

安徽人的生活指南

## 家庭餐桌“光盘行动”不能跑偏

苑广阔

时评  
ShiPing

自“光盘行动”发起以来,市民逐渐习惯了在外就餐量力而行,少点几个菜,少叫一份饭,减少浪费。但采访中不少人反映家中浪费其实也挺严重,尤其随着冰箱体积的增大,剩饭剩菜总是面临“当时不倒隔天倒”的命运。此外,专家指出,为了“光盘”而将盘中物都打扫进肚也并非明智之举,从营养角度来说,不仅是浪费更是有害。(8月29日《北京晨报》)

说到“光盘行动”,我们会下意识地想到外出吃饭在酒店、餐厅的时候尽量少点菜,点小份的菜,如果最后吃不完,要打包带走。

尽管多数市民百姓外出吃饭的时候具备了“光盘意识”,但是回到自己的家里,却

普遍缺乏“光盘意识”,所以客观上导致了很多问题的产生。上面提到的因为做的饭菜太多吃不完最后只能当垃圾倒掉,只是问题之一。更多的情况下,市民为了避免饭菜浪费,而是选择吃饱了也要硬撑着把桌上的饭菜汤水“光盘”。

这么做的直接后果,就是剩饭剩菜从盘子进了肚子。这样确实没有浪费,但实际上导致的问题更多。其一,人体每天需要的营养是固定的,现代人也不再缺乏营养,那么在本来已经吃饱的情况下还把剩饭剩菜装进肚子,这实际上就是一种“超标进食”,这样的进食已经超过了人体营养所需,所以也可以称得上是一种营养和资源的隐形浪费。

其二,为了家庭餐桌的“光盘”而超标饮食,其直接后果就是造成现代人体重的

普遍超标,就是“肥胖病”的高发频发。有调查显示,在50岁以下居民中,男性比女性肥胖率高;而在50岁以上居民中,女性的肥胖率明显高于男性。其中一个重要的导致肥胖的行为因素,就是当妈妈的总喜欢收盘子、吃剩菜。而肥胖恰恰是很多身体疾病,尤其是心脑血管疾病的诱发因素,这无疑值得引起警惕的。

科学合理的家庭“光盘行动”,不能为了光盘而光盘。要想真正地节约粮食,做到“光盘”,人们要从自家采购、配菜、做饭时就应提高意识,量力而行,避免买菜做菜的时候“大手大脚”,吃饭吃菜的时候又吃不了。等到饭菜上桌,才想起来粮食的可贵,最后只能靠肚子来“光盘”,只能是过犹不及,弊大于利。

时事 | 乱炖

## 拒绝拍照被殴,“景区拍照服务”早该取消了

郭元鹏

8月28日,一段游客在浙江安吉漂流被打的视频在网上流传。视频显示,一位身穿救生衣的游客和几位手持棍棒的男子发生口角,相互争执,随后一个身穿黑色上衣的男子突然掌掴了该游客。事后,安吉县公安局发布通报称,8月27日,参与打人的两人已被当地警方行政拘留并处罚款。导致被殴打的原因是“游客拒绝拍照”。(8月29日《北京青年报》)

游客拒绝景区“拍照服务”,激怒了提供“拍照服务”的工作人员,他们因为没有机会赚钱而狂躁起来,几人围攻游客。

但是,笔者更关心的是另外一个问题:如今这个时代,“景区拍照服务”是不是该取消了,还有没有存在的必要?

经常出门旅游的人都会发现,几乎所有景区都有“拍照服务”。所谓的“拍照服务”形式也是多种多样的。有的是景区专门打造了“拍照服务门市部”,让专人游客提供服务;有的景区是允许一部分社会人员,在缴纳了管理费之后,在景区“自谋业务”;有的景区则安排专门人员拿着照相机流动服务。

在以往的时候,“景区拍照服务”确实是需要。那个时候,手机没有拍照功能。那个时候,相机也不是家家户户都有。到景区里游玩,为了能留下美好的记忆,游客都会花钱请人拍照。而如今则不同了。随着经济的发展,随着设备的先进,在景区里拍照留念是十分简单的事情。游客有的自己携带照相机,进行拍照留影。更多的人则是带着手机,带着自拍杆,想拍摄视频拍摄视频,想拍摄照片就拍摄照片。拍摄得不好,还可以“自己重来”。这是科技进步给游客留念带来的利好。

