

## 我市召开深化文明餐桌行动推进会

# 力争明年底

# 限上餐饮企业公筷公勺覆盖率达95%

本报讯(记者 房伟)“此次共检查了110个点位,总体情况比较好,但也发现了部分餐饮店公勺公筷推广使用不到位等问题。”昨日上午,我市召开坚决制止餐饮浪费主题宣传教育活动暨深化文明餐桌行动推进会,通报前阶段专项检查情况,多家单位汇报交流经验。

日前,市文明办牵头组织对海曙区、江北区等开展了实地专项检查。检查发现,反对浪费、文明用餐的氛围日渐浓厚,餐饮企业特别是综合性宾馆饭店、大型餐饮连锁店落实很到位,同时消费者反对浪费、文明用餐意识也逐步增强,但同时发现了部分餐饮店公勺公筷推广使用不到位、文明餐桌公筷公勺公益广告不规范、个别餐饮店厨余垃圾与其他垃圾混投和存在大量剩菜剩饭现象等问题。

从问题性质看,主要集中在公筷公勺推广使用和文明用餐公益广告方面,公筷公勺未推广使用34例,公益广告、提示语数量不足或缺损28例,其余剩菜剩饭现象11例(多

数为少量),垃圾分类不到位9例等。

市商务局在交流中表示,当前部分餐饮企业在落实使用公筷公勺的力度上确实有所下降,部分企业甚至由于场地限制,已撤掉了公筷公勺,顾客在就餐时,餐饮企业也未及时提醒使用公筷公勺。

对此,市商务局表示将进一步发挥行业协会作用,力争半年内公筷公勺普及使用率,在限上餐饮企业达到有效覆盖率,餐饮协会的会员单位有效覆盖率都有明显提升,“2021年底力争限上餐饮企业达到有效覆盖率95%,餐饮协会的会员单位达到有效覆盖率80%。”

市文广旅游局在交流中则表示,下一步将持续推进全市旅游饭店“文明新风强宣传”“优宴计划补短板”等行动,持续推进“光盘”行动,设计并推出小份菜或半份菜、小份量主食,还要减少旅游团队团餐浪费,旅行社承接旅游团队团餐的,加强预订需求管理,对每个团队提出用餐建议,提醒游客将未食用的菜品和主食打包带走。

## 百姓衣、食、住、行“一站搞定”

### 宁波市民通APP获浙江省

### 新型智慧城市建设数字治理优秀成果奖

本报讯(记者 范洪通讯员 姜慧芬)11月30日上午,浙江省智慧城市2020年度高峰论坛暨成果案例发布会在杭州隆重举办,来自浙江省智慧城市及信息化领域的专家、学者以及企业和相关政府部门代表共300余人参加会议,共同总结交流浙江省数字化推进智慧城市创新发展的发展经验和成效,分享推广智慧城市建设的优秀成果和典型案例。

会议颁发了2020年度浙江省新型智慧城市发展数字治理优秀成果奖,由宁波公共信息服务运营有限公司开发并运营的“宁波市民通APP(平台)”在100余项案例中脱颖而出,成为入选的优秀成果案例。

宁波市民通APP(平台)作为宁波城市服务统

一APP(平台)的载体,立足智慧民生服务,结合“互联网+城市服务”科技助力深化“最多跑一次”改革,在宁波市多年智慧城市建设成果的基础上整合各类民生服务资源,打造以市民为核心的集城市公共服务、便民服务、市场商务服务等为一体的“民生云”工程。

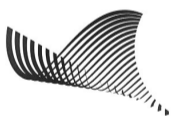
平台上线3年来,技术不断优化完善,已融合了应用服务资源150余项,服务覆盖了百姓生活的衣、食、住、行,囊括医疗、交通、教育、民政、81890、生活缴费、旅游出行等的查、约、办、缴服务,平台通过“一站式”的服务方式,为市民提供了一个便捷的城市服务入口,同时也为城市的数字治理和新型智慧城市建设成果推广起到了积极的作用。



## 宣讲宪法知识

近日,国家税务总局慈溪市税务局走进慈溪教场山宪法主题文化园,开展“12·4国家宪法日”主题宣传活动,丰富社会普法尤其是青少年普法,树立宪法权威,增强社会法治氛围。图为税务干部正在为小学生们讲解宪法宣传小知识。

通讯员 陈竺影 摄



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出

### ● 科普与健康

## 警惕! 这种坐姿很多人喜欢 但比跷二郎腿更伤身体

日常生活中,人们为了坐着舒服,比如翘“二郎腿”等。但很多人不知道的是,在最受欢迎坐姿榜单中还有一种坐姿比二郎腿更伤身体,这就是“交叉腿”!

