95后女生当“猪保姆”走红网络

一个月工资五千多，每天工作八小时

给猪打针、拌饲料、洗澡、接生……近日，一名95后女生“宋宋”，在网络社交平台发布自己在养殖场养猪的视频，引发大量关注。

“宋宋”是云南红河人，姓周，今年26岁，汉语言文学专业毕业。此前，她做过文职工作，但觉得不太适合自己，就辞职了。

后来，在朋友的邀约下，小周加入养殖行业。在养殖场，主要就是和猪打交道。她把自己养猪的琐碎日常，和悠闲地甩着小尾巴、睡得呼呼的各种小猪崽拍了下来。

随着可爱小猪和高颜值饲养员的出镜，小周的评论区也“炸开了锅”。

“是不是工资特别高、待遇特别好？”不少网友表达了自己对这份工作的羡慕。也有网友打趣道，“你可以在任何行业看到文科生。”“我觉得，这是医学生的一种就业方式。”

小周表示，饲养员的工作并没有大家想象得那么“神仙”，养殖场采用封闭式管理，往往要先隔离3天才能进场。一个月到手工资五千多，每天工作也是8小时制。工作内容包括饲养、治疗、打针、照顾小猪，有时遇到母猪产仔，需要整夜守在它们身边。“以小县城的条件来说，月薪5000的工资水平算是很不错的，我自己又很喜欢小动物，对这份工作比较满意。”

“最开始选择这份工作时，家人很是不解。我开始也只是试试，没想到一干就是两年。”小周解释说，在养殖场工作，工作环境会差一些，但没有复杂的人际关系。下班后，因为不能外出，她有了更多时间看书、看电影，充实自己。花钱的机会少了，她也存下了不少工资。

小周称，她在网友的评论中，感受到了这种向往以及每个行业的艰辛。同时，她也更坚定“选择，可以多样化”。对于未来，她没有更多规划，先做好当下的事，“其他的顺其自然”。

据教育部统计，2024届全国普通高校毕业生，规模预计达1179万人，同比增加21万人。这届年轻人就业面临着更大的压力，但也有了更多择业渠道。有人选择考公、考编，有人线下参加招聘会、线上投递简历，有人尝试代遛宠物、民宿管家等新兴职业，还有人“逃离”写字楼，回乡、进厂、摆摊、干起了体力活……

（据海报新闻、中新社微信公众号）

鹊桥二号中继星成功发射

3月20日8时31分，探月工程四期鹊桥二号中继星由长征八号遥三运载火箭在中国文昌航天发射场成功发射升空。鹊桥二号中继星作为探月工程四期后续任务的“关键一环”，将架设地月新“鹊桥”，为嫦娥四号、嫦娥六号等任务提供地月间中继通信。（文图据新华社）

出兵乌克兰？马克龙为何“鸽”转“鹰”

国际观察

法国总统马克龙近期多次公开谈论出兵乌克兰，并表示他已“深思熟虑”，未来可能“不得不采取某种行动对抗俄军”。今年，乌克兰危机升级已进入第三年，西方援乌疲态渐显。马克龙从最初调解冲突的“鸽派”到现在支持出兵乌克兰对抗俄罗斯的“鹰派”，其立场为何发生这么大的变化？

惊人表态

过去几年，马克龙一直被视为俄乌之间的“高级别调解人”，他曾呼吁不要“羞辱”俄罗斯。因此，当马克龙谈及“派兵论”时，多方感到惊讶，法国媒体惊呼马克龙从“鸽派”变成了“鹰派”。

针对马克龙的言论，俄罗斯总统普京说，法国“急了”。普京近期表示，“马克龙反应激烈，非常情绪化”，是出于“怨恨”而在乌克兰问题上向俄罗斯发难，因为法国的一些非洲盟友转向了俄罗斯。

挑头援乌

法国战略研究基金会副主席布鲁诺·泰尔特雷认为，马克龙对欧洲一体化深信不疑，挑头援乌是想借此团结对乌克兰危机“更敏感”的国家。

彭博社说，法国的硬实力正在复苏，而马克龙想促进战略自主和更多本土防务解决方案。一个数据值得关注，俄乌冲突正改变全球军火市场格局。斯德哥尔摩国际和平研究所近期发布的报告说，由于俄罗斯出口减少，其长期占据的世界第二大武器出口国地位已被法国顶替。

