

元宵节到了,记者走访餐饮市场——

有年味,有欢聚,更有“光盘行动”



元宵节氛围下,不少餐厅座无虚席。

本报讯(记者 谢舒奕 文/摄) 随着元宵节的到来,餐饮业迎来又一波消费高峰。记者走访发现,宁波各大餐厅里,有年味儿,有欢聚,更有“光盘行动”,市民以实际行动践行“勤俭节约、反对浪费”的美德。

2月13日,记者赶着饭点陆续走访多家餐厅。中午12点多,阪急百货负一楼和五楼餐饮区域以家庭客群居多。无论中餐、日料、韩食,各类餐厅的门口、外墙显眼位置以及大小餐桌一角等,都贴着“在宁波,看见文明中国”“杜绝浪费,剩餐打包”等宣传海报、文明标语,随时提醒食客文明就餐。

食客作为健康文明饮食理念的积极倡导者和践行者,做得又如何?下午1点左右,随着食客用餐后陆续离席,记者前往宏泰广场的餐厅随机查看桌面情况。到这里用餐的以周边白领居多,离席后,餐桌上菜品数量所剩不多,多数是

“光盘”或被打包带走。

“现在来餐厅就餐的顾客普遍有了节俭意识,浪费现象比以前少多了。”接受采访的餐厅工作人员普遍表示,他们也会引导顾客适度点餐,并大力提倡打包剩菜,力争做到“光盘”。

记者了解到,春节前夕,宁波市市场监督管理局联合宁波市甬帮餐饮联合会向全市300多家会员单位合计数千家公司发起了《关于春节期间餐饮安全的倡议书》,其中,“倡导文明服务,减少餐饮浪费”是一大重要内容。“从目前情况来看,各大餐企响应得不错。”宁波市甬帮餐饮联合会秘书长水锡峰坦言,随着近年来宣传力度的加强,各大餐企能够做到坚持文明服务,认真践行“文明餐桌”的要求,主动提醒顾客合理消费、文明就餐,努力减少浪费,主动提供公筷公勺等;同时,市民的节约意识也在普遍提高,餐饮浪费的情况已不多见。

阳光“探亲假”就三天 且晒且珍惜

本报讯(记者 石承承) 阳光总共就请了3天“探亲假”,还没“咂摸”出味儿来,一天就过去了……

昨天,很多人都还没有做好心理准备,早上一出门就跟好久不见的阳光“撞了个满怀”,心情也不由自主跟着明媚起来。

面对这突如其来“幸福”,很多人内心可能会有些小小的疑问:阳光……这回能待几天?

从市气象台目前的预报看,2月15日到2月16日,我市依旧会是多云天气为主。不过,2月16日,笼罩在我市上空的云系会逐渐增多。等到2月17日,雨水将卷土重来。

“幸福”来得如此突然而短暂,大家且晒且珍惜。

需要提醒的是,2月15日到2月16日,天气虽好,但随着阳光回归,云层散开,辐射降温效果也将变得明显,市区最低气温只有1℃-3℃。

大家早出晚归,尤其是2月15日恰逢元宵节,若是晚上有外出打算的,还是记得要做好防寒保暖举措。

此外,关于2月17日卷土重来的雨水,还想再多说两句:总体来看,受活跃南支槽带来的充沛暖湿气流和频繁冷空气共同影响,2月剩下的日子里,南方地区仍然是阴雨雪天气频繁,阳光难觅。

宁波至慈溪市域(郊)铁路 13个站点首次透露

本报讯(记者 周科娜) 宁波市公共资源交易服务网昨天预告了宁波至慈溪市域(郊)铁路多份招标文件,其中一份文件首次透露了宁波至慈溪市域(郊)铁路设置的全部13个站点。

这13个站点,由北往南分别是慈溪高铁站、坎墩站、新城大道站、逍林站、观附站、观海卫站、掌起站、龙山站、九龙湖站、九龙大道站、永茂西路站、华业街站、孔浦站。其中,慈溪高铁站、九龙大道站、永茂西路站、华业街站和孔浦站为换乘站。不过,各个站点的具体位置,尚待明确。

根据招标文件,宁波至慈溪市域(郊)铁路,南起江北孔浦站(与宁波轨道交通

2号线孔浦站换乘),北止于慈溪市高铁站(与通苏嘉甬高铁站换乘),线路全长约63.6公里,共设车站13座,平均站间距5.23公里,采用目标速度为160公里/小时的市域A型车。设慈溪车辆段1座及客运北停车场1座,全线新设主变电所2座,暂定为慈溪主变和龙山主变。

