

街区全面清理、就餐使用公筷、加强心理疏导

# 扬卫生新风，把健康留住

本报记者 刘乐艺

6月23日一大早，已经在杭州青年路社区生活了近30年的毛大爷刚准备出门，就发现平常堆积在楼道内的腌菜盆、纸杯筒等各种杂物居然一夜之间不见了踪影，让他既惊奇又开心。

原来，为了维护社区卫生环境，青年路社区联合物业公司对楼道堆放物进行了全面排查。只见，清理出的楼道杂物已被工作人员分类别地归置在新设的临时“安置点”，自

行车一类，抹布桶一类，旧家具一类……“社区开展清理楼道工作，我举双手赞成！”看着平常最影响自己出入的“路障”被一个个清除，毛大爷乐开了怀。

许多社会力量都在公共环境整治、饮食习惯培养、心理健康关怀等方面不断创新，不断丰富卫生工作内涵，为尽快实现环境卫生治理向社会健康管理转变、营造文明健康的社区氛围而发力。



图为7月10日，重庆市酉阳土家族苗族自治县涂市镇地灵村的人居环境整治得到极大改善，两个孩子骑着自行车在快乐游玩。陈碧生摄（人民视觉）

## 楼道废物这块“硬骨头”说啥也得“啃”下来

杭州青年路社区，临近西湖，环境、绿化各方面都不错，但就一点——社区楼道，昏见边角，到处堆满了居民杂物，不仅上下楼堵得慌，时间久了，居民心里也是直“添堵”。

由于青年路社区属于老旧小区，老年人较多，对于桌椅、盆罐等老旧物品，大多都怀着“留着没啥用，扔掉舍不得”的心态。“以前我们也试着清理过楼道，但哪怕是一只破罐子，有的老人也不让动，说是要种花养草。”青年路社区城管管管员任宁远无奈地说。

营造和谐健康的生活氛围，人居环境改善很重要。青年路社区决定，楼道废物堆放这块“硬骨头”，说啥也得“啃”下来。

但具体怎么“啃”，还得讲求新思路。在按网格将社区分为15个片区，并对楼道堆放物进行全面排查后，任宁远与同事们决定寻求“内援”帮助。他们发动20多位片区组长、楼长，一起张贴清理公告，挨家挨户上门做工作。果不其然，有了街坊邻居的“牵线搭桥”，这次清理动员工作也顺畅许多。

“老李啊，你这腌菜缸就别要了，长梗白菜腌一次忒麻烦，咱们上年纪的又嚼不动，想吃的时候，去菜市场买腌好的成品菜多方便！”看着清理工作进行得如火如荼，热心的毛大爷也当起了劝解志愿者。他告诉记者，废弃菜缸堆积在楼道里实在碍手碍脚，稍不注意还容易绊倒，放久了可能招引飞虫，很不卫生。“这次清理很彻底，一上午就有十几个大缸被抬走了，咱社区做工作真是了不得！”

清理掉的废弃物会立刻被处理吗？并非如此。“虽然这次清理前，已经跟居民沟通过，但为了防止错拿误倒，我们设置了‘临时安置区’，将东西分类暂时摆放几天，居民回来翻找也比较方便。”任宁远说。

正说着，70岁的楼长吴大妈匆匆跑来。为了彻底清洁楼道，她早上5点多就起床，走街串户忙活了一上午，中午回家才发现自己放在楼道里的椅子也被清理掉了。“有一把红木靠背椅，有年头了，我自己根本抬不动，本想找人帮忙抬回家的，但忙了一上午自己都把这事给忘了，倒成了给社区添麻烦

