四平日报 SIPING RIBAO
2025年8月13日 星期三
编辑|辛宏 王明纯 校对|纪红

市第九届大型公益相亲会即将举行 准备好了就来相亲吧！

本报记者 崔圣驰

为给更多单身男女青年搭建健康婚恋交流平台，由省委宣传部主办，市委宣传部、市委组织部、市文明办、市直机关工委、市总工会、团市委、市妇联、市退役军人事务局、铁西区委宣传部、市融媒体中心承办，市星源房地产开发有限公司、市融媒文化传媒集团有限公司协办的2025年吉林省“我们的节日·七夕”主题示范活动暨“浪漫七夕·相约星源”四平市第九届大型公益相亲会将于8月23日举办。记者在采访具有多年组织相亲会经验的相亲会负责人周春明表示，准备参加相亲会的青年男女，要注意对形象的提升，通过良好的形象为自己加分。

形象影响“印象”

周春明介绍说，不管在什么场合，首先，得体的打扮能够展现你的自信和品位。一个穿着整洁、搭配得当的人，往往能够给人留下良好的印象。这不仅体现了你对这次相亲的重视，更展现了你对生活的热爱和追求。而这样的你，自然更容易吸引到同样优秀、有品位的另一半。

形象在极大程度上能影响别人对你的看法，形象体现一个人的综合素质。因此，相亲过程中如果不注意形象，将会拉大自己和对方的距离。你的形象影响着对你的印象，而你的印象又影响着对你的态度和行为，那么应该怎样打造自己的形象呢？

据悉，根据一项调查显示，76%的人根据外表判断人，60%的人认为外表和服饰反映了一个人的社会地位。所以，在相亲时一定要打扮得体、言谈举止大方，不仅要折射出自己的个性，让对方看到真实的自己，又要给他人留下深刻的印象，这就要从衣着的款式、颜色，到发型、谈吐，做到精心准备。

衣着得体 不搞另类

“参加相亲的人群都是奔着结婚去的，说白了，就是想找个过日子的人，所以在衣着方面，不管男士还是女士都要得体，不搞另类。”周春明说道。

衣服不仅能反映出性格和习惯，还能展现出生活中真实的自己，所以，着装不要超出平时自己的接受能力，自然、舒适、大方、得体最好。最好不要穿得太正式，太正式会给对方造成压力，男性着装最好以大方干净为主，不油腻，凸显出自己的特色，出门相亲衣服不一定要新，但一定要干净整洁。对于女性，建议穿着颜色柔和，显出身材线条又不暴露的衣服，例如剪裁合身的衬衫，或是干净清爽的裙子，能呈现出自己的美就好。

素装淡雅 不浓妆艳抹

出门化妆对于女士来说，是一门必修课。在相亲时，良好的面部妆容不仅能遮盖自己的缺点，还可以很好地展示女性面部的轮廓。所以建议女士，相亲时可以化淡妆。即便是不喜欢化妆，也要将面部整理得干净利落。

周春明告诉记者，对于平时经常化浓妆的女士来说，相亲时就不要再化浓妆了，不仅不能给自己的形象加分，反而会给人留下不好的印象。“香水能提高女性的气质和品位，但在相亲时应慎用过浓烈的香水，香水太浓会给对方压迫感。出门时，可以简单喷一些味道清雅的香水即可。”周春明说，女士的发型可以随意简单，不需要刻意弄出花样，自然舒服最好，切记不要毫无章法地凌乱，这样会给人不利落的感觉。

对于男士来说，也切莫做粉面小生，除了穿着上不要颜色过重之外，应该休闲一点，不要梳油头，也不要头发上全是啫喱。最好是不喷香水，男士香水可能会给第一印象减分。

自信沉着 保持心情舒畅

“两个人在一起，重要的还是品性方面合得来，所以在相亲时，很多人也会通过对方的言语和想法，判断对方的性格是否合自己的心意。要有一颗平常心，不要过于重视但并不是不注重，率直随性就好。要抱着一种交朋友的心态去见面，不要把见面的结果，简单地认为只有两种，要么是成为恋人开始交往，要么就是不再联系。就当去认识个新朋友，以朋友相处的方式去交谈，自信、沉着，保持平常心。”周春明介绍说。

