

疫情过后,分餐会成为潮流吗?

□新华社记者王雨萧 王靖

突如其来的新冠肺炎疫情,给国内餐饮业带来重创。随着各地陆续复工复产,不少地方开始提倡实行分餐制,分餐再次成为人们热议的话题。

疫情过后,分餐会成为潮流吗?记者采访发现,对于分餐,有人双手赞成,也有人认为没必要。这道“分”“合”之间的选择题,你会怎么看?

疫情之下 再度提起的分餐制

每道菜配备一只分餐夹,公筷公勺摆放在客人手边……在内蒙古乌兰浩特浩日沁蒙式餐厅,食客们纷纷用起公筷公勺,正在喝早茶的青格乐对记者说:“刚开始有点不习惯呢,好几次差点用自己的筷子夹菜,服务员和身边的家人都提醒——用公筷!”

疫情期间,分餐制再次被提起。近期,多地陆续发布推广分餐制倡议,北京市商务局发布疫情期间餐饮服务单位经营服务指引(3.0版),提出餐饮服务单位要全面推行公筷公勺,有条件的餐厅要积极推广分餐制;山东率先制定分餐制地方标准,为餐饮企业提供技术指导;重庆、广州等城市也纷纷发布倡议……

长久以来,围桌合餐是中国人的主要就餐方式,亲朋好友围坐成一圈,觥筹交错,共享美食,气氛其乐融融。但筷来箸往间,一桌桌“口水菜”极有可能造成疾病传播,成为舌尖上的“隐患”。

“比如多种胃病的罪魁祸首——幽门螺旋杆菌,常存在于感染者的唾液中,在不分餐的情况下,筷子很可能成为传播媒介。此外,肝炎、伤寒、痢疾等多种疾病也都可能通过合餐传播。”内蒙古自治区人民医院感染控制科主任刘卫平说。

中国饭店协会会长韩明表示,分餐不仅能避免疾病通过餐具传播,还可以根据每人每餐所需营养合理搭配,保证营养均衡和健康饮食。按需提供餐食,也减少了食物浪费。推广分餐制不仅是为了保卫“舌尖安全”,更是引领一种文明就餐新风尚。

“分”还是“合”? 一道难解的选择题

分餐制已是“老生常谈”。早在“非典”时期,不少地方就提出过使用公筷倡议,但疫情过后,由于百姓接受度不高、分餐服务不到位等原因,分餐制并未得到有效推广。看似简单的分餐,推行起来却困难重重。

采访中,不少人认为分餐制会破坏餐桌上亲切热闹的氛围,带来隔阂感,显得有些矫情和别扭。一些餐饮企业经营者表示,分餐会占用更多碗盘和筷勺,不仅增加成本,还会加大清洗的工作量。

而部分实行分餐制的餐饮店,实际运行情况也良莠不齐。有的餐厅提供分餐服务,但客人却不“买账”,有的餐厅公筷、私筷长得一模一样,客人吃着吃着就“不辨雌雄”了……

家庭分餐,难度更大。“我跟公婆一起住,提出吃饭时用公筷,没想到老两口强烈反对,差点引发家庭矛盾。”家住河北保定的孕妇宋女士说,“老人们爱用自己的筷子往我们碗里夹菜,明知道不卫生,又不敢拒绝。”一些长辈觉得公筷用起来又麻烦又生分,这种传统观念短时间内很难转变。

“中餐讲究色、香、味、形、气,是中华饮食文化的精髓,既要满足口腹之欲,又要讲究摆盘美观,给人视觉享受。如何在推行分餐制基础上,兼顾



3月20日,顾客在位于上海南京路步行街的新雅粤菜馆内用餐。近期,在做好疫情防控的同时,上海餐饮百货业复工逐步推进。 新华社记者方喆 摄

菜品的盘式呈现,不破坏中餐的美感,也是餐饮企业需要考虑的重要问题。”山东凯瑞商业集团董事长赵孝国说。

分餐常态化 还需迈过几道“坎”

采访中,多名餐饮业人士和专家表示,分餐实现常态化,需要从改善服务、提升社会认知、加强行业监管等方面多管齐下。

分餐服务更贴心——赵孝国建议,餐饮企业可在颜色、图案上对公筷私筷进行区别,或选用长柄勺和长筷作为公勺公筷,便于消费者区分使用。餐厅可设置“公勺公筷架”,在固定区域存放,定期消毒,同时对服务员进行分餐礼仪培训,提升消费者就餐体验。

观念转变是关键——分餐制推行困难,究其原因还是很多人在观念上不接受。中国饭店协会建议,餐饮企业在醒目位置张贴宣

传海报和标语,引导使用公勺公筷。利用公益广告、社区宣传、“分餐知识进课堂”等多种形式,提高全社会对分餐的接受度。同时引导餐饮企业在菜品研发等环节引入分餐理念,采用更适合分餐的盘式设计。

