

热点追评

# 过度过滥的“科目三”难免讨人嫌

苑广阔

11月27日,#顾客吐槽带娃去海底捞看到科目三很不适#冲上热搜第一。有网友表示“气氛好好感觉很快快乐”,还有网友认为“有人爱也有人不爱,应该彼此尊重”。记者了解到,消费者对于海底捞的“科目三”表演褒贬不一。有消费者认为,海底捞花样太多,“安安静静地吃饭不好吗?”“让顾客好好吃饭让服务员好好工作”。

11月28日澎湃新闻

具体从哪天开始已经不可考,反正这段动作简单,同时又配上欢快音乐,被称之为“科目三”舞蹈,在短视频平台火了。由于短视频发布的舞蹈场景多数都

在著名连锁火锅店海底捞,去海底捞吃火锅看“科目三”,也就成了很多人的标配。而很多顾客,不但在吃海底捞的时候看服务员跳“科目三”,而且还会主动请求服务员跳,或者是和服务员一起跳。

不得不说,海底捞这一波网络营销,可谓是相当漂亮。尤其是伴随着“科目三”短视频“病毒式”的传播,就会有更多的消费者愿意去吃海底捞,而海底捞的网络热度、知名度,自然也是跟着大涨。据说现在大多数海底捞的门店,都开始培训自己的员工学习“科目三”。

然而很多事情都是物极必反。当很多人追捧“科目三”的时候,也有不同的

声音不断传出来。认为自己只想安安静静吃个饭,和朋友聊聊天,结果面前服务员伴着音乐跳舞,其他一些顾客还跟着起哄,热闹是热闹了,但不是自己想要的。还有人表示,当服务员主动面对自己跳起“科目三”的时候,自己真的很尴尬,不知道如何是好,就餐体验自然也就不会很好。

作为舞蹈的“科目三”很欢快,很热闹,这是事实,但是也因此让海底捞的就餐环境变得很喧闹,很嘈杂,这也是事实。那么我们能否只顾及到那些喜欢热闹的顾客的感受,而完全无视那些喜欢安静的就餐环境的顾客的感受,这确实是一个值得思考的问题。而且还有网

友反映,多数海底捞就餐场地比较逼仄,本来就不适合跳舞,结果服务员在顾客要求下在狭窄、逼仄的环境中跳舞,还有其他服务员端着火锅上菜,确实也不够安全。

在商言商,海底捞作为一家企业,找到了一种有效的引流和获客手段,自然要好好利用,这无可厚非。但是就像我们吃饭,天天吃同样的饭菜,难免会感觉到腻味,所以“科目三”跳了这么久了,很多网友也产生审美疲劳了,质疑与不满的声音,自然也就多起来了。对于海底捞来说,不但要学会倾听那些反对的声音,同时也要创新营销方式,让更多人愿意接受才行。

晚报评论邮箱:nbwbplpl@163.com

三江热议

# 药事服务站,是服务群众的“好药方”

郭元鹏

记者11月27日从宁波市市场监管局获悉,宁波今年新增民生药事服务站20家,全市已累计建成民生药事服务站97家,免费提供用药用械指导、中药切片等32项药事服务。

11月28日《宁波日报》

生活中,不少家庭都会遇到这样的问题:购买了家庭医疗器械,网购了非处方药品不知道如何使用和服用。到医院里咨询,有点麻烦,在互联网上查阅,担心内容不够科学;晚上家里有人身体

不舒服,结果常用药却找不到了,药店也关门了。这种情况之下,就会很苦恼。加之,百姓对于专业的健康知识、用药知识是匮乏的,“自行用药”的安全隐患不小。这种烦恼究竟如何才能化解?

为群众用药搞好服务,也是以民为本的考题。那么,究竟如何才能更好服务于群众的健康呢?宁波市创造性地进行了思考之后,提出了建设民生药事服务站的措施。针对周边居民小区的孤寡老人、长期慢性病患者等特殊人群,民生药事服务站为他们安排了“家庭药师”,提

供免费基础体检、送药上门、用药咨询等服务。更为重要的是,对于如何用药,如何使用家庭医疗器械进行指导,对于购买了中药材的患者免费进行切片服务,让家庭用药等等不再“忧心忡忡”。

为了更加便捷的为百姓服务,宁波市设置的民生药事服务站,全部都规划在了生活小区的附近,结合了现代社区建设的要求,整合药企、药店等社会资源,在“家门口”搞好药事服务。针对“一老一小”、行动不便、外出受限群体,提供专人送药等服务,破解了药事服务

“最后100米”的难题。更为难得的是,这种便民服务,还是24小时不间断的服务,只要市民有需求,不管什么时间,都有人进行服务。

打造“健康中国”,服务“用药安全”,既是民生的大事,也是服务的大事,更是有关部门必须做的事情。从宁波设置民生药事服务站的作法来看,这是一次为民服务最完美的答卷。既延伸了服务的触角,还赢得了口碑,确保了用药安全,可谓一举多得。药事服务站,健康服务需要更多“好药方”!