近期,宁波至慈溪、至象山两条市域(郊)铁路密集发布各类招标公告。种种迹象表明,全面开工前的各项工作正在紧锣密鼓开展。

昨天,象山方面还举行了宁波市域铁路象山线建设誓师大会。根据市轨道交通集团2022年工作任务的安排,象山线争取今年年底全线开工建设。

海曙这个地块 启动征收意愿征询

本报讯(记者 施文) 海曙区房屋征收管理服务中心、海曙区旧城改造办公室日前联合发布《西北街地块改造项目房屋征收意愿征询公告》,定于2月14日起开展征收意愿征询。

西北街地块位置大致在中国科学院大学宁波华美医院的东侧。根据公告,本次拟征收地块四至范围为:东至永丰路217号围墙(不含),孝闻花园(不含),西北街62、63、64号,西北街52号,西北街50号,西北街30号围墙;南至永丰路237号,西北街50号,西北街30号围墙;西至西北街;北至永丰路,西北街50、52号,孝闻花园围墙(不含)。

具体门牌地址为:西北

街30号,西北街42号,西北街44号<1-4>,西北街44号,西北街58号,西北街60号,西北街65号,西北街66号,西北街49号,西北街50号,西北街51号,西北街52号,西北街62、63、64号,孝闻花园永丰路199弄46、48、50号,永丰路237号(上述门牌地址范围内国有土地上房屋;以上门牌均包括支号,个别门牌如有遗漏,以用地范围示意图中的用地红线为准)。

西北街地块房屋征收意愿征询时间为2022年2月14日至2月18日。根据公告,拟征收范围内90%以上被征收人同意征收房屋的,启动下一步征收工作;如未超过90%,则视作房屋征收意愿征询未通过。

今天元宵节,吃汤圆当心伤了眼

宁波博视眼科医院
NingBo Bosa Eye Hospital

今天是元宵节,宁波人习惯在家中备足汤圆,寓意团团圆圆。汤圆虽味美,但也不宜多吃,65岁的袁阿姨就直接把自己“吃”进了医院。

袁阿姨患有高血压、糖尿病多年,虽然一直在服药,但不太规律。春节期间,她和家人聚餐时都会吃几颗汤圆,一时忘了血糖高这回事。

这几天,袁阿姨觉得人有点晕晕的,以为是一直忙着做饭太累所致。直到昨天早上起床时,她发现左眼视力一下子变差了,看东西模模糊糊,躺了一会儿也不见缓解。于是,她来到宁波博视眼科医院就诊。

接诊的宁波博视眼科医院院长俞存对袁阿姨开展各项检查后确诊,袁阿姨患的

是糖尿病性视网膜病变。也就是说,她一直没有控制好的血糖,导致眼睛出了问题。俞存院长解释,汤圆糖分高、热量高,且不容易消化。喜欢吃甜食的糖尿病患者需要特别注意,汤圆若吃多了,会影响血糖指标。

糖尿病患者会因高血糖而导致全身组织器官的微血管发生病变。在眼部,高血糖会阻塞视网膜内的微小血管,导致视网膜出血、渗出、黄斑水肿,严重时致玻璃体积血、视网膜脱离甚至失明。这类眼病称为糖尿病性视网膜病变,简称“糖网”,是严重的致盲眼病之一。

俞存院长建议:汤圆可以适量食用,但不能多吃,量“粒”而行。

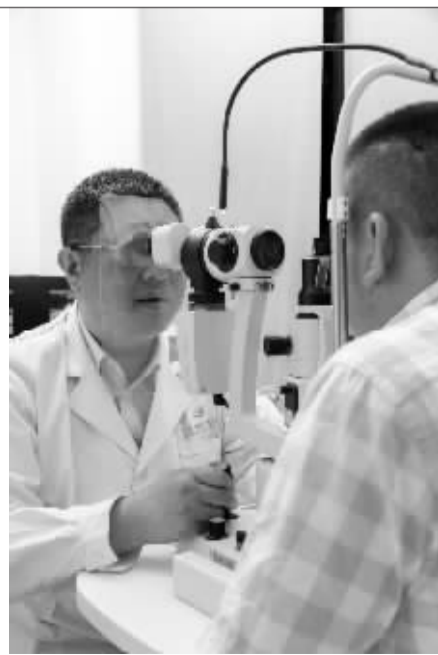
对于身体正常的人群来说,正常大小的汤圆最好不宜超过4粒,既能满足口腹之欲,又不至于影响身体健康。而对于三高人群,小尝一粒就差不多了。

在吃汤圆的同时,不能再吃其他含糖高的食品,还要减少其他主食的摄入。可搭配粗纤维、促进消化的食品,帮助促进肠胃的蠕动,有利于促进油脂的消化吸收。

多数患者早期无明显症状,到了晚期才发生严重的视力下降。因此“糖网”重在防治。一旦患上糖尿病,不管视力是否下降,都应定期到医疗机构检查眼底,将“糖网”控制在早期,避免发展至晚期,造成不可逆的致盲后果。

糖尿病患者还应尽量将血糖控制在正常水平,方法包括规律锻炼、健康饮食、合理用药等。除此之外,高血压、高胆固醇会增加“糖网”的患病风险,除了控制血糖,还需要控制血压和血脂。出现视力模糊等眼部不适时,应马上到医疗机构就诊,并遵医嘱积极治疗,避免病变进一步发展。

记者 陆麒雯 通讯员 舒晓露



俞存院长在为患者检查视力。通讯员供图