

落户浦东的中国首家社区型食物银行积极帮助困难群体 为余量食物“搭桥”找到新“主人”

本报讯 (首席记者 宋宁华) 昨天,在上海绿洲食物银行浦东塘桥发放点,近十名环卫工人排队领取了来自超市等捐赠的余量食物。记者从浦东新区文明办了解到,作为国内首个食物银行的发源地,浦东正在计划发动全区50万青少年自愿到“食物银行”25个活动点参观打卡,再以“小手牵大手”的方式,辐射到浦东108万户家庭。

实现社会资源再利用

在峨山路上,记者看到,一个小门市店前人头攒动,一名社区

志愿者身后,一批南瓜、空心菜、西红柿等蔬菜早就“等候”一旁,等待“主人”的认领。前来领取食品的环卫工人需先登记信息,再领取食品,半小时不到,蔬菜就被一领而空。

许多超市做出了承诺,只销售当天的蔬菜等食品,过时就要处理掉,但其实很多食品并不影响食用,“卖相”也不错。另外,有一些生活困难的群体仍然省吃俭用、经济拮据。能否为他们搭起供需的桥梁?一家浦东的社会公益组织——上海绿洲食物银行萌生了为余量食品寻找“绿色出路”的想法。

自2014年起,上海绿洲开始摸索食物银行落地中国的模式,并于2015年,在浦东塘桥落地了中国首家社区型食物银行。

“食物银行,目前主要针对低保、环卫工人等低收入困难群体。通过这种方式,既可以减少食品的浪费现象,也可以帮助到弱势群体,实现社会资源的再利用。”上海绿洲食物银行负责人介绍。

设立众多食物循环点

除了针对特定人群发放食物外,记者在食物银行看到,一个共

享冰箱摆放在“银行”里,市民们只要凭借证件,扫码即可随机获得免费食物,里面主要是一些即将到达保质期的零食等。

为了保证食品安全,食物银行与食品捐赠方签订协议,要求提供营业执照和相关食品安全证;同时,食品进出库严格进行筛选、分类、质量检验等。

据了解,“食物银行”公益组织已在浦东新区设立了25个食物循环点,推动超市、家庭将吃不完的过量食品投放到循环点,通过规范性流程和操作,把本来要被丢弃的食物分享给有需要的人。而浦东社

区的“家门口服务”组织则助力这一过程的精准对接,让更多食物能够物尽其用,减少浪费,实现绿色循环。

除了定点发放外,将来食品银行还有望开出“流动车”,送到偏远地区困难人群的“家门口”。

浦东新区区委宣传部文明创建处有关负责人介绍,浦东文明办正计划发动全区50万青少年自愿到“食物银行”25个活动点参观打卡,切身感受食物的绿色循环之旅,从小培养爱粮节粮意识;再以“小手牵大手”的方式,辐射到浦东108万户家庭。

新民随笔

说中国人是全世界最勤俭节约的人民一点也不为过。从小我们第一首学会的诗,很大概率就是“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”。什么时候会产生浪费?当吃东西花的不是自己的钱的时候。众人的浪费和餐餐依旧公私分明的——自己家的东西,能抠门就抠门,但公共的羊毛,谁不薅谁是傻瓜。

前几天带娃外出度假,每天早上的酒店自助餐简直就是一个无形的战场。当地的风味、可爱的点心甚至面档、煎蛋摊位面前都大排长龙。或许是等待让饥饿感更增强,又或许是本着拿少怕不够的心态。大多数人拿起东西稳稳准,扔起东西却也毫不手软,满盘丢弃的点心、一堆吃几口就搁置的水果比比皆是。更让人不是滋味的是,浪费多的,恰恰都是携家带口的亲子家庭——在孩子年幼之时就留

另一种浪费叫薅羊毛

厉苒苒

下如此浪费的“榜样”,这样的父母并不合格。

事实上,一价式的自助餐始终都是粮食浪费的重灾区。

曾经有篇名为《中国大妈吃垮了美国巨轮》的文章刷屏社交网络,文中透露,某大型邮轮退出中国市场的原因之一,是对过度的食物浪费不胜其扰。游客们毫无节制地拿取食物,导致有80%的食物是被浪费扔掉的。

中国大妈吃垮邮轮?这个结论未免有些武断和歧视。但很多乘过邮轮的人或许都有感受,邮轮上的浪费堪称惊人:尽管大多数邮轮上都会贴出“勤拿少取,礼貌相让”等提醒,但桌上仍有大量被遗弃的食物,包括整盘虾仁、鸡腿、牛排等。不少乘客面对免费食物时丧失了应有的“矜持”,看着令人心寒。

从餐厅角度说,大量的食材浪费影响成本。而从食客角度而言,这样的暴饮暴食对健康有害而无一利。对整个社会来说,也有违绿色环保理念。

自助餐浪费怎么办?薅羊毛的心理怎么破?部分商家实行了惩罚制度,“剩多少克罚多少钱”一度成为行业规定。但牵扯其中,纠纷不断,对于客户体验和商家品牌都有侵害。

罚款既然很难执行,那么为什么不试试“以奖代罚”?商家可以对一些没浪费食物的顾客给予一定的奖励、奖品或赠券。这样顾客吃得自觉而开心,也为餐厅自身做了一次宣传。

治理“舌尖上的浪费”,对自助餐行业来说,是一次考验。能否通过考验,需要经营者、消费者共同努力。



社区少先队员倡导食客“光盘”

今天上午,社区少先队“制止餐饮浪费行为,培养节约好习惯”文明实践主题活动在静安区彭浦新村街道举行。来自闻喜路935弄居民区的少先队员杨欣萱宣读了《彭浦新村街道“制止餐饮浪费行为,培养节约好习惯”倡议书》。