### 什么是交叉腿? 有什么危害?

交叉腿,就是指脚踝交叉坐着,属于不良坐姿,经常交叉腿坐会对人体健康产生以下危害:

1. 导致血液上行不畅,使回流心脏和大脑的血液量减少或速度减慢。会影响大脑和心脏功能,容易诱发高血压、心脏病等。
2. 导致腿部肌肉损伤,造成下肢不等长。
3. 对腿部的一些血管产生压迫,容易诱发静脉炎和静脉曲张。
4. 颈椎及背部产生痛感,甚至可能会导致脊柱变形。

既然危害这么多,为啥还有很多人喜欢交叉腿和二郎腿呢?

有人回答:这样坐会觉得特别放松、舒服。那么,为什么这样坐会让人感到舒服呢?

身体的重心平衡是由脊椎和坐骨调整的。

当人坐下来时,身体会给椎间盘造成体重的4倍压力,而这种压力是站立时给

椎间盘造成压力的1.4倍。

由于每个人的坐高,脚的大小、臀部尺寸都不相同,而椅子又无法同时满足所有人的要求,因此大多数人坐着的时候会失去身体重心平衡。

人体为了不让重心偏向一边,自然地就做这两个动作来保持平衡。所以,你会觉得特别舒服。

### 还有哪些常做的动作很伤身体?

**驼背** 人在年轻的时候,驼背通常与坐姿有直接的关系。

随着骨骼的衰老,人们会有不同程度的驼背,中年人和老年人出现最多。

由于生活姿势习惯性的改变,人的胸椎会向后凸起,引起身体形态的改变。胸部肌肉(胸肌、肋间肌)缩短和紧绷,背部肌肉(中斜方肌、下斜方肌、菱形肌等)拉长和薄弱无力,是驼背的典型表现。

到了老年,可能会出现胸椎脊柱病变,对血液循环、呼吸和新陈代谢影响明显,由此引发一系列老年性疾病,加速衰老。

**趴桌子上睡觉** 平常工作或学习累了,

最简单的休息办法就是趴在桌子上睡觉。但这样做会使多处神经受到压迫。

眼球受到压迫时,会造成眼压过高,视力受损,久而久之形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

手臂和脸部受到压迫时,会影响正常的血液循环和神经传导,感到发麻、酸胀。

**“北京瘫”** 是指身体与沙发座椅、沙发靠背之间,形成一个三角形,人体的后背是悬空状态的一种姿势。

这种姿势之所以受欢迎,是因为基本用不到颈部和腰部的肌肉,人也就感觉放松了许多。

长期“北京瘫”,腰椎受压,没有承托力,整个身体下沉,身体中轴线后移,很容易引发腰椎间盘突出,导致脊椎畸形。

此外,也应该注意这种姿势对颈椎的影响。

脖子后方肌肉和韧带是维持颈部正常功能的重要力量。当“北京瘫”时,肌肉和韧带放松,但头颅的重量并没有减少,而这部分重量就被转移到颈椎上了。

本身颈椎不好的人,就很容易支撑不住,出现颈椎间盘突出,甚至威胁到脊柱的

健康。

### 面对不良姿势,该如何改变?

正确的坐姿是下巴和头收回与肩膀保持垂直,两侧肩胛骨向后收缩,同时手臂稍微外旋让胸阔打开,肩胛骨下沉,尽量让锁骨拉平成一条直线。

脊椎拉直让上半身重心落在坐骨上,腰腹保持一定程度的收紧来维持脊椎的姿势。而脚落在膝盖正前方,双脚、双膝都冲正前方。

简单的说,就是要保持3个90°,腰部与大腿之间保持90°,双大腿和双小腿之间保持90°,上臂和前臂之间保持90°。

相关提醒:久坐本来就会影响全身血液循环,给身体带来诸多不适。在坐的同时,建议多伸懒腰,多动动,可以帮助放松背部、臀部和腿部肌肉。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码