

互助餐饮、创意景观灯、小小停车场……

# 格兰春天小区 微协商模式“火花四溅”

邻里结对就餐尤其让老年居民心痒痒

社区居家养老服务中心怎么建？老年居民最期待哪些服务？

7月13日下午，在鄞州区首南街道格兰春天小区，举行了一场接地气的微协商活动，热心居民、物业、业委会代表以及政协委员30余人济济一堂出谋划策。

“邻里结对来解决一日三餐，每日认领营养菜单。”活动现场，政协委员董雅琴的金点子让大家眼前一亮，很多老年居民听着心痒痒，有的甚至现场结对。



社工认领居民的“微心愿”。  
记者 薛曹盛 摄

## “互助餐饮”让老年居民心动

“居家养老中心，大家最想要什么功能，都可以说一说！”

7月13日下午，格兰春天小区的“九曲河畔议事厅”开张了，第一场微协商主题就是居家养老服务中心的功能定位，现场足足来了30余人。特别的是，这场活动还邀请了鄞州区政协委员及业委会、物业代表等。

李幸云老人最关心的是一日三餐问题。“天气热了，每天出门买菜很麻烦，如果能在居家养老服务中心吃饭，那就不用天天做饭了。”

“其实，居家养老服务中心完全可以考虑邻里互助餐饮，就是采取邻里结对的模式，列出一周的营养菜单，每户家庭轮值一天，大家可以在居家养老服务中心一起吃饭。”鄞州区政协委员董雅琴的一番话，让很多老人喜出望外。她话音刚落，现场响起一片掌声。

“这个办法好，我们相熟的几家人可以一起结对搭配，以后吃饭就热闹了。”沈银娥老人平日里就喜欢热闹，她立马现场结对了4户家庭。

近两个小时的微协商，碰撞出很多火花。现场以点赞形式进行投票，最终敲定了5个最受居民欢迎的服务项目，这些将在居家养老服务中心建设时率先启动。

## 创意景观让人眼前一亮

走在建成已有11年的格兰春天小区，随处可见精致的小景观以及让人眼前一亮的小创意。

小区主干道旁边的“点亮幸福”小景观刚刚完工，红色的“HOME”字母格外显眼，一盏盏小小的景观灯在夜里更是别致，星星点点，照亮着居民回家的路。

这是小区通往居民住宅区的必经之路，这个创意来源于一次协商，金点子是中学教师周先生出的。

“以前，居民抱怨小区的路灯太暗，晚上看不清。但住在楼上的居民却说，路灯太亮，晚上影响他们休息。”格兰春天党总支书记朱春燕说，经过方案比选，最终他们采纳了这套方案，居民反响都很好。

这些小创意都来源于一次次微协商的金点子。从2017年开始，社区就有了“春天微客厅”，社区里的大小事都有商有量。

## 扫二维码就能随时“发声”

“从群众诉求的每一件事‘协商’起”“协商民主议事会 议出社区新气象”，在格兰春天小区，有一棵特别的“聚慧树”。树上挂着很多标语，而背后张贴着一个个二维码。居民只要扫一扫，就能随时发表建议和意见，后台将统一汇总并及时反馈。这种“居民扫码”的模式本月开始在格兰春天社区试点，社区的很多角落都能看到这样的二维码，让他们随时随地“发声”。

社区办公室还有一面七彩“倾听墙”，上面挂着一张张标牌。“二胎放开后，社区小朋友比较多，希望社区阅览室多一些适合小朋友阅读的书籍”“希望有专业的广场舞教练指导我们跳舞”。记者看到，这些标牌上写的都是居民通过议事平台写下的“微心愿”，每个心愿都有责任人认领，做到事事有回应。

微协商已经成为格兰春天社区治理的一种常态。从“阳光议事厅”到“春天微客厅”，再到“河畔议事厅”，现在整个社区搭建了“3+X”的议事平台，社区的大小事都采取共商共议的模式。目前，在格兰春天社区，参与社区民主协商的不光有社区、物业和业委会代表，还有政协委员以及来自“红管家”“红物业”等各方力量。从收集民意到最后的监督落实，民主协商还有一整套流程。两年多来，社区累计收集社情民意1120件，解决民生实事和百姓难事910件。