此外，马克龙高调发声恰逢美国大选党派政治角力让美方对乌军援陷入停滞之时。过去数月，美国对以色列军援明显上升，而对乌军援则因为两党分歧难以落地。3月12日，美国五角大楼宣布，通过在其他军购合同中节省资金，凑出一笔价值3亿美元的对乌克兰军事援助。

匈牙利总理欧尔班近期在美国会见前总统特朗普后表示，乌克兰自己是站不稳的。如果美国人不提供武器和资金，欧洲人也不提供，那么战争就会结束。

加强威慑

分析人士认为，向乌派兵很大程度停留在口头上。马克龙发表“派兵论”后，美德等急忙“撇清关系”。北约秘书长斯托尔滕贝格说：“北约并无向乌派兵的计划，无论北约还是其盟友，都不是冲突的参与方。”

法方官员解释说，马克龙的意思并非当下就要在乌克兰部署西方作战部队，而是“致俄落败，但不与俄交战”。从马克龙言论看，法国已由乌克兰危机升级初期的谨慎援乌，转变为更加大胆的支持，他试图以不排除派兵可能性的“战略模糊”来加强对俄威慑。（据新华网）

首访来中国？普京在认真考虑

当地时间19日，俄罗斯总统普京在成功连任后表示，将考虑俄罗斯联邦共产党领导人久加诺夫的话，其中包括希望他在赢得大选后首访中国。

俄罗斯中央选举委员会18日公布的总统选举初步计票数据显示，现任总统普京的得票率超过87%。这意味着普京事实上已经赢得大选，将开启第五个总统任期，任期为6年。报道称，普京计划于5月下旬访华，这可能是其新一届任期内的首次出访。

俄总统新闻秘书佩斯科夫对记者表示：“目前正在准备总统访问和几次高层接触。”“当时间临近时，我们会通知你。”

在19日与议会各党派会议上，俄罗斯联邦共产党中央委员会主席久加诺夫请求普京选择北京作为首访目的地。“我希望您（新任期）首访是去东方，而不是西方。”

普京对此微笑回应：“我一定会认真考虑你说的话，没有开玩笑。”（据环球时报）

日本央行17年来首次加息

日本央行3月19日召开货币政策会议，决定结束负利率政策。这是日本央行17年来首次加息，也标志着日本维持了约11年的超宽松货币政策开始走向正常化。

根据日本央行官网发布的文件，日本央行决定将政策利率从负0.1%提高到0至0.1%范围内，同时决定结束收益率曲线控制政策，并停止购买交易型开放式指数基金和房地产投资信托基金。文件说，日本央行认为物价上涨伴随工资增长的良性循环已经出现，并预期将稳定、可持续地达成2%的通胀目标。

为实现通胀目标，日本央行于2013年推出超宽松货币政策。2016年2月，日本央行开始实行负利率政策，并于同年9月开始实行收益率曲线控制政策，即日本央行通过大量购买债券，将10年期国债收益率控制在目标范围。

负利率政策是中央银行在面临低通胀和经济放缓时采取的一种非传统货币政策工具。这种政策的基本原理是通过设置负利率，鼓励银行将资金贷出而不是存放在中央银行，从而增加市场上的货币供应量，刺激经济活动。日本央行的决定，使得其成为了全球范围内最后一个放弃负利率的央行。（据中国新闻网）

金正恩指导超大型火箭炮射击训练

据朝中社3月19日报道，朝鲜劳动党总书记、国务委员长金正恩18日指导西部地区炮兵部队进行超大型火箭炮射击训练。

朝中社说，这是该国炮兵部队首次以连为单位用这款口径达600毫米的超大型火箭炮进行齐射训练，旨在确认该武器系统的威力和实战能力，检查并提升炮兵部队战斗动员状态。连队齐射后，还进行了该火箭弹在目标上空预定高度的空中爆炸模拟试验。

报道说，金正恩表示，要把压倒性军事力量作为完全消除武装冲突和战争可能性的力量。他强调，这款超大型火箭炮在战争准备中具有重要作用，并要求以其为中心继续大力推动炮兵的现代化。（据中国新闻网）