在心情方面，周春明介绍说，不要过于兴奋，也不要过于排斥，往往相亲的人会出现这两种极端的心理。要么是对相亲会过于期待、紧张，期盼在相亲会上遇到合适的他（她）；要么就是过于排斥，对这种有目的性、有针对性的相亲会，有特别排斥的感觉。这两种情况的状态都是不正确的，以平常心，把相亲当作与朋友的聚会，保持舒畅的心情，良好的精神，阳光自信的人更容易被接受。

准备好了就来相亲

截至目前，报名人员涵盖了多个年龄阶段、各个行业。记者了解到，为使相亲大会办得更加丰富多彩，给单身男女提供更多接触的机会，承办方安排了多种互动活动，欢迎广大单身青年朋友前来参加。

为深入推进夏季交通安全整治行动，有效预防和减少农村地区因酒后驾驶引发的道路交通事故，近日，伊通公安局交警大队组织警员走进辖区，开展“拒绝酒驾 平安出行”主题宣传活动，提升农村群众的交通安全意识，营造文明出行的良好氛围。

本报记者 崔圣驰 摄

“体育外卖”热潮下的冷思考

街谈巷议

在手机下单一份“体育外卖”，送来的不再是热腾腾的饭菜，而是一堂上门的体育课。近日，全国各地悄然兴起一种名为“上门体育”的培训服务，顾客预约后，教练携带器材上门授课，按顾客需求定制课程，凭借时间灵活、送课到家的优势，受到众多家长的青睐。

从台州小区里为10岁小壮专门定制的体能训练，到西安社区中几十人参与的团购课程，这种“下楼即练”的模式，为家长们节省了接送孩子的时间成本，也让孩子们的运动变得更加便利。当专业教练背着器材包走进社区时，这就是“体育锻炼”和“上门服务”的一次有益结合。

然而，当我们在为这种创新模式欢呼时，仍然需要冷静下来进行思考。因为深入审视“体育外卖”的消费群体就会发现，尽管面向的是全年龄段人群，但是下单的却大多是准中考生们的家长。这种“应试导向”的消费逻辑，正在扭曲运动的本质。因此，当我们在谈论这份特殊的“外卖”时，更应该思考如何让它真正成为滋养孩子们成长的“营养餐”，而非加剧内卷的“速食快餐”。

此外，“体育外卖”的场地大多并非专业运动场所，存在一定的隐患；服务场所拓展到家庭后，会涉及个人权利与隐私问题；部分教练仅持基础资格证便上岗，服务质量参差不齐；一些平台的“单次付费”因缺乏合同约束，导致“收费标准混乱”“跑单”“退费难”等纠纷频发。以上这些问题的根源，在于目前“体育外卖”的新兴行业正处于“无标准、无监管、无保障”的“三无状态”。

要让“体育外卖”真正发挥积极作用，需要多方协同发力。监管部门应尽快出台有针对性的管理办法，规范服务流程和收费标准。平台作为连接教练与消费者的桥梁，更应建立严格的教练准入机制，对其专业背景、教学经验进行全面核验。家长们也需要保持理性态度，选择“体育外卖”时，不应盲目跟风，而要结合孩子的实际情况做出合理判断，更重要的是，要树立正确的体育教育观念，让运动成为孩子成长过程中的一种乐趣，而非沉重的负担。

“体育外卖”的兴起折射出人们对于健康生活的追求。它不应该是教育焦虑的产物，而应成为全民健身的载体。只有在规范中发展、在监管中完善，才能让这份“外卖”真正营养均衡，让更多人在运动中收获健康与快乐。

（新华社）

增强应急处置能力 保障生命财产安全

市红十字海上虎分队联合多部门开展防汛演练

本报讯（记者 刘莉 苑桂贤）为切实增强防汛应急处置能力，保障居民生命财产安全，日前，市红十字海上虎志愿服务分队、共青团铁西区委与铁西区英雄街道阳光社区共同开展防汛演练。

演练模拟接到铁西区防汛指挥部强暴雨预警后，阳光社区阳光首府待迁区内19户平房住户面临房屋坍塌风险。演练聚焦了实战检验的核心目标，全过程依照《防洪减灾转移群众演练方案》科学执行，形成了指挥有序、行动有据的体系。

