

# 方便老年人办理出入境证件

## 6项新举措 4 月 1 日起施行

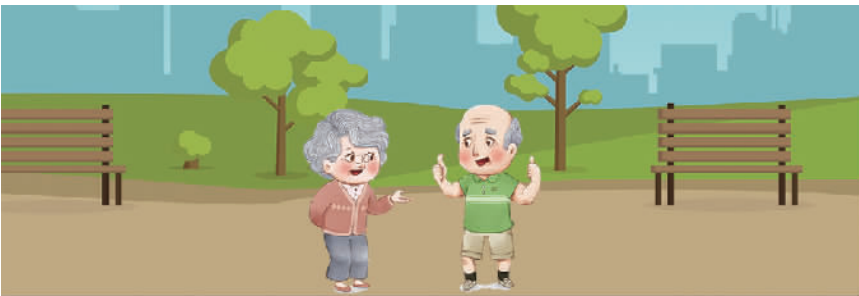
国家移民管理局发布，为进一步加强和改进老年人出入境管理服务工作，推动解决老年人运用智能信息技术遇到的困难,从2021年4月1日起,将实施建立老年人办理证照“绿色通道”、便利老年人使用办证自助设备、简化老年人办证照片采集流程等6项新举措,帮助老年人跨越“数字鸿沟”，为老年人提供更周全、更贴心、更便捷的出入境服务。

### 建立老年人办理证照“绿色通道”

设置老年人等需扶助群体窗口，减少老年人等候时间，老年人可不经网上预约直接到出入境办证大厅窗口办理业务，并由窗口受理人员帮助老年人打印申请表，解决老年人填表困难。

### 便利老年人使用办证自助设备

便利老年人使用办证自助设备，加强出入境办证大厅自助设备人工引导服务，为老年人提供人工咨询、指引等服务和帮助,协助老年人使用自助采集、自助办证设备,方便老年人享有智能化服务。



图片来源/视觉中国

### 简化老年人办证照片采集流程

60岁(含)以上老年人申办普通护照、往来港澳通行证或往来台湾通行证，可直接复用5年内曾办理过的出入境证件照片或居民身份证照片,无需现场重新拍照或提供照片。

### 提供多种证照费缴纳方式

出入境办证大厅提供使用现金、银行卡、手机支付等多种证照费缴纳选择，提供现金支付转换手段，方便无手机支付条件或无银行卡的老年人缴纳办证费用。

### 改善老年人网上办事体验

升级改造出入境政务服务平台，增加亲

友代办等适合老年人网上办事功能，优化操作界面,增设大字体、大按钮页面展示,实现简易化、差别化的定制式操作流程,方便老年人享受更多网上便捷服务。

### 开通政务服务平台证件速递服务

移民局互联网政务服务平台通过网站、移民局APP、第三方平台等线上渠道,为老年人等广大群众提供证件速递、邮费支付、全程速递信息查询等便民服务。

(上海发布)



# 如何正确“嗦粉”？

螺蛳粉已火遍大街小巷成为新晋“网红”。其中,速食型螺蛳粉因方便快捷的特点而深受人们喜爱。但爱“嗦粉”的你,不知道这碗螺蛳粉中隐藏的危害呢?日前,上海市第十人民医院临床营养科杨宁和韩婷医生向市民科普了如何健康“嗦粉”。

### 一碗能量“巨大”的螺蛳粉

以市面上某款热门袋装螺蛳粉为例,每100克螺蛳粉提供热量1247千焦(约298千卡)、蛋白质4.8克、脂肪14.9克、碳水化合物36.1克及钠1973毫克。

主食米粉提供的热量基本符合一顿饭所需的热量,大约占每日所需总能量的30%至40%。由于经过深加工制成的米粉比米饭更易被人体消化吸收,因此摄入的能量会更多,这就是为何吃米粉更易发胖的原因。

根据包装上的营养标签,螺蛳粉其实属于高盐食品,每100克螺蛳粉中的钠含量占人体一天所需钠摄入量的99%。螺蛳粉的脂肪含量也偏高,这是因为油炸腐竹以及各类调料包中添加了大量植物油。

虽然螺蛳粉中会加入蔬菜包,但由于脱水等原因,大量维生素已基本消失。可见,一顿螺蛳粉就能满足人体一餐所需热能和全天所需的油脂与食盐量。

因此,不建议高血压、心脑血管疾病、肾功能不全等患者吃螺蛳粉。

### 螺蛳粉的“灵魂”也不健康

酸笋历来被视为螺蛳粉的“灵魂”。可酸笋和腐竹在制作过程中会添加焦亚硫酸钠、脱氢乙酸钠、低亚硫酸钠等食品添加剂,从而存在二氧化硫残留的风险。

二氧化硫易与食品中的糖、蛋白质、色素酶等发生作用,并以游离型和结合型的二氧化硫残留在食品中。合理使用二氧化硫不会对人体健康造成危害,但长期超限量接触二氧化硫可能导致呼吸系统及多组织损伤。

