动物检疫证的有效期只有5—7天，如果旅行时间久，回程还得再开证明。

电子导盲设备难以替代导盲犬

如何申领导盲犬？一般由需要导盲犬并符合条件的视障人士向导盲犬

一只导盲犬这样“养成”

生活。张博文是一名游泳运动员，两岁时失明。以前，他仅利用盲杖出行；现在，导盲犬图图陪伴他每天往返于家和游泳馆之间。“牵着导盲犬走路更快，出行效率更高。”张博文说。

2023年12月，北京导盲犬培训基地挂牌成立。近年来，导盲犬相关知识不断普及，公众对导盲犬的接纳度明显提高。张博文表示，大多数场所都能理解并允许导盲犬进入，让他感受到公众的善意。

“导盲犬非常聪明，有的智力相当于五六岁的儿童。”陈武提醒，“不要抚摸、呼唤和投喂工作中的导盲犬，这些行为会让它分心，增加视障人士的危险。”

为了方便公众识别，北京市残联、北京服装学院携手为在京上岗服务的导盲犬设计了“工作服”，红色的马甲上绣着“工作犬，请勿打扰”等字样，两

基地报名申请，排队等待配发导盲犬。中国盲人协会副秘书长赵公政介绍，全国正在服役的导盲犬有410多只，加上退役的一共700多只，而一些导盲犬基地报名申领的达数千只。

“培养1只导盲犬的总费用通常超过20万元，覆盖幼犬采购、寄养、训练的全流程。”陈武介绍，犬种要求高、培养周期长、费用高加上专业训导人员少是导盲犬供不应求的主要原因。

面对市场缺口，电子导盲设备能否替代导盲犬？

“在可预见的未来，导盲犬仍有不可替代的作用。”陈武认为，导盲犬能感知并安抚人类情绪，可与视障者建立情感纽带。导盲犬需要像普通宠物犬一样每天去遛一遛，促使使用者走出家门。此外，犬类天生对环境变化具有高度的敏感性，可根据主人的步速调整牵引力，更符合人类出行需求。