行业标准待建立——部分餐饮从业者指出,由于缺乏统一的行业标准指南,很多餐馆实行分餐制都是“凭感觉”,效果参差不齐,建议各地出台统一的行业指导标准,并将其纳入相关评价考核体系。韩明表示,中国饭店协会正在起草分餐制实施指南,对不同场合公勺公筷配备标准和使用方法提出建议,引导餐饮企业根据自身业态规模,采用适合的分餐方式。

“比如高档宴会实行服务员分餐制,婚宴、团餐、亲友聚餐等场合提供公筷公勺,会议用餐采用自助餐形式等。”韩明说。

(新华社北京3月20日电)

美国确诊破万例 特朗普小抄泄露「甩锅」意图

根据约翰斯·霍普金斯大学19日晚间公布的统计,美国累计新冠肺炎确诊病例达到13159例,成为全球七个确诊病例过万国家之一。

然而,美国总统特朗普当天在白宫举行的记者会上试图再度给新冠病毒贴上“中国病毒”标签,此举在美国国内引发争议和批评。

分析人士认为,新冠病毒持续蔓延,疫情防控形势严峻,美国一些政客借机污名化中国,意在转移民众对政府应对疫情不力的愤怒。

讲稿临时修改为“中国病毒”

面对如此严峻疫情,特朗普在白宫举行的记者会上却咬住中国,称美国政府正在与“中国病毒”打仗。

在当天的这场记者会上,《华盛顿邮报》摄影记者现场抓拍到一张颇具看点的照片,照片显示特朗普讲话打印稿中有一处明明为“新冠病毒”的表述竟被人为使用黑色记号笔改成“中国病毒”。这张照片已在美国国内形成舆论热点。不过,实际讲话时,特朗普还是在删改那处使用“病毒”一词模糊带过。

疫情经济捆绑 一损俱损

加利福尼亚大学洛杉矶分校公共卫生学院副院长、流行病学教授张作风认为,美国国内已出现较严重的社区感染,随着病毒检测进一步放开,新冠肺炎确诊病例数或在短期内持续快速上升。

美国国家过敏症和传染病研究所所长福奇日前估计,美国新冠肺炎确诊病例数可能在45天后达到峰值。舆论认为,疫情持续扩散将对美国经济构成严重影响。

纽约股市18日触发本月第四次熔断。美国消费者新闻与商业频道说,在市场意识到病毒危机达到顶峰或者有所改善之前,市场波动还将维持在“极端水平”。

彼得森国际经济研究所所长波森警告说,未来六个月美国经济增速将减半至1%左右水平,若政府应对不力或者相关措施推迟出台,美国经济可能会陷入衰退。

错误言论背后的处心设计

一些美国媒体评论说,特朗普多次使用“中国病毒”说法,是赤裸裸的种族歧视行为,其用意是转移美国国内对其领导的政府应对疫情不力的愤怒。《大西洋月刊》刊文说,特朗普的污名化做法,第一个目的是让公众相信犯错之人不是美国政府,“但这一目的难以达到,因为我们都看到了特朗普灾难性的误判及其后果”;第二个目的则是煽动仇华情绪。

美国民主党联邦众议员刘云平直言,特朗普在亚裔群体中制造恐慌,转移了社会对政府应对疫情不力的愤怒。特朗普近期多次在社交媒体平台和公众场合污名化中国。美国国务院、国家安全委员会等机构也在官方社交媒体平台作出类似表述。由于舆论场受到毒化,美国多地出现针对亚裔的歧视或暴力行为。

(据新华社北京3月20日电)

良好睡眠,健康中国

——赣州市第三人民医院守护市民睡眠健康纪实

□胡沁吟 记者李美霞 文/图

各专科运行井然有序,前来就诊的患者经体温检测正常、出示电子通行证后,即可前往相关专科就诊……近日,记者在赣州市第三人民医院了解到,随着新冠肺炎疫情防控形势的逐渐稳定,该院已基本恢复正常的医疗秩序,照常接诊睡眠障碍及心理、精神等疾病患者。

据了解,新冠肺炎疫情发生后,针对许多市民出现心理问题和睡眠障碍的情况,该院通过派出心理睡眠专科医生接听心理热线、开展线上诊疗等方式,保障市民睡眠健康。3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康中国”,作为全市唯一的三级甲等精神卫生专科医院,市第三医院上下积极抗击疫情的同时,也全力以赴守护百姓睡眠健康。

小吉(化名)是一名32岁的公务员,2019年12月曾经陪外地(非湖北地区)前来赣州的同学一起就餐。同学离开后并未出现任何不适,但恰逢新冠肺炎疫情发生,小吉一直惴惴不安,总是感觉身体不适,怀疑自己感染了新冠肺炎。在小吉的百般坚持下,家人陪他前往赣州市人民医院接受检查,尽管CT和核酸检测均显示没有感染,小吉依然对检查结果的准确性保持怀疑,深信自己为新冠肺炎感染者。

