

春季养生重在养肺

目前新冠肺炎疫情已经得到一定的控制,那么如何进一步增强免疫力预防感染疫病?春季养生需要注意什么?专家介绍,阳春三月的黄金季节,自然使人心旷神怡,我们应早睡早起,利用好天气到空旷人少处晒晒太阳,配合艾灸、饮食调养,鼓舞和补养人体的阳气,从而增强自身免疫力。

早起活动有利舒展阳气

春天的作息规律讲究早睡早起,在太阳出来的时候,就该起来活动,才能让阳气得到舒展。无论是慢走、八段锦、太极拳、瑜伽,或者拍拍手掌、做做手指操,都可以舒展筋骨。另外,此时还应注意防寒保暖,避免因汗湿着凉。

广步于庭有利升发阳气

古人提倡“广步于庭”,使阳气周行全身,这提醒我们,应利用好天气适当出去晒太阳。要知道,明媚的阳光堪比“治病良药”,可以杀菌消毒,也能让人心情舒畅。我们可以在家里的阳台上或者去到空旷的地方晒晒太阳,注意多晒晒背部,但不要到人群密集或空气不流通的地方去晒太阳。

艾灸疗法有助温补阳气

中医认为艾灸能温补阳气,提升自身免疫力,可以更好地抵抗外病入侵,预防流感。艾灸治疗简单易行,可选择神阙、关元、足三里这几个重要穴位(每次每次15-30分钟,每日1-2次,连续7天)可温补阳气,有效提高自身免疫力,另外按摩迎香穴可祛风解表,有助于防范外邪自口鼻而入。

调养脾胃有利生发阳气

春季阳气初生,饮食的调养应注意生发阳气,食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,少食辛辣之物,少吃酸味食品,多吃些甘甜的饮食,如大枣、山药等,这样做的好处是能补益人体脾胃之气。周洁莹



满足这些条件可以摘下口罩

为科学精准指导公众做好自我防护,安徽省新冠肺炎疫情防控应急综合指挥部16日印发《低风险地区社会公众口罩使用指南》,根据分区分级差异化管理有关要求,提出7种情形之下,公众非必须佩戴口罩。

这7种情形具体为:

- 1.个人独处、开车时;
- 2.独自在室外空旷且人员稀少地区;
- 3.居家家庭成员中均无发热、干咳等异常症状;
- 4.无发热、干咳等异常症状,且企事业单位工作人员工作时,间隔距离不少于1米,每人占有面积不少于1平方米(特殊行业、岗位除外);
- 5.均无发热、干咳等异常症状,且人员开会时,参会人员间隔距离不少于1米,每人占有面积不少于1平方米;
- 6.空旷地区户外锻炼,且无人员聚集时;
- 7.年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。

《指南》同时还强调,以下13种情形仍然需要佩戴口罩:

- 1.出现发热、干咳等呼吸道症状的人员;
- 2.前往医疗机构就诊或探望病人;
- 3.与有发热、咳嗽等呼吸道症状病人接触;
- 4.前往机场、火车站、高铁站等人口密集场所;
- 5.通风不良或密闭工作场所;
- 6.医疗机构、机场、高铁站、



新华

再提分餐制



再次被提及推广的分餐制

疫情期间,分餐制再次进入公众视野。事实上,倡导分餐制早已有之,它曾于2003年“非典”期间被很多餐厅采用,但很快又销声匿迹。究其原因,餐厅觉得成本高,增加了运营压力,没有动力;消费者也不甚在意。此次疫情,能否成为推广分餐制新的契机,让其真正走入我国百姓生活?

近日,北京、上海、广州、温州等多地发出分餐制、公筷制或双筷制的倡议。世界中餐业联合会向海内外中餐企业和广大中餐消费者发出《“培养健康饮食习惯、共创中华餐桌文明”倡议书》,据其介绍,目前已有10多个省份的200多家餐饮企业响应。

“合餐”是很多疾病发生的重要原因之一。根据世卫组织统计,食源性疾患的发病率居各类疾病总发病率前列,而在疾病的各类传播途径中,唾液是最主要的途径之一。事实上,中国是乙肝、胃癌等肠胃疾病高发率国家之一,超过世界平均水平。“好几双筷子在一锅汤里搅来搅去,还有不熟的人过分热情给你夹菜。”上海白领周仁表示,“沾上别人口水实在让人难以忍

受”,这也是不少人的观点。疫情期间,很多家庭开始践行分餐。“做好饭后分到每个人面前的餐盘里,不仅安全,还趁机治好小孩挑食的毛病。”作为分餐制的支持者,上海的安女士表示,她一直想在家里推行,但家里老人“固执”不同意,这次趁着新冠肺炎疫情,彻底把道理讲通了。