维护免疫力怎么吃？主食最好包括它

想要维护免疫力，应注意保持健康的生活方式，例如合理饮食、适量运动不久坐、戒烟限酒、心理平衡、睡眠作息规律等等。

在饮食上，对于维护免疫力，没有一种食物单独有这么大的能力。要想维持一个好的免疫力水平，一定要保证食物多样化。

◎食物多样化可以维护免疫力

给大家两个数字：每天吃的食物要超过12种，每周吃的食物种类要超过25种，其中可包括谷类、薯类、豆类、坚果、蔬菜、水果、禽肉、畜肉、水产类、蛋类、奶类等，调味品不算。

在一定范围内，食物越宽泛，种类越多，抵抗外界侵犯的能力相对就越强。这就好比一个军队，排兵布阵要合理，且每个岗位都兵力充足。

在食物多样化、种类全面的基础之上，要保证食物的均衡，其中有一种食物必不可少，那就是主食。

◎主食是能量的主要来源

想要维护免疫力，首先能量摄入要充足，主食是能量的主要来源。

正常人如果没有主食供能，一方面大脑运作的效率会大大下降；另一方面如果主食供应不足，人体会燃烧肌肉来供能，造成肌肉丧失，时间长了之后，人会变得乏力、没劲儿，免疫力下降。

主食不要太过精细，要注意粗细搭配，包括全谷物、杂豆和薯类，膳食指南建议一般成人每天可摄入谷薯类250-400克（生重）。

其中每日摄入薯类总量可占到主食总量的30%以上，具体可以吃到50-100克（生重），可以参考一个中等大小的鸡蛋大概重50-60克。薯类有山药、芋头、红薯等，它们

图片来源于包图网

有一个共同的特点，都含有促进免疫活性的黏蛋白，对维护抵抗力有帮助。

◎推荐红薯为主食替代品

红薯的蛋白质质量相对高，可弥补大米、白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率，因此，红薯是主食理想的替代品。

此外，红薯热量较低，相同重量的红薯只有大米热量的1/4，而且还富含膳食纤维，有防便秘的作用。

不仅如此，红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素B6、脱氢表雄甾酮等成分，具有保护血管、辅助防癌等多种功效。

对消化功能弱的人群来说，红薯最好放在早餐或者午餐吃，晚餐尽量少吃或不吃，否则晚上躺平睡觉时，发生反酸的概率会更高一些。

吃红薯时要将皮去掉，尤其是有褐色或者黑褐色斑点、黑块的地方，一定要去除干净。

（据《北京青年报》）

标签不清晰，重要信息难辨认

食药生产日期为何总在藏猫猫

位置不好找、标注不清晰、易涂抹脱落……在当今的市场上，很多食品药品包装上的生产日期不好找，购买者特别是老人，看起来很费劲。

◎太难找

在一家超市里，消费者拿着一袋豆乳，找了半天，才在直径约1厘米的吸嘴盖上找到了芝麻大小的文字。

“见瓶身”“见封口处”“见包装”……不少预包装食品标签对生产日期标注区域的说明过于笼统，跟消费者玩起了“躲猫猫”。

超市中，酸奶、火腿肠等商品捆绑销售情况较普遍，有些商品的生产日期、保质期等重要信息在捆绑后被盖得严严实实。

“大多数药就算拆了外包装，也还能从药板或药袋上找到生产日期，可有的药在内包装上根本找不到。”郑老太拿出一小袋蒙脱石散，“像这个，内包装背面写着有效期24个月，可我找来找去，也只能在下面找到一行产品批号。”

◎看不清

“有些不光字小，还‘隐形’，戴上老花镜都看不清。”郑老太翻出一盒氯雷他定片，在纸质包装盒上找了一圈，总算看到侧面印有“生产日期”的小字，但具体日期“只有印痕，没有颜色，就算对着光找，也很难分辨出上面的数字。”

