



广百广场滚动播放“文明餐桌”电子海报,营造文明用餐氛围

员工上班带便当 分量控制不浪费

珠江时报讯(见习记者/邓施恩 通讯员/梁嘉慧 摄影报道)随着“文明餐桌”行动的开展,越来越多的企业加入到文明用餐的行列中,营造卫生、健康、文明的就餐环境。8月21日,记者走访广州市广百股份有限公司佛山南海分公司(下称“广百广场”),了解企业员工的文明用餐情况。

当天中午12时许,记者发现广百广场员工都朝着一个地方走去。他们有的手里提着自制便当,有的拿着提前订好的外卖。原来,他们正准备到公司的员工就餐区吃午饭。广百广场综合部主任梁嘉慧介绍,公司内没有开设饭堂,但为了方便员工中午就餐,便开设了

这个员工就餐区。

记者观察发现,大部分员工都能将食物吃干净。“我经常自己在家做好便当带回公司吃,一般是一荤一素一碗饭。”广百广场员工马艳玉告诉记者,由于自己饭量较小,所以她会合理安排便当的荤素比例和分量大小,尽量做到不剩饭菜、不浪费粮食。

“员工们都自觉维护就餐区的卫生,就餐区域里,员工用餐前是什么样,用餐后就是什么样。”梁嘉慧说,虽然员工就餐区只是一个公共区域,但公司员工都主动自觉地维护这里的卫生环境,充分展现自身文明素养。记者发现,许多员工用餐后,都会主动将不慎洒落在餐桌上的



■ 员工在用餐区域有序用餐。

零星饭菜和汤汁擦拭干净,把厨余垃圾倒入垃圾桶。

在广百广场内,不少LED屏滚动播放着有关节约粮食

和使用公筷的电子海报。“希望我们的小小举动,能为社会带来更好的变化。”梁嘉慧说,“文明餐桌”“光盘行动”不只

是口号,也不只是某部分人的义务,她希望可以借助企业的平台,增强大家文明用餐的意识。

南海区妇幼保健院中医科主任周俊亮:

暴饮暴食易招病 合理膳食更健康

身材普通的吃播网红一顿吃掉50盆扣肉,是真的吗?什么情形才算是暴饮暴食?暴饮暴食对人体有哪些危害?在日常生活中,应当如何避免暴饮暴食?带着市民关注的这些饮食问题,珠江时报记者采访了南海区妇幼保健院中医科主任、广州中医药大学教授周俊亮,重点对“什么是暴饮暴食”“暴饮暴食的危害”等问题进行科普。

网红大胃王有猫腻

时报记者:“节约粮食,拒绝浪费”是当下热点话题,很多吃播网红或者普通市民的暴饮暴食现象也备受关注。在日常生活中,市民如何判断自己是否暴饮暴食呢?

周俊亮:凡事都要有度,饮食也不例外。根据《中国居民膳食指南》里的建议,一般成年男性每日摄入的各类食物为:谷类及薯类300克;蔬菜400克;水果300克;肉、禽和鱼虾150克;蛋类50克;豆和豆制品40克;奶和奶制品300克;油25克;共1425克。成年女性每日摄入的各类食物为:谷类及薯类250克;蔬菜300克;水果200克;肉、禽和鱼虾100克;蛋类25克;豆和豆制品40克;奶和奶制品300克;油25克;共1240克。

水的摄入方面,一般成人每日饮用2500毫升左右水即可。当然,由于人体存在差异,每日需要摄入的食物和水同样存在差异,但如果一个人每天的摄入量严重超出以上参考值几倍或者几十倍,就是明显的

暴饮暴食现象了。

时报记者:有些吃播网红,一次性可以吃掉50盆扣肉,这是真的吗?