火锅“潮界”负责人张正伟以及粤菜馆上海新雅副总经理郑珏介绍,疫情期间,针对堂食客人,均会在用餐前提醒顾客“是否需要分餐”。

而不少长期提供分餐服务的企业也表示,近期明显感受到消费者对分餐的需求在上升。南京金陵饭店副总经理花艳告诉记者,金陵饭店从上世纪90年代开始全面实行分餐制,“早些年国内消费者还不习惯,如今宴会领域客人几乎全部要求分餐,零点餐厅要求分餐的客人比例也有50%。”

分餐制推广难在哪儿

事实上,2003年“非典”疫情时,许多餐厅推出分餐制,北京、广州、济南等城市也进行过相关的倡导。然而不久之后,分

餐制便不见了踪影。

分餐制难推行,首先是成本高。张正伟介绍,分餐制一般分两种,一是消费者在餐桌上点单,然后由厨师来分配制作好的菜品,一旦菜品增多很容易出错,与顾客的沟通成本也提高;二是由服务员在调理台或餐桌上布菜,但这样延长了服务时间,提升了人工成本。合餐制下,一个服务员可以兼顾两个包厢,分餐制下,一个包厢可能需要两到三个服务员。

另一方面,张正伟担心分餐对菜的品质产生影响,“餐饮行业内有一句话,一烫顶三鲜。分成小份后,菜凉得快,可能影响品质。”

“如果顾客没有需求,餐厅其实没有动力主动进行分餐。并不是商家不愿意做,很多商家考虑到上述问题,就不敢做了。”张正伟说。

在消费者这边,则是“合餐”餐饮传统已久,习惯难改。整鸡整鱼的做菜方式、讲究团圆的热闹氛围都不适合分餐。更有不少人因为“面子”不想分餐,怕亲人朋友间觉得“生分”。

推行分餐制需形成“正循环”

未来如何推进分餐制?对于餐饮业商户来说,首先要解决的是,如何应对分餐后升高的服务成本。

花艳介绍,在高端餐饮领域,分餐制和公筷公勺一直较为普及,服务费包含在套餐费用中。北京凯瑞御仙都餐饮集团董事长行秀娟介绍,集团自2000年成立以来,一直推行分餐制和双筷制,收取一定服务费被验证具有可行性,“我们推出价位不等、以人为收费单位的套餐,从菜品设计上实现了分餐。”

此外,多个商家认为,双筷、公筷公勺等方式成本更低,操作也更简单。“为了防止混淆,我们目前明确区分了公筷和私筷的颜色。”郑珏说。西部马华餐饮集团创始人马华介绍,疫情期间,餐厅张贴了醒目的标语要求消费者保持合理间距、一人就餐,“未来我们也会考虑线上粉丝营销、线下张贴标语的方式去推广公筷制文

人人花色不同 公筷网上热销

在一家网店里,有一款公筷,单店单月已经销售了776件。这家北京的筷子店,几年前推出公筷产品,各款公筷的销量都很好。

小梁就是新添置家庭公筷的市民,“春节前,我给一家人专门买了新筷子,每副筷子的花色都不一样,宝宝也有自己的筷子和勺。”使用公筷和分餐,她说最难的是说服老人,“老人觉得麻烦,而且生分。”但随着疫情科普的不断普及,老人们也开始渐渐接受,谁的筷子是梅花、谁的是荷花,都分得清清楚楚。

现代科技表明,筷子细小凹槽里藏有许多细菌,可能会引发痢疾、肠胃炎等疾病,首先需要消毒彻底;同时,私筷混用,可能会将彼此的细菌、病毒交换给对方,比如家庭病例中常见的幽门

螺旋杆菌感染多为筷子“零接触”所致。

上海筷箸文化促进会会长徐华龙介绍,大约在2月18日,协会就发出了公筷倡议书。“给客人夹菜,体现了我们中国人待客的热情。但是客观上,确实增加了病毒传染的可能性。”徐华龙说。

徐华龙回忆,在上海,上世纪90年代甲肝流行期间,曾经兴起过一阵公筷热潮。然后,就是非典期间提倡公筷。协会的倡议发出后,上海的新民晚报随即做了调查,有92%的被调查者支持公筷,另有4%不喜欢、觉得麻烦,还有2%表示无所谓。“我们倡议不仅使用公筷,还要强化私筷,公筷分开。用公筷夹菜保持礼节,用私筷进餐注意卫生。”

综合

“讲文明讲卫生 改陋习树新风”公益广告

请用公筷分餐

文 / 明 / 用 / 餐 / 健 / 康 / 生 / 活



菏泽创建全国文明城市公益广告