在一家生鲜超市，陈女士拿着一罐午餐肉罐头，翻了好几个个儿。反复调整角度后，才在罐底隐约看到罐底印有生产日期。

◎不牢固

除了太难找、看不清以外，部分预包装食品的生产日期还存在易除抹、易脱落的问题。

预包装食品生产日期主要有激光打印、喷码打印和钢印三种标注方式。激光打印和钢印的生产日期通常较为牢固，而喷墨打印的生产日期则可能“一擦就掉”。以一款袋装方便面为例，用普通酒精湿巾对塑料包装袋上喷墨打印的生产日期进行擦除。不到一分钟，黑字就被擦得一干二净。

◎盼规范

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江表示，《食品安全法》和《预包装食品标签通则》都对食品日期标签进行了明确规定。食品企业应严格遵守有关法律法规和食品安全标准。同时，他呼吁有关部门加大监督检查力度，依法依规标注食品日期信息。

《中华人民共和国药品管理法》规定，药品标签、说明书中生产日期、有效期等事项应当显著标注，容易辨识。陈音江认为，这些可以同时在药品内外包装都以显著方式标注。（据《老年日报》）

蔬菜这样焯水营养不会“跑”

焯水可能会破坏蔬菜中的水溶性维生素及矿物质，特别是维生素C。而焯水对蔬菜中维生素的影响与蔬菜的切碎程度、PH值、加热温度及时间有关，如蔬菜煮5～10分钟，维生素C损失可达70%～90%。那么蔬菜该如何焯水才能留住营养？

1.火力要旺、水量要足、时间要短 旺盛的火力让水一直保持沸腾状态，充足水量保证中途不会因加水而降温。由于维生素C不耐热，所以时间一定要短。一般来说，西蓝花、花菜焯水2分钟左右，菠菜、香椿焯水1分钟左右即可。

2.放盐加油 在蔬菜投入沸水之前加少量盐，蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中，其可溶性成分扩散到水中的速度会减慢。在投入蔬菜之后加点油，油则会包裹在蔬菜周围，在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触，减少了水溶性物质的溢出，同时可防止氧化酶破坏叶绿素，保持蔬菜鲜亮颜色。

3.冷水降温 焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒，可不用过凉水，若暂时放置，则要迅速用冷水降温。焯烫后的蔬菜温度比较高，出水后与空气中的氧气接触，易发生热氧化作用造成营养素的损失，对绿叶菜来说尤其明显。所以，焯水后的蔬菜应及时冷却降温，然后立即烹炒或食用。（据《家庭医生报》）

春捂也得讲门道

“春捂秋冻，不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣，天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此，春天要“捂”，也得讲门道，捂对部位，能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈，这样可避免因头颈受风寒带来的不适，如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本，肾居于我们的腰腹部，一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛，腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”，春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生，不仅要“捂”，还可以多揉搓穴位部位，起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸，食指放在足三里穴上，中指压在食指上，两指一并用力，按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推搓两肋，即双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次，以双肋处有温热感为佳。

活肾水可热搓腰部。腰为肾之府，先将两手对搓至手心热后，分别放在腰部两侧，手掌贴着皮肤，上下按摩腰部，直到有温热感为止，每次约200下。（据《人民日报》）

“长高黄金期”千万别错过

春天是孩子的“长高黄金期”，抓住这个时间段，可以帮助孩子长高，家长要从以下几个方面做起。

◎保障营养均衡

营养是孩子生长发育的基础。家长要帮助孩子做到食物多样，合理搭配；吃动平衡，健康生活。

孩子不仅要补钙，还要多吃一些富含维生素D的食物，比如蘑菇、豆制品、深海鱼类等。此外，锌元素和生长激素的分泌息息相关。家长可以给孩子吃一些含锌的食物，比如花生、芝麻等。

◎多做户外运动

多做运动是帮助孩子长高的必要环节，尤其是多做户外运动。比如打篮球、做体操、游泳等，可以带动身体动起来，从而把营养物质均衡地分配到每一个地方，尤其是骨骼。世界卫生组织建议，0～1岁孩子每天要保证1小时以上的户外运动时间，而3岁以上儿童每天要保证2小时，或者更多。

◎保证睡眠充足

人只有在深度睡眠时，生长激素才会大量分泌，一般在晚上10时到凌晨1时达到高峰。这个时间段生长激素的分泌量占全天分泌总量的20%～40%。由此可见，给孩子提供一个安静、舒适的睡眠环境，并让孩子保证深度睡眠，对帮助长高非常重要。

（据《健康报》）