周俊亮:我们不否认现实中确实存在“大胃王”,他们的胃容量比正常人大。正常人在没有进食的情况下,也就是空腹的状态,胃容量可能只有50毫升左右,在进食后的情况,最大的情况下,胃容量可以达到1.5升也就是1500毫升,就是空腹状态下的30倍左右。“大胃王”的胃容量比正常人大一些,但您刚刚提到的这种极端案例中,这个网红的食量是普通人的几十倍,是不太可能的。

其实,有媒体也揭露了很多吃播网红的内幕。他们经常是在录制过程中边吃边吐,再通过后期剪辑处理掉吐食物的画面,也就是“假吃”。有部分吃播网红是吃进去再进行催吐,吐出来后继续录。所以,很多直播平台上的所谓“大胃王”,看起来食量非常夸张,其实大部分是节目效果。



四个小秘诀避免暴饮暴食

- 1 要少喝酒,或者尽量不喝。在餐桌上,过度饮酒的人一般更容易摄入过多食物,长期如此肯定危及身体健康。
- 2 要改变通过暴饮暴食来解压的不良习惯,避免引起肥胖及其他健康问题。
- 3 点餐建议借鉴“N-1”的做法,即10个人一起吃饭,先点9个人的份量。避免因为点得过多,然后又不想浪费食物,就拼命吃完。
- 4 在吃饭前,可以适当喝点汤或者开水,避免过量摄入食物。

暴饮暴食减压不可取

时报记者:有些人工作压力大,就通过暴饮暴食来减压,该如何评价这种行为?

周俊亮:这种现象确实存在,但不值得提倡。现代人工作、生活等方面的压力都比较大,内心很焦虑,就通过不断地吃东西来解压,似乎也奏效。但这种解压方式往往会带来肥胖问题,会形成恶性循环,所以要尽快改变这种不健康的解压方式。

时报记者:长期暴饮暴食有哪些危害?

周俊亮:长期暴饮暴食是一种病,我们通常称之为

暴食症,而且这也是一种心理疾病。从中西医结合的角度看,我们不难发现暴饮暴食面临的风险。

首先是容易导致肥胖。频繁过度进食,无法完全将摄入的能量消耗掉,导致的首要问题是肥胖,肥胖又会导致一系列相关疾病,如高血压、糖尿病、血脂异常、高尿酸血症等各种慢性病。

易患上胃病。长期暴饮暴食的人,胃经常处于饱胀状态,易出现消化不良,中医称为“食滞”。胃液大量分泌,破坏胃粘膜屏障,受损的胃粘膜又不能及时修复,容易导致急

慢性胃炎、胃穿孔、胃溃疡、胃出血等疾病。

容易患上胰腺炎和胆囊炎。大量高脂肪高蛋白食物进入肠道,需要胰腺分泌大量蛋白酶和脂肪酶,需要肝胆系统提供胆汁帮助消化,容易诱发急性胰腺炎、急性胆囊炎等急腹症。

总而言之,不管是从医学上,还是从社会公德上来说,暴饮暴食都是一种不良的习惯,对个人是一种危害健康的行为,对社会则是一种浪费粮食的现象。我们要向暴饮暴食说“不”,养成文明合理的饮食习惯,利己利人。

文/珠江时报记者 林应涛

广东昭信红馆新展区启用

珠江时报讯(记者/李冬冬 通讯员/邹韵斯 黄庆玲)近日,广东昭信集团股份有限公司“不忘初心、牢记使命”主题党日活动在昭信红馆隆重举行。当日一早,随着7位广东昭信集团股份有限公司党委委员剪去了手中的彩带,昭信红馆第7展区“凤鸣朝阳”正式启用。

昭信红馆第7展区名为“凤鸣朝阳”,寓意是有高才的人得到发挥的机会,对应了昭信“只要你是人才,昭信就给你平台”的用人文化。展区以“人才”为主线,主要划分为价值创造领军人物、发明创造先锋人物、创新创造技术团队、引领昭信创造的专家人物等四大部分。

随后,近80名昭信党员一同参观新展区,广东昭信集团股份有限公司党委书记梁凤仪主动当起讲解员,向大家讲述了一位位“精英”们的故事,鼓励技术人才积极创新,勇创“昭信创造”的新高峰。

“今年,我们对红馆进行了部分调整,目的是使党建更好地服务于企业发展。”梁凤仪介绍了调整红馆的初衷。据悉,昭信红馆将从原来的6大展区扩大到8大展区,除了本次启用的第7展区“凤鸣朝阳”,第8展区“青春华章”也将在9月份落成启用。