酸豆角、酸菜等腌菜包也是螺蛳粉重要



图片来源/视觉中国

的“灵魂”,但腌制类食物大多在发酵过程中产生亚硝酸盐,硝酸盐或亚硝酸盐是2A类致癌物,经常吃会增加患癌风险。

此外,袋装螺蛳粉里还含有辣椒油,过辣过油会对我们的消化道产生刺激,增加罹患消化道疾病的风险,或加重已有的胃肠疾病病情。过烫的螺蛳粉还会对口腔、食道、肠胃等造成刺激,对身体产生不利影响。

### 合理“嗦粉”更有益健康

对于螺蛳粉这类方便食品,如何在满足味蕾的同时,尽量做到营养均衡?

医生表示,酸笋、腌菜包可不放、少放,或过水后放,辣椒油、调料包最多放一半;吃螺蛳粉的同时,可加入其他健康食材,如鸡蛋、鸡肉、新鲜绿叶蔬菜、菌类等;螺蛳粉汤底的食盐和油脂含量都很高,不建议大家食用;螺蛳粉不能频繁吃,每周吃1次以内为宜。

(健康上海12320、上海大众卫生报)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年4月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2021年2月优秀“啄木鸟”:徐洪源、张德胜、周龙根、严志明、朱建国、滕国梅、赵水生、刘童、庄秀福、路永敏

2021年2月最佳“啄木鸟”:陆晓地

扫描二维码关注“上海社区发布”

# 护肤化妆品产生的垃圾如何分类？

日常使用的护肤化妆品用品,都是产生垃圾的大户,比如口红、面膜、指甲油等,这些属于什么类的垃圾呢?一起来看解答。

## 摔断的口红属于什么垃圾？

不管是摔断的口红、过期的口红还是可以正常使用的口红,都是干垃圾。由于口红材质复杂,且很难将其清理干净,因此建议直接投放到干垃圾桶。同类产品如唇膏、唇釉、唇彩等等也都属于干垃圾。

## 面膜和面膜包装袋属于什么垃圾？

不管面膜有多湿,它都是干垃圾。同理可得,不管面膜的包装袋里面还剩多少精华液,包装袋也都是干垃圾。

## 指甲油、卸甲水属于什么垃圾？

属于有害垃圾。指甲油、卸甲水中都含有有毒有害的化学物质,劣质的产品中还会含有不少甲醛,而被污染的瓶子也很难进行清洁和回收再利用,因此算作有害垃圾,建议连包装或包裹后投放至有害垃圾桶,投放的时候注意轻一点,别打破包装。

## 护肤精华水、化妆水的瓶子是什么垃圾？

属于可回收物。精华水、爽肤水等等护肤用品,如果没用完或者过期了,在清洗干净后可投放至“可回收物服务点”。

## 喝掉的奶茶杯(纸杯)丢到可回收物桶可以吗？

不可以。首先,纸质奶茶杯已经被食物等内容物沾染,直接投放至可回收物桶容易污染其他干净的可回收物。其次,由于纸质的奶茶杯类型多样、材质复杂,在后期处置阶段回收处理难度大、成本高,难以利用,建议直接投放至干垃圾桶。

## 化妆棉和卸妆巾是什么垃圾？

每天化妆、卸妆用的化妆棉和卸妆巾,不管它是干是湿,都属于干垃圾。

## 美瞳/隐形眼镜算什么垃圾？

隐形眼镜或美瞳的材质并非是塑料,而是以硅水凝胶、水合聚合物做为主要材质,无法回收,因此属于干垃圾。

而隐形眼镜的护理液瓶,其材质大多为塑料,因此可以将其内容物倒出并清洗干净后,丢至“可回收物服务点”。

## 喝完茶后把茶包直接扔到湿垃圾桶这样做正确吗？

不正确,茶包中含有内容物(茶叶等)、滤纸(为无纺布、滤水纸制成)以及用来固定茶包的线,属于复合型垃圾。因此,应将茶包投入至干垃圾桶。

小贴士

在我们对日化用品进行分类时,先看看内容物是否有害、会不会污染到其他垃圾,然后再看看剩下的外包装、空瓶的材质。日化用品的外包装大多以纸盒、塑料、玻璃、金属为主,如果没有受到污染,就可以在清洗干净之后投放至“可回收物服务点”,做好这些之后剩下的部分,就是干垃圾。

(上海发布)