可以说,如今到景区里游玩,拍照留影已经几乎不需要外人提供服务了。有的提供“景区拍照服务”的人员,询问了100个游客,也难以遇到一个“愿意拍照”的。生意不好了,怒火也就燃烧起来了。于是,在媒体上看到很多因为“拒绝拍照”而引发的纠纷和殴打场景。

既然“景区拍照服务”已经因为科技进步而成为了无用的阑尾,加强管理倒不如一律取消。拒绝拍照被殴打,“景区拍照服务”早该取消了。



为你“服务”没商量 王恒/漫画

非 | 常道

贵州茅台释放控价信号:  
酒是用来喝的,不是拿来炒的

贵州茅台日前在北京举行了“国酒茅台市场研讨会”,茅台集团董事长袁仁国等高层出席会议。

袁仁国说,酒是用来喝的,不是拿来炒的。“我们要以大局为重,着眼品牌、着眼长远、着眼市场,不要推波助澜炒高茅台酒市场价格,干伤害消费者、损害厂商信誉、侵害茅台品牌的事情。”

“我们就是要再次传达清晰的信号,打破茅台酒价格要调价的心理预期。”茅台集团负责人指出。

据《中国证券》

微 | 声音

## 关于长寿的8件小事

生活中一些不被重视的细节,恰恰是延年益寿的关键所在。1.看喜剧电影。2.每次只集中精力做一件事。3.适当吃点黑巧克力。4.适度喝啤酒。5.工作时多起身活动。6.过好性生活。7.偶尔发烧。8.不吃烫食,吃饭细嚼慢咽。 @生命时报

## 关于健康,记住这些数字

①正常心率:60~100次/分钟;正常体温:36.5~37.2℃;②血压值:收缩压90mmHg~140mmHg,舒张压60mmHg~90mmHg;③空腹全血血糖:3.9~6.1毫摩尔/升;血浆血糖:3.9~6.9毫摩尔/升。这些与健康相关的数字和指标,你合格了吗?

@人民日报

## 合肥市住房租赁行业联盟成立大会圆满举行

2017年8月29日,合肥市住房租赁行业联盟在合肥市包河区南一环金环大酒店宣布成立,合肥市50余家租赁企业参加了成立大会,主要发起单位就当前安徽住房租赁市场的形势,各自在当前发展遇到的一些问题进行了发言和交流。

合肥市住房租赁行业联盟由万科泊寓、悦客艾家、么柚公寓、24号创新工场、优诚管理等单位倡议,各住房租赁企业共同发起。

合肥市住房租赁行业联盟是响应8月22日市政府《合肥租赁住房试点工作实施方案》工作指示精神,发挥“组织、协调、引导、创新、服务”等桥梁纽带作用,为政府提供有效信息,为行

业发展提供服务,优化资源配置,发展现代住房租赁产业,为推动合肥市大湖名城、创新高地迈上新的台阶而奋斗。

2017年7月18日,住建部出台《关于在人口净流入的大中城市加快发展住房租赁市场的通知》,文件公布了包括合肥市在内的12个试点城市。《合肥租赁住房试点工作实施方案》的发布标志着合肥市成为第10个出台试点方案的城市。合肥市住房租赁行业联盟是新政策下全国成立的首个专业住房租赁行业联盟。联盟的成立有利于行业抱团发展,减少恶性竞争,取长补短,提升行业整体服务水平。联盟的成立将解决合肥市中高端人才的住房问题,吸引人才进一步扎根合肥、落户合肥。

市场星报

全国数字出版转型示范单位

新闻热线 62620110  
广告垂询 62815807  
发行热线 62813115总编办 62636366  
采编中心 62623752  
新闻传真 62615582  
Email admin@scxb.com.cn零售价 1元/份  
全年定价 240元法律顾问 安徽美林律师事务所  
杨静 律师承印单位 安徽新华印刷  
股份有限公司安徽财经网  
www.ahcaijing.com星报传媒  
全媒体矩阵

官方微信 scxb123

掌中安徽  
APP客户端掌中安徽  
微信

星报官方微博



安徽24小时



星报艺术中心



小记者