随后,小吉的病情加重,他在家全天戴着口罩,把自己关在房间,不愿与家人接触,自己要求与家人隔离14天,饭菜都要由家人送到房门口。14天后,小吉症状继续加重,出现焦虑、抑郁、多虑等症,晚上入睡困难,有时候甚至整夜无法入睡,精神和身体状态出现恶化,严重影响正常的生活和工作。

由于病情恶化,小吉最终在家人的陪伴下,前往市第三医院,求诊于该院睡眠科主任廖梅蓉。廖梅蓉



市第三医院睡眠科开展集体查房。

为小吉检查后,发现小吉处于重度焦虑、抑郁状态,出现严重睡眠障碍,伴随多种躯体症状。为此,廖梅蓉专门对小吉开展心理、物理治疗,及行为认知等系列治疗,并常态性通过微信等平台跟踪了解病情,指导用药。

“疫情期间,我市实施了严格的防控措施,部分社区、乡村实施封闭管理,部分地区实施交通管制,患者无法前来就诊。因此,我们通过线上平台开展诊疗,一方面不会耽误患者的治疗,另一方面也可以缓解疫情期间出现的心理、睡眠等方面障碍,让市民以积极的心态面对疫情。”采访

中,廖梅蓉告诉记者,春节至今,她已通过网络医院等平台,为百余人次睡眠障碍患者开展咨询和诊疗。

新冠肺炎疫情防控期间,面对日益严峻的疫情防控形势,许多市民出现焦虑、抑郁、紧张、烦躁等心理、精神障碍,导致难以入睡、噩梦、失眠等症状,针对这一系列问题,市第三医院睡眠科全体医务人员主动取消休假,轮流值守心理热线,为出现睡眠障碍等方面问题的市民答疑解惑、开展心理疏导,守护市民睡眠健康。

疫情期间,大部分市民响应号召,待在家中、不聚集聚餐,宅家的日子吃了睡、睡了吃,要么整天抱着手机,要么坐在电视机旁追一天的连续剧。这样的生活作息刚开始会让人感觉无比惬意,但久而久之,却给一些人带来了失眠的困扰。

近日,赣州市第三人民医院睡眠科就接到了很多患者的来电咨询。有一位吴女士,平日工作繁忙,春节期间开始宅家。刚开始,吴女士想着终于可以好好休息,把平日错过的连续剧看个遍,整天拿着手机“刷刷”,看累了眯一会接着看,有时看到凌晨一两点。随后,吴女士渐渐发现夜间难以入睡,十分害怕天黑,连电视剧也懒得看了,时常感到坐立不安。

接到吴女士电话咨询后,睡眠科的医生给吴女士进行了分析,认为她是因为睡眠作息时间紊乱,白天过多的小睡导致出现急性的失眠。加上白天工作和活动较少,长时间看手机,蓝光照射导致体内调节生物钟、情绪的神经递质分泌紊乱,进一步加重了吴女士的失眠、焦虑症状。

疫情期间还有很多市民出现与吴女士一样的情况。怎样才能拥有良好的睡眠呢?我认为要在以下几个方面改善生活作息:

●规律安排作息,有计划地度过每一天。越是在缺乏生活规律的情况下,越要好好规划自己的生活。把自己每天要做的事情计划好,严格按照时间去做。这样做,我们可以创造和正常上学上班的时候类似的节奏。这种节奏让我们在处于焦虑、恐慌之中的时候,能够回到自己的计划中来。

●进行适量运动。即使不能外出,在家中也要进行适量的运动,比如跳操、瑜伽、平板支撑、呼啦圈等等。

●不能忽视了与太阳的亲密接触。日照时间少,容易导致失眠、抑郁,有流行病学调查发现北极圈国家的人们失眠、抑郁的发病率最高,这就是跟北极圈日照时间短有关。

●避免长时间使用手机或对着电脑屏幕。屏幕蓝光会抑制褪黑激素释放,只要周围有足够的蓝光刺激到眼睛,松果体就会停止释放褪黑激素。而褪黑激素是一种由哺乳动物和人类的松果体产生的胺类激素,它能缩短睡前的觉醒时间和入睡时间,改善睡眠质量,延长深度睡眠,让人不会容易惊醒,还有较强的调整时差功能。

不要过分关注自己的失眠。整体关注自己的失眠,总是强迫自己快速入睡,这样反而加重了自己的焦虑情绪,进而更难入睡。即使失眠了,第二天还是该干嘛干嘛,切不可过分关注。

此外,良好的睡眠,能使人们分泌更多的免疫因子,拥有更好的抵抗力来抵抗病毒。

(作者系赣州市第三人民医院睡眠科副主任)

如何应对生活作息紊乱导致的失眠

□鄢骏