而后,少先队员们则在街道市场监督管理所工作人员带领下,来到临汾路上的振鼎鸡和沧浪亭餐饮店,向食客发放倡议书,不少食客承诺“光盘”。

本报记者 张龙 江跃中 摄影报道

新民健康大讲堂请资深医师为市民传授夏秋季养生之道

因时养生:锻炼别过度 勿大量进补



从夏季逐渐过渡到秋季,天气慢慢变得干燥,人体也到了“夏秋之交”的分水岭。这个时节,饮食及生活习惯怎样调整才能防止疾病的趁虚而入?昨晚,第60届新民健康大讲堂在安利上海体验馆直播开讲,黄浦区香山中医医院中医内科副主任医师吴强、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉为广大市民传授夏秋季养生之道。

注意养肺 预防腹泻

吴强说,秋季养生应注意润燥养肺,建议出门戴口罩,一可防灰防尘,二可减缓燥邪伤肺。秋季干燥,易皮肤皴裂,可用润肤霜防护。

到了夏秋之交,腹泻患者往往增多。“季节交替,气温变化快,胃肠道的自然屏障变弱,碰上食物污染等原因更易出现腹泻。”吴强说,中医运脾祛湿治“泄泻”,处方用药

可选用芳香化湿、消食化滞、疏肝健脾、收敛固涩之品;中成药可选择藿香正气水、参苓白术散、四神丸等。如何预防夏秋腹泻?吴强总结了三句话:饮食适量,少食厚腻;调畅情志,恬淡虚无;注重冷暖,加强体质。他说,初秋早晚温差较大,晚上睡觉要防腹部着凉,应多食清淡易消化的营养食物。

秋季运动不可过度

中医认为,秋季是情志病多发季节。夏秋之交可以抒发胸襟,适当宣泄。秋高气爽时节,可徒步缓行,多接“地气”,也可以登高望远,令心宁。但是要注意,出汗过多会损人体之“阴”,所以秋季锻炼身体时,要防止运动过度,避免大汗淋漓。可选择动作缓和、趋静的,如太极拳、健身球、散步等。

有别于夏季的作息,秋季宜早睡早起,以调养神气,减缓肃杀气。

适宜吃些“酸”食物

马莉告诉大家,整个秋季养生重点在于“养肺润燥”。秋季,人体极易受燥邪侵袭而伤肺,饮食宜清淡甘润为主,可多选择蜂蜜、银耳、梨、白萝卜、百合、莲藕、甘蔗、芝麻、大豆、牛奶、鸭肉、乌骨鸡等养阴、生津、润燥的食物。

秋季可以吃一些“酸”的食物,增强肝脏的功能,抵御过盛肺气侵入。苹果、柚子、柠檬、橙子、石榴、山楂、猕猴桃等都是不错的选择。

秋季还可以多吃一些健脾的食物,以促进脾胃功能恢复,从而为冬季打基础,避免虚不受补。茯苓、芡实、山药、小米等具有健脾益胃的功效,均为不错的选择。

大进补易致消化紊乱

秋季饮食有一些忌讳,立秋后虽然天气尚热,但阳气开始收敛,

阴气慢慢增加,此时吃太多寒凉食物,容易损伤脾胃,应避免进食冰冻饮料及西瓜、香瓜等寒凉瓜果。

马莉说,由于经过了炎炎夏日,进入秋季后人们多有脾胃功能减弱的现象,此时如果大量进补品特别是过于肥甘厚味的食物,会进一步加重脾胃负担,使长期“虚弱”的胃肠不能耐受,导致消化功能紊乱,不利于接下来的冬季进补。因此,秋季饮食调补要遵循以下原则:甘淡滋润,不要过食肥甘,以防生火、生痰、生燥、伤阴。

本次活动由市卫生健康委员会、市体育局、新民晚报社主办,市健康促进中心、黄浦区卫健委、安利(中国)日用品有限公司协办。新民网和安利云线上直播。

本报记者 左妍 扫码看视频



社区服务站拥军便民做公益

本报讯 (通讯员 徐芳 记者 江跃中) 上海首个以拥军便民公益为主旨的示范试点社区服务站——佘家拥军便民公益服务站,前天在宝山区淞南一村落成开放。该服务站先期将为社区特定人群(老兵、弱势群体)提供优质的专项生活保障服务,后续将惠及社区其他居民,服务形式有社区拥军产品展示位(柜)、公益服务、便民服务等。

据介绍,佘家拥军便民公益服务站结合党建、拥军、扶贫3大主题,采取半军事化的管理标准,致力于成为服务党建传播、服务退伍军人及爱国拥军领域的引领者和创新模式的探索者、践行者。包括:在社区定期举行党建活动;成立党员志愿者团队,定期对社区内的特定人群进行慰问关爱活动;定期举办拥军优待活动,如老兵茶话会、文艺表演、特色主题活动;定期在老兵之家举办慰问关爱活动,为老兵家庭送温暖,如举办兵妈妈煮水饺活动等。此外,将为社区的退役军人提供就业培训等服务,保障退役军人就岗就业无忧。

上海昨增1例境外输入病例

本报讯 (记者 左妍) 8月19日0—24时,通过口岸联防联控机制,上海报告1例境外输入性新冠肺炎确诊病例。

病例为中国籍,在乌干达旅行,

因疫情原因滞留,8月17日自乌干达出发,经埃塞俄比亚转机后于8月18日抵达上海浦东国际机场,入关后隔离观察期间出现症状,后确诊。

又讯 据国家卫健委通报,8月

19日0—24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例7例,均为境外输入病例(江西3例,天津1例,上海1例,山东1例,四川1例)。

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 上海市静安区北京西路1701号204室

沪医广2019第10-17-0426号 广告有效期至: 2019年10月17日至2020年10月16日止