当日上午9点，30余名由红十字海上虎分队队员、阳光社区网格员和青年志愿者组成的转移小组准时集结。任务分配会上，各组详细认领负责区域与转移路线，完成医疗急救包、担架、通讯设备的交叉检查。在敲门行动阶段，队员们用通俗易懂的语言向住户传递危险预警，“大叔，可能要下暴雨了，咱们今天模拟依据安全转移路线撤离，就跟之前的消防演练一样！”贴心沟通换来了百姓的理解配合，为后续快速撤离奠定了基础。

疏散指令在9点25分传来，模拟在张大爷家，海上虎队员发现老人行动不便，立即启动担架预案。“大爷，您别紧张，咱们稳着点！”4名队员同步发力，在颠簸的巷道中保持担架平稳，汗水浸透的红十字海上虎分队队服成为最令人安心的色彩。

此外，疏散路线沿途还设置了安全引导岗，志愿者们通过扩音器不间断提示大家“注意脚下”。当发现“伤员”小王头部擦伤时，医疗组迅速实施消毒包扎处理，并通过专用频道同步上报120急救中心及防汛指挥部：“B区发现1名头部外伤伤员，已初步处置，请求医疗支援！”更惊险的一幕发生在东南区巷口——队员对突现的“三无”（无意识、无呼吸、无脉搏）模拟人偶立即施行心肺复苏，精准的按压动作受到了肯定。首批通过担架转移的居民抵达安置点仅用时5分钟。由于阳光社区网格员对这一带非常熟悉，因此在演练前仔细地规划了路线，并且对危险处做了标记，从而保障了演练顺利开展。

此次演练不仅检验了多部门协同作战能力，也让居民在参与中获得了防汛减灾实战经验。红十字海上虎分队负责人表示，将持续联合相关部门，深入社区开展应急演练培训活动，全力筑牢汛期安全“防护网”，为居民平安度汛贡献力量。

长毛食物切掉还能吃？真相让你脊背发凉！

“别扔垃圾桶！把烂的那块切掉就行！”当你捏着半颗布满灰绿霉斑的苹果犹豫时，长辈这句“生活智慧”是否让你脊背发凉？两代人常常因为这样的事情争论不休，长毛食物到底还能不能吃呢？

这些看似不起眼的霉斑，实则隐藏着巨大的健康风险。它们是一类广泛分布的霉菌引起的植物病变，一旦食物在种植、采摘、储存、运输过程中受到污染，并在适宜的温度、湿度条件下，就可能发生霉变，成为食入者健康的致命风险。

生活中常见的两种霉变根源

黄曲霉毒素：作为目前已知最强的天然致癌物质之一，黄曲霉毒素对肝脏的危害尤为严重。它主要存在于霉变的谷物、坚果、干果、豆类、食用油和香料类等食品中，一次大剂量冲击或者长期低剂量摄入黄曲霉毒素，都会显著增加罹患肝癌的风险。

展青霉素：这是一种具有极强毒性的真菌次级代谢产物，广泛存在于霉变水果、水果制品（如果汁、果酱、果脯等）及谷物等食品中。展青霉素不仅具有免疫毒性和致畸性，而且对人体多种器官都有毒害作用，特别是对消化系统和中枢神经系统都可能造成伤害。

“切”和“热”的无效性

面对发霉的食物，很多人会选择切掉发霉的部分或者加热后继续食用。然而，这种做法并不可取。因为霉菌菌丝非常细微，肉眼看到的只是霉菌大量繁殖后形成的菌落。切除菌落后的食物内部，可能仍含有大量菌丝和毒素。此外，霉菌毒素具有极高的稳定性，可以耐受高温。例如：黄曲霉毒素需要280℃以上的高温才能被破坏，而普通的烹饪温度达不到这个标准。

预防食物“长毛”的实用生活建议

1.理性购买

根据家庭实际需求合理购买食材，避免过量囤积。选购食材时仔细查看生产日期和保质期，通过颜色、质地、气味等判断新鲜程度。家庭成员较少的家庭，购买小包装的食物。

2.合理储存

将食物存放在干燥、通风、温度适宜的环境中。谷物、坚果等易受潮食物应密封存放，并放入食品干燥剂；蔬菜水果应去除泥沙、腐败叶子，晾干水分，用保鲜袋包好冷藏；根茎类蔬菜应存放在阴凉干燥通风处；冷冻食品储存温度应保持在零下18℃以下。

3.定期清洁

定期清洁、消毒食品储存区域和容器；定期检查食物状态，发现霉变立即丢弃。

（来源：科普中国）