# 探寻上海“节约食堂”：细致、对胃是“光盘”关键

最近的上海，各行各业都掀起了珍惜粮食、拒绝浪费的餐桌新风。近日，记者实地走访了白领食堂、公司职工食堂和老年人助餐点，记录在食堂发生的“新食尚”。

白领食堂内米饭分为小份、中份和大份 来源/澎湃新闻

## 白领食堂：专人巡视督促是否“光盘”

8月21日11点半，位于静安区的上海市人才大厦7楼的白领食堂内，前来就餐的白领络绎不绝。在这里，只需花30元，就能吃到一餐两荤两素的午餐。在取餐口领完菜品，来到打饭窗口，可见三个标牌：“小份，约100克”“中份，约175克”“大份，约225克”，每个标牌对应的餐盘内，放置着相应份量的米饭。

经营该白领食堂的餐饮公司负责人表示，根据需要选择相应的饭量，这样可以有效节约粮食、避免浪费。“我们的白领午餐都是搭配好的，根据以往经验，白领们都能把菜吃完，剩的话基本上都是米饭，有人拿多了吃不掉就会倒掉。”

此外，该食堂还会在回收餐盘处安排人员巡视，主要看是否有严重浪费的情况。如果剩饭剩菜过多，巡视员会发一个提示卡给就餐者，提醒他取餐时可以少拿一些。如果被纠正的次数多了，巡视员会主动找其沟通。

## 巴士职工食堂：按需打饭菜，吃光最好

“舌尖上的节约”逐渐深入人心，师傅打饭的手也变得越发“有数”。

双流路7号是久事公交巴士三公司双流路的职工食堂。作为上海公交行业最大的食堂，最高峰时要保证超过1000名职工的就餐，现在这里提倡按需打饭菜，打饭前问一句“够不够”。

“这点够不够?不够再加。”8月21日11点15分左右，双流路食堂里陆续有职工进来，由于疫情原因，食堂目前停止了堂吃，职工都是打包饭菜回到工位上吃。但食堂王师傅还是按照老规矩，每次打饭前都会重复这一句话。

见下一位是女职工，王师傅就装了一半的饭，并询问一句“够不够？”女职工说可以，餐盒中的装饭区域就空出了一半，“本来基本是装满的，但我们现在提倡按需打饭和光盘行动，吃光最好。”王师傅说。

巴士三公司双流路职工食堂总厨曾义告诉记者，几年前，职工的饭菜都打在餐盘里，米饭的量基本是一样的，后来发现浪费现象不少。“特别是女同志，就餐后会剩下不少米饭。”改成了按需打饭以来，打饭前问一句“吃多少”，每天可以节约十几斤粮食。

曾义说，每天节约的量看似不多，但如果按年计算的话，数量也很大。今后，食堂会考虑推出半份菜，更好地满足更多人的需求。

## 老年人助餐点：摸清需求，从源头解决浪费

促成“光盘”的诸多原因中，食物对不对胃口也很关键。

21日12点，在新华路街道综合为老服务中心的馨怡餐厅中，老人们已经吃完午饭，几乎每个人的餐盘里都没有剩饭剩菜。据餐厅的餐饮总监戚乙锋介绍，之所以能做到这一点，是因为餐厅从“源头”上做出了改变。

在餐厅的电子屏上，中心会提前公布下周的菜单，老人可根据自己的喜好决定是否前来用餐，也可以向餐厅提出更换意见，防止因“不爱吃”而造成的浪费。

另外，餐厅只提供小份菜，并对菜量进行了严格把控。戚乙锋告诉记者，根据他们的计算，在一份套餐中，每份荤菜的量控制在二两半最为合适，多数老年人都能吃完，如果没吃饱还可以再加。

餐厅还充分利用烹饪中的“边角料”和“下脚料”，例如将鸡爪处理干净后用来煲汤，最大程度地减少浪费。除了在源头上避免食物浪费，当老年人盘中有剩菜剩饭时，餐厅的工作人员会主动上前建议打包，并提供打包盒。

“节约了多少粮食，看厨余垃圾就知道了。”戚乙锋说，以前厨余垃圾是用大桶装的，里面有很多剩饭剩菜。现在只要一个盆就够装了，而且垃圾里大多是骨头和虾壳，很少有浪费掉的饭菜。