## 戒烟不成只是因为毅力不够吗?

### 今天来聊一聊科学戒烟

人人都知道“吸烟有害健康”。但对于戒烟也有许多传闻,比如长期吸烟身体会习惯,突然戒烟反而会让身体不适等等。这些说法正确吗?科学的戒烟手段到底是怎样的呢?



科普与健康

## 不是戒烟不坚定,而是患病需治疗

身边有戒烟的朋友,有些人说戒烟很快就戒掉了。而有些人戒烟的时候则“百爪挠心”,多次戒都不成功。这是因为前者意志更坚定吗?虽然戒烟跟意志力确实有一定关系,但戒不掉却不一定是因为意志力薄弱。

原来,烟民也可以分为两类。一类是不成瘾的,对于没有成瘾的烟民朋友来说,确实可以依靠毅力戒烟。但是对于罹患烟草依赖的患者来说,

事情就不那么简单了。这里说的“烟草依赖”之所以会产生依赖,主要是因为烟草中的尼古丁能让人上瘾或产生依赖性。具体来说,吸烟时尼古丁会进入血液,促使多巴胺大量分泌,让人产生快感。

而经常摄入尼古丁,身体很快就不再满足,想吸更多的烟,获得更多的尼古丁,以产生更多的多巴胺。这样一来,神经系统都会慢慢受到影响。

一旦戒烟,多巴胺浓度一降下来,就会引起易怒、紧张、烦躁、情绪低落、手抖等戒断症状。

对于已经产生依赖的吸烟者,其实是罹患了疾病,光靠意志力戒烟就很困难了,寻求专业的戒烟帮助,比如去戒烟门诊,才有可能提高戒烟成功率。目前科学有效的戒烟方法,包括心理干预行为疗法及戒烟药物等综合方案,可以有效提高戒烟成功率。

## 准备全面,科学戒烟

吸烟者在戒烟前通常需要做一些准备工作。比如说首先给自己是设定一个戒烟日,戒烟日一般在开始戒烟前的两周内,同时要告诉家人朋友和同事自己已经决定戒烟决心取得他们的理解和支持。

接下来要了解在戒烟过程中可能出现的一些问题,特别是在最初的几周内,可能出现不少问题和困难。比如说

因为吸烟成瘾,出现尼古丁的戒断症状,我们就要使用相应的戒烟药物。另外还要处理掉身边与吸烟有关的一些物品,比如说打火机、烟灰缸等,使自己的家中或办公室成为无烟的环境,为接下来的戒烟做好充分的准备。

另外,烟民朋友还可以微信上搜索关注微信号公众号“在线戒烟”,参加在线戒烟活动,如果烟民朋友在戒

烟的过程中遇到困难,还可以前往戒烟门诊就诊,通过专业的戒烟指导和治疗,或拨打全国专业戒烟热线4008085531这个号码获得帮助。

这里还要强调一下,吸烟的朋友要记住,吸烟成瘾是个疾病,如果戒烟不成功,不要过分自责或者怀疑自己的意志力,吸烟成瘾是需要治疗的,只有找到正确科学的戒烟方法,才可能少走弯路。

## 戒烟好处多

顺利戒烟,可以明显降低吸烟者的死亡风险,且戒烟的持续时间越长,死亡风险越低,更重要的是任何年龄戒烟均可获益,早戒烟的人比晚戒烟者的预期寿命要更长。与不吸烟者相比,吸烟人的平均寿命约减少10年,而60岁、50岁、40岁和30岁戒烟,分别可赢得约3年、6年、9年和10年的预期寿命。

而且,与持续吸烟者相比,戒烟者更少伴有疾病和残疾,吸烟者吸的每一支烟其实都在伤害自己的身体,有研究发现与不吸烟者相比,每天吸一支烟的人罹患心脑血管疾病,呼吸系统疾病,恶性肿瘤的风险均明显增加,没有安全的吸烟水平,吸烟者的目标应该是戒烟而不是减量。更何况我们也要考虑二手烟对别人的伤害。

正所谓戒比不戒好,早戒比晚戒好,只要吸烟者有戒烟的决心,随时都可以加入戒烟者的行列。拒绝烟草,远离危害,戒烟一定会给身体带来益处。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