天一商圈百余商家邀市民参加“光盘”行动

晒“光盘” 赢好礼

记者探访⑥

近日，天一商圈发出了“坚决制止餐饮浪费行为”的倡议书，天一广场、和义大道、国际购物中心、酷购商城、月湖盛园等商业综合体的100余家餐饮商户一致倡议，提倡半份菜、小份菜，鼓励市民按需点菜，将吃不完的食物打包带走。

作为宁波城市客厅的天一商圈，自2013年积极倡导“光盘行动”以来，持续引领文明用餐新风尚。将制止餐饮浪费行为作为常态化工作任务，鼓励引导各餐饮商户做餐桌节约的宣传者、实践者、监督者，推进餐饮节约、绿色发展常态化，营造餐饮节俭节约的良好氛围。

商家推出的小份食品。

甬城餐饮商家在餐桌醒目处张贴了“光盘”行动的标识。

提倡半份菜、小份菜

目前，在天一广场、和义大道、国际购物中心、酷购商城、月湖盛园等商业综合体，100余家餐饮商户持续共同倡导“节约粮食，杜绝浪费”的行动，内容包括：提倡半份菜、小份菜；推出一人食套餐、工作日单人餐；提倡堂食打包等。

天一商圈内的新石浦大酒店、西贝莜面村、溪雨观酸菜鱼、Commune公社、御犇牛排火锅、牛味香天等商户的菜单上有部分菜品可以选择点半份或小份，在2–3人就餐时，服务员将主动引导顾客可尝试点小份菜，市民既可尝试多种菜品，也能避免浪费。

推出一人食套餐、工作日单人餐

天一商圈缸鸭狗、骑士牛排、必胜客、由美日料、味檔茶餐厅、小城故事、贴阁碧、小象西班牙餐厅、状元楼、御牛道、王品牛排等商户菜单上有一人食套餐或工作日单人餐，可以直接点商家搭配好的套餐，避免点过多的菜品。

提倡堂食打包

在引导消费者选择适量菜品的同时，店内堂食的剩菜打包不收取额外费用，鼓励消费者按需点、按量吃、不浪费，吃剩打包。餐桌上放置公筷公勺，提倡分餐制，推行《位上菜制作规范》等服务标准。

晒“光盘”，赢好礼

一粥一饭，当思来之不易；一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。从今天起，天一商圈邀请甬城市民参与“光盘”行动，分享“光盘”照和对“节约粮食，拒绝浪费”的一句话文字建议，将有机会获得定制笔记本、充电宝、车载充电器等礼品。 记者 周晖 文/摄

拒绝“舌尖上的浪费” 广安社区开展主题活动

本报讯（记者 史娓超）8月19日，在海曙区高鑫广场，广安社区联合海曙区文明办和区垃圾分类办以及高鑫广场餐饮商户，举行了“培养厉行节约习惯，拒绝舌尖上浪费”大型主题广场活动。

党员代表和餐饮企业代表在活动现场发言，小朋友朗诵了《培养“厉行节约的习惯” 拒绝“舌尖上的浪费”》倡议书，“初心之家”新时代党员志愿服务团队志愿者向餐饮企业、居民分发倡议书并在横幅上签名。现场还开展了垃圾分类宣传活动，其中穿插文明城市和垃圾分类知识竞赛环节，台上台下互动，活动参与者热情高涨。

大学毕业后顺利考上编制内工作 她为什么还是想轻生？

专家：抑郁症多和过往经历有关，克服抑郁情绪是预防关键

抑郁症是困扰现代都市人的一种心理疾病，在人群中的发病率为10%左右。这几年，随着人们对抑郁症认识的加深，走进专科门诊求助医生的抑郁症患者越来越多。宁波市康宁医院情感障碍科主任高树贵，从事抑郁症诊治30多年，在他的门诊遇到过形形色色的抑郁症患者，他们都有过这样或那样不开心的过往，如何抚平这些刻在心灵里的伤痕，就是医生们努力的目标。

童年的不幸经历如同魅影 她抑郁到想轻生

不久前，高树贵主任的门诊来了一位年轻漂亮的女患者，她青春靓丽，大学刚毕业就成为一位编制内的教师，在旁人看来，她应该是没有什么不顺心的。但偏偏在参加工作后的一年多时间里，她总是不开心，每天不想工作，动不动就流泪，甚至动了轻生的念头，家人无奈只能带她求助医生，结果被诊断为抑郁症。

“这都和她不幸的童年有关。”高树贵主任经过仔细交流后发现，女孩的童年很不幸，她父亲喜欢赌博，很少管孩子，还欠下一大笔赌债。从小，女孩就跟着家人东奔西跑躲赌债，还经常遭遇债主上门来讨债的场景。有这样一个父亲，女孩从小在学校里也经常被同学嘲讽和欺负，这都给她的心理蒙上了阴影。

女孩长得美，从小到大，追求的人很多，但她没有安全感，不敢接受任何一个人，反而把这些追求者当做负担。参加工作后，追求者还是不断，这给她带来困扰，长期积压在潜意识里的童年不幸记忆被激发出来。

“抑郁症好发年龄在35–45岁，发病的原因主要是社会心理因素，很多人都缘于过往不幸的遭遇。”高树贵说，有人说抑郁症是一场心理的“重感冒”，实际上抑郁症的发病率确实如感冒那么普通，人群中的发病率在10%左右，不过抑郁症的治愈率也比较高，有70%–80%，及时求医，尽早治疗可以帮助患者摆脱心魔。

如何识别抑郁情绪？ 这三个要点一定要记住

生活中每天遭遇各种事，开心或不开心都是难免的，人们该如何识别病态的抑郁情绪？高树贵主任说，如果抑郁情绪持续2周以上，每天大部分时间处于不开心的状态，这时候就要警惕了。抑郁情绪的表现主要有三点：一是情绪低落，二是疲乏无力，三是对什么事情都缺乏兴趣。这三个主要症状中有两个以上，再伴随失眠、体重下降、胃口不好、言语减少、躯体不适等表现，就一定要尽快求助专业的医生。

预防抑郁症的关键主要在于排解抑郁情绪，高树贵开出三个预防良方：阳光、运动和美食。研究表明，多晒太阳能激发身体里让人愉悦的肽类物质。抑郁情绪会抑制内脏活动，运动和美食可以调动内脏活动，帮助身体对抗抑郁情绪，含不饱和脂肪酸的深海水产和富含多种维生素的蔬菜、水果都是首选。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰

专家介绍：

高树贵，硕士，主任医师，教授，宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心主任，宁波大学医学院硕士生导师，浙江省新世纪151人才，宁波市情感亚专科学科带头人，中华医学会精神医学分会抑郁障碍研究协作组委员，中国临床心理学注册心理治疗师，浙江省精神卫生专科联盟双相障碍专业委员会常务委员。

从事精神医学临床教学科研工作35年，接受中德高级认知行为治疗师3年系统培训，临床上主要擅长抑郁症、双相情感障碍、焦虑症、强迫症、恐惧等疾病的诊治和心理咨询与治疗。心理咨询与治疗主要针对抑郁、焦虑、恐惧、强迫等心理问题的咨询。

专家门诊时间：每周四上午抑郁门诊 每周四下午精品门诊