下午4点半，古北市民中心的老年助餐点渐渐热闹起来，门口的小黑板上，除了列出今日菜单，还写着“光盘是一种腔调”的标语。

袁阿姨和郑阿姨是助餐点的常客，谈起最近节约粮食的举措，两位阿姨都赞不绝口。

“我们这一代是过过苦日子的，深知粮食的珍贵，即使现在条件变好了，我也坚持节约粮食。”今年77岁的袁阿姨感慨地说道，“这里的小份菜分量都很合理，既能吃饱，又不会剩下，而且每份菜都用了锡纸饭盒分装，干净卫生。”

据袁阿姨和郑阿姨介绍，如果想来助餐点就餐，需要在前一天晚上6点前在微信群里预定，也可以用小程序和App点餐。通过提前预约，餐饮公司可以精准地掌握第二天的用餐需求，做到不浪费。

（澎湃新闻）

# 企业职工退休“一件事”功能上线

日前，市人社局表示，企业职工退休“一件事”功能已于9月7日在“一网通办”总门户正式发布。企业和群众办理基本养老金申领、基本医疗保险退休待遇核定、年老一次性计划生育奖励费领取、住房公积金提取、退休住院保障计划参保等事项，均可以实现“一件事、零次跑，网上一次办”。在办理流程上，将实现了“五个一”：

## 一键申报

按照最少必要的原则，各部门最大程度精简申报信息，对于能够通过数据共享获取的信息，系统自动生成，无需另行申报。服务对象只需填写个人身份证信息，按照系统智能引导，确认或补充相关信息后，即可轻松完成申报。

## 一口受理

服务对象提交申报后，各部门同步获取申报信息，实现一口受理。对于能够通过部门共享、电子证照调取的办事材料，一律免于提交；对于确有必要提供的办事材料，服务对象可以在线上传影像，不必另行提供纸质材料。

## 一同办理

各部门按照法定职责，协同开展业务办理，办理过程和结果信息通过“一网通办”平台实时共享。

## 一体反馈

服务对象可以实时在线查询各部门的办理进度和办理结果，办理结果通过电子文档、手机短信等方式进行推送，实现查询、下载、打印的一体化。

图片来源/站酷海洛PLUS

## 一卡通用

为方便广大退休人员，优先提供加载金融功能的第三代社会保障卡作为待遇发放载体，账号信息个人无需提供、单位无需申报。服务对象也可根据自身情况另行选择其他银行卡折。

（上海静安）

# 三招缓解“空调病”症状

盛夏时节，很多人得了“空调病”。中医理论认为，在春夏季节，人体皮肤腠理开泄，是养护阳气的最佳时机，而过度的人工制冷增加了风寒邪气外袭人体的机会，容易造成人体正常机能紊乱。

“空调病”的常见致病原因主要有三个：一是室内外温差太大；二是空调房间内空气不流通，容易引起粉尘堆积、细菌繁殖；三是室内空气干燥，刺激人体黏膜。

对此，我们可以采用三招中医方法，以缓解“空调病”症状，也可起到治未病效果。

第一招是穴位按摩。上海市长宁区天山中医医院治未病科主任王磊博士推荐了三个穴位——太阳穴、迎香穴和风池穴，按摩前要搓热双手，每个穴位用中等力度按摩5分钟。太阳穴在前额两侧、眉尾与耳廓上缘之间略凹陷的地方；迎香穴在鼻翼外缘、鼻唇沟中；风池穴位于后颈部、与耳垂平齐处的两侧陷窝中。

第二招是药浴。如出现颈肩痛、腰腿痛、头痛等不适，可用白芷100克煮水，煮好后加入适量白酒，随后沐浴。如出现喉咙干痛、头痛、唇干舌燥等风热症状，不妨试试薄荷浴，用干薄荷60克煮水沐浴，能起到发汗解热的作用。如有流清鼻涕、打喷嚏等风寒症状，则可用干紫苏煮水后沐浴。

第三招是服用藿香正气水。这招可用于治疗“空调病”引起的消化不良、肠胃不适、食欲不振、舌苔偏白腻。成人每次服用1—2支，每天2次。

（上观新闻）