记者 薛曹盛 通讯员 罗幸 张丽



科普中国  
SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

## ● 科普与生活

# 不能吃裹保鲜膜的冰镇西瓜，吃了会肠坏死？ 这种说法缺乏科学依据

## 吃冰西瓜会导致肠坏死？

最近，网上有消息称：一位老人吃了前一天冷藏冰箱中的西瓜，2个小时后就出现了腹痛反应，到医院一查被诊断为肠坏死。有人说这是因为包着保鲜膜的西瓜放入了冰箱导致细菌快速繁殖。

但事实上，所谓的“吃冰西瓜两小时后导致肠坏死”缺乏科学依据。从病理生理的角度看，肠壁从里到外分为粘膜层、粘膜下层、肌层和浆膜层，表层粘膜上皮细胞间紧密连接，形成了一道有效的防御屏障。假设冰西瓜中的细菌含量很高，就算这些细菌进入肠道，也根本不可能在很短的时间内导致肠坏死。

想要发病，细菌首先需要繁殖到足够的数量，并且这个数量需要大到取代原来肠道中的益生菌群，然后去破坏肠粘膜屏障、攻破侵占肠壁；接下来在细菌所产毒素的作用下，肠系膜血管会发生严重痉挛和功能障碍，最后的最后，才有可能导致肠壁坏死，整个病理过程一般需要十几个小时到数天。

所以，“因为吃冰西瓜，2小时后发病，导致肠坏死”根本不符合实际情况和科学原理。

事实虽是如此，但是我们不建议经常吃冰冷的食物。经常或大量食用冰西瓜等冰冷食物，尤其是那些刚从冰箱拿出来的食物，容易在短时间内刺激消化道血管收缩，抑制消化液分泌，加快胃蠕动或导致痉挛，引起消化不良、腹痛、腹泻等症状，此外低温食物对于头面部也有强烈刺激，还可能诱发“冰淇淋头痛”等心脑血管问题。建议食物从冰箱中拿出来之后，适当放置，待温度适宜，再食用为佳。

## 西瓜盖保鲜膜放冰箱 会加快细菌繁殖？

网上有传言称，细菌更喜欢生活在像保鲜膜这种比较柔软的塑料上面，这种环境会加速细菌的繁殖速度，食用这样的西瓜更容易发生食物中毒。

事实上，冷藏保存是储存西瓜的有利方法，给西瓜盖上保鲜膜，一方面可以防止西瓜与冰箱中的其他食物串味；

另一方面还能防止西瓜中的水分大量流失，并防止与其他食物交叉污染。

换言之，保鲜膜本身的作用就是抑制细菌等微生物。在西瓜等食物表面覆盖保鲜膜并不会导致细菌物质迅速滋生，西瓜存放于不洁净环境、存放温度过高等问题才是导致细菌快速增长的“罪魁祸首”。

从根本上来讲，保鲜膜对于食品的保藏作用大且重要，保鲜膜本身是防水制品，还能防止食品与空气的接触，这样可以基本阻断腐败微生物生长的大部分条件，包裹了保鲜膜的食物所含的微生物自然会比不包的要少，当然对于少数的厌氧菌可能会有一些特殊。

所以建议大家：食物要现吃现买（切），趁着新鲜吃完，避免长时间保存。

## 夏天吃西瓜等食物 应注意什么？

现吃现买，不要大量储存 夏天温度高，水果等食物不耐储藏，储藏时间一长就会增加安全风险。从现实出发，吃水果要力求新鲜，做到现吃现买、少

吃少买，避免大量储存。

牢记生熟分开 生熟分开，拒绝交叉污染，降低安全风险。对于案板、刀具、冰箱的储存区域，皆要合理区分使用。

冰箱不是保险箱，注意存放时间 冰箱并不是万能的保险箱，覆盖保鲜膜的西瓜放入冰箱储藏，最长储藏时间不建议超过12个小时；抓紧吃完，降低风险。

食物多样摄入 无论是水果还是其他食物，建议多样、少量摄入，减少某一种食物的集中摄入量，降低食物中毒等问题的发生风险。

《中国居民膳食指南》(2016版)建议每天食用新鲜水果200g—350g，建议每日食用水果的种类在3种以上。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码

本文专家：王思露，国家高级食品检验师，中华人民共和国 HACCP 食品体系内部审核员

本文审稿：刘少伟，华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授，美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士，美国堪萨斯州立大学博士