随后,桂城街道新时代文明实践系列活动之创思大讲堂也走进广东昭信集团股份有限公司,邀请南海讲师团成员邓兵为全体党员干部授课。

课堂上,邓兵生动翔实地讲述了在党的正确领导下,广东、佛山、南海在各方面取得的历史性成就,并以“建党群英浪淘沙”为题,列举了党的一大会议中的历史人物故事,使全体党员沉浸在对革命先辈的敬仰之中,更加坚定了入党初心,激励广大党员干部率先垂范,开创新辉煌。

郭建良凉山州彝族风情艺术摄影作品在佛山展出 用光影艺术展现凉山之美

珠江时报讯(记者/洪晓诗)8月22日,《五彩凉山 诗意回响》——郭建良凉山州彝族风情艺术摄影作品在佛山市文化馆展出,85幅摄影作品在反映凉山彝族风情的同时,也反映了佛山凉山对口扶贫协力攻坚奔小康发生的山乡巨变。展览将持续到9月13日。

本次展览由佛山市文化广电旅游体育局、凉山州文化广播电视和旅游局指导,佛山市艺术创作院、佛山市文化馆、凉山州文化馆(美术馆)联合主办。

佛山市艺术创作院围绕市委、市政府的中心工作,近年多次组织创作人员前往凉山州举行书画展览、创作采风等艺术交流,同时也邀请凉山文化艺术界到佛山举办展览、交流互动,在加深两地了解和友谊的同时,在艺术创作方面也有很大的收获。本次展览不仅反映了大美凉山的风光风貌,同时也展现了佛山对口扶贫凉山这些年来发生的巨大变化,为佛山市民打开了遥望凉山的艺术窗口。

郭建良是凉山知名摄影家。在近40年的文化工作中,他把最值得珍惜的一些东西和美好的愿望,用光影加以保存和延续。其细腻的艺术内涵与凉山多元文化的陶冶形成有机联系。

本次展览,共展出郭建良摄影作品85幅。《小寨的清晨》《盐源青天铺村》《以购代捐》……作者通过镜头,展现了凉山优美的自然风光和绚丽多彩的民族风情,以及原生态环境下山民纯朴与乐观的生活画面和佛山凉山对口扶贫攻坚奔小康以来的山乡巨变。

据了解,自2019年6月底回老家山西吕梁办展后,郭建良的《五彩凉山 诗意回响》摄影作品展已先后到内江、资阳、雅安、成都、眉山巡展。今年7月起,则先后到宜宾、云南昭通、广东佛山等地巡展。

八旬老人意外摔倒 里水社工及时救助



珠江时报讯(记者/陈志健)近日,里水一名老人因雨天路滑不慎摔倒,幸得里水镇新联社区幸福院的几名社工伸出援手,不仅帮老人撑起“保护伞”,还紧急联系送医,避免发生更大的事故,得到了老人和家属的点赞。

8月19日上午,新联社区幸福院正在举行手工小组活动,忽然一名长者行色匆匆地走过来对社工说:“外面有位老人跌倒了,你们快去救救他吧。”话音

未落,梁燕明、梁思婷、戚燕琳、肖伟斌几位社工马上放下手上的工作,以最快的速度跑到老人跌倒的地方。

在距离新联社区幸福院一百米左右的位置,有一名年近八旬的老人趴在地上不能动弹。社工们迅速分工合作,有人为老人打伞遮风挡雨,有人负责打急救电话联系救护车。戚燕琳担心老人会着凉,返回幸福院拿了毛巾为老人盖在身上。

老人虽然跌倒了,但神智还是很清晰,梁燕明等人不停地安慰老人,缓解老人的紧张心理。过了一会儿,救护车和社区的治安队都到了,在众人的合力搀扶



■ 新联社区幸福院社工为摔倒的老人撑起雨伞遮雨。(受访者供图)

下,老人被抬上了救护车。确保老人无大碍之后,梁燕明等人才松了一口气。

老人的家属阿姨对社工们说:“非常感谢你们,要不是有你们帮忙后果不堪设想啊。”

“遇到紧急情况一定要出手相助,这都是我们应该做的。”戚燕琳说。