

百辆流动餐车国庆前陆续“上路”

早餐工程事关千家万户。为了更好地推进中城流动餐车项目，今年9月底前，中城将有100辆流动餐车正式“上路”。

与此同时，中城将通过大力发展“便利店+早餐服务”“新零售+早餐服务”“流动餐车+早餐服务”“互联网平台+早餐服务”等方式，让市民更方便地买到安全、卫生又美味的早餐。

百辆流动餐车将陆续亮相

为规范本市流动餐车经营行为，推动早餐服务新模式发展，市商务委等七部门印发《上海市流动餐车管理办法（试行）》于8月1日起正式实施，《管理办法》对于餐车本身、点位设置、经营主体、运营管理等各方面提出了要求。

目前，长宁区已试运营全市首辆流动餐车。光明、百联、粮全其美、盒马、巴比等5家试点企业积极开展餐车投放前准备工作，确保9月底前100辆流动餐车上路运营。

其中，百联计划在8月中旬先行投放5辆流动餐车进行试运营，9月底前投放11辆流动餐车；光明计划8月底先行投放2辆流动餐车进行试运营，9月中旬投放8辆流动餐车，9月底投放20辆流动餐车；粮全其美、盒马、巴比将在国庆前夕分别投放50辆、2辆、2辆流动餐车。

将推百个“网订柜取”点

每个工作日的早上，位于轨交13号线世博会博物馆站的盒小马歌斐中心门店，会跟



图片来源/站酷海洛 PLUS

随地铁早高峰的节奏开始忙碌起来。和其它早餐店不同的是，新鲜现做的煎饼果子、手抓饼、豆浆、咖啡等餐品会被放到旁边的智能取餐柜，被匆匆而至的乘客扫码取走。

这是上海升级版“早餐工程”的新业态标杆盒小马首店。用户在盒马APP提前远程下单，到自提柜扫码取餐，整个数字化履约在2分钟内即可完成。数据显示，大部分用户会提前5分钟下单，也就是2站地铁的距离。这期间，用户可以在盒马APP上查看订单状态，并收到人工智能取餐电话提醒，APP端同步显示取餐信息。

“新零售+早餐服务”也是未来申城早餐工程推进的重点模式。上海将全力推进盒小马、逸小兔。“网订柜取”项目聚焦地铁沿

线写字楼片区、开发区（园区）、地铁上盖商业项目展开布局。

“老字号”不断推陈出新

考虑到人们生活水平、餐饮理念的不断提高，不少“老字号”正在不断推陈出新，从品种、模式等多方面带来更多惊喜。

“我们会在现有的早餐品类里增加一些西式点心，比如已经在洽谈的牛奶棚的蛋糕、泰康食品的西式饼干等。”老盛昌董事长余维明告诉记者，根据此前的调研，他们发现年轻消费群体对于早餐消费升级的需求越来越强烈，因此公司也一直在考虑如何跟上时代潮流，更好地迎合市民的需求，而增加“西

上海 16 个区试点公租房拆套使用



图片来源/站酷海洛 PLUS

上海16个区积极试点公租房拆套使用，目前已初步确定试点项目，有望为环卫、公交、家政等为城市运行和市民生活提供基础性公共服务的企业职工提供“一张床”，进一步完善上海市住房保障体系。

8月10日，上海市住建委副主任、市房管局局长王桢走进12319城建服务热线，接听“夏令热线”市民群众来电，针对住房保障、老旧住房成套改造、房屋应急维修等问题，进行了回应解答。在接受媒体专访时，他透露了上述信息。

随着上海市住房保障体系的不断完善，上海户籍居民及一些来沪青年人才的住房困难问题已经得到了较大缓解，但环卫工人、公交司机等从事基础性服务工作的一线务工人员住房难问题依然比较突出，上海将把他们纳入政府公租房重点保障范围。

针对一线务工人员的收入相对偏低、对租金比较敏感等租赁需求特点，上海将试点公租房拆套，提供更多以宿舍型房源和合租房源。上海16个区已在多渠道筹集试点房源，有的利用非居住用房改建，有的在其他保障房转化为公租房及商品房配建的公租房项目中安排适配房源拆套使用。到7月底，各区已初步确定拆套试点房源1500余套，拆套后

可提供床位5500余张，近期将陆续启动改建和装修，年底前有望投入供应。

为鼓励公共服务类重点行业企业整体租赁公租房，上海市房屋管理局还发文给予多方面政策支持。

比如，很多一线务工人员因为居无定所，无法申请办理上海市居住证，也无法申请上海的公租房。上海将在审核入住环节开设“绿色通道”，相关单位职工申请公租房准入资格时，居住证、社保年限暂未达到规定要求的，可在单位书面承诺后，先入住公租房，再在规定期限内补齐。

另外，此类房源的租金定价在遵循公租房“略低于市场租金”原则基础上，可统筹考虑入住职工租金承受能力等因素进一步适当从优，并鼓励承租单位通过补贴部分租金等方式进一步减轻入住职工租金负担。

预计到今年底，市筹、区筹公租房保障公共服务类重点行业企业职工户数达到5000户左右，比2019年底约3000户大幅增长60%以上。根据试点情况，“十四五”期间将进一步完善和推广相关政策措施，使公租房“保基本”的功能得到更加充分的体现。

（澎湃新闻）

自我按摩 6 招缓解神经衰弱

中国人民解放军火箭军总医院神经内科主任牛俊英介绍说，神经衰弱患者采用自我按摩疗法可以缓解症状。这一疗法的主要原理是通过按摩反射性地影响神经中枢的功能，使头昏、失眠、多梦等不适症状得到改善，按摩还能舒筋活血、通利关节、减轻肢体疼痛。

按头：每晚临睡前半小时先搓热双掌，然后将双手掌贴于面颊，两手中指起于迎香穴，向上推至发际，经睛明、攒竹等穴，然后两手分开向两侧至额角而下，食指经耳门返回起点，如此反复按摩30至40次。

搓胸：取盘膝坐位，用右手平贴右肋部，向左上方搓至左肩部，共30次；然后左手平贴，自左肋部搓至右肩部，共30次。

揉腹：取盘膝坐位，用一手掌叠于另一手掌上，按于腹部，以脐为中心，先顺时针方向揉腹30次，再逆时针方向揉腹30次。

抹腰：取盘膝坐位，两手叉腰（四指向后）沿脊柱旁自上而下抹至臀部，共30次，如发现有压痛点，可用手指按压20至30秒钟。

揉膝：取坐位，用两手按于两膝腘骨上，由外向内揉动30次，然后再由内向外揉动30次。

搓脚掌：取坐位，用左手握左踝关节，右手来回搓左脚掌（足底前半部）30次，然后右手握右踝关节，左手搓右脚掌30次。

（健康时报）