了。不过不要紧，我们都是分类摆放，椅子肯定丢不了。”说罢，吴大妈又继续在木板堆里“寻宝”去了。

人居环境需要改善，对于人流更密集的公共场所而言，强化卫生管理更是关键。

近期，杭州湖滨步行街的客流量正迅速回升，日均销售额已恢复至疫情发生前的水平。如何让卫生管理这根弦绷得更紧、拉得更牢？步行街管委会给出了自己的答案。

“每天凌晨1点半至3点，我们会对大型综合体商场进行垃圾集中清运。沿街零散商户的垃圾，会在白天进行三次针对性清理，以确保‘化整为零’，最大程度降低垃圾堆存量。”湖滨街道区域发展中心副主任余丽娟告诉记者，为充分展示“无街不美景、无处不精细”的新风貌，步行街管委会还开展了“60秒清扫行动”，即采用全天候分组巡回保洁模式，当发现垃圾时，区域负责人员会在60秒内赶到现场进行处理。“可以说，我们是采用‘居家式’清洁作业模式开展卫生管理工作，清洁效果也是有目共睹。”

## “一餐一公筷、一汤一公勺”带来新“食”尚

“我见不得混在一块儿的吃法，在一个盘子里夹菜，你看到的是筷子，我看到的全是病菌。”复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏的言论，点破了合餐形式下暗含的健康隐患。然而，混合就餐当真会引发病菌的传播吗？

近日，杭州市疾控中心的11位专家专门针对使用公筷是否会将对用餐后细菌数量产生影响而进行了一次实验，通过对比发现，“不用公筷”组所产生的菌落总数全都超过了“使用公筷”的对照实验组。

“以幽门螺杆菌为例，流行病学统计数据表明，幽门螺杆菌感染主要通过共用餐具传播，如家中亲人感染了幽门螺杆菌，可能会在合餐时发生传播，感染其他成员。”江苏省疾病预防控制中心主任医师戴月在接受采访时表示。

突如其来的新冠肺炎疫情，为社会重塑良好用餐习惯创造了新契机。为避免“病从口入”，降低感染疾病风险，各地纷纷发出倡议，北京提倡火锅店商家应提供专用“生料公筷”；兰州全面实行“公筷公勺分餐”，力争年底实施率达到60%以上；太原主推“一菜一公筷、一汤一公勺”的用餐方式……在

这些努力下，使用公筷公勺、推行分餐制正蔚然成风。南方日报调查显示，有超九成的受访者赞成使用公筷公勺，七成支持餐厅分餐。

然而，外出就餐，餐饮商家可对使用公筷、分盘用餐进行针对性引导，但回到家中关上房门，是否还能坚持这一良好饮食习惯，则完全看个人。在许多人眼中，与亲友分餐无疑是“生分见外”的表现，殊不知，在有效隔绝病菌传染的同时，分餐制也能帮助养成定量取餐、按需进食的好习惯，家住长春的网友“黄河浪”对此深有体会。

“我们家刚开始实行分餐时，的确有些不习惯，主要是掌握不好每个人的用餐量，但适应两三天以后就没问题了。”除了卫生有保障，“黄河浪”发现，分餐后洗碗“压力”也小多了，两口人吃饭用两个盘子就够了，而且饭菜按照个人食量定，顿顿“光盘”，自然而然减少了食物浪费，“坚持了一个多月的分餐制，我居然比之前减肥将近两公斤。”为此，“黄河浪”特意编了几句顺口溜发在朋友圈上感谢“分餐制的奇效”：“盘里有菜又有饭，饭后洗碗很方便，分餐吃饭有定量，一月瘦了三斤半。”

事实上，作为良好用餐习惯的不同体现，“分盘就餐”与“公筷使用”应如何选择还需视具体情况而定。黑龙江省疾病预防控制中心食品安全与营养所所长刘忠卫指出，比如中国人讲究吃整鱼，切鱼分餐反而不合情理，使用公筷公勺则更恰如其分。“在不适宜分餐制条件下，严格使用公筷公勺也能够保障用餐卫生。”

“推行公筷或分餐制，中国还有很长的路要走，需要餐饮企业、政府部门、专业机构等社会多个层面形成合力，只有深刻理解公筷、公勺和分餐的益处，公众才会自觉推行，安全健康的新‘食’尚才能逐渐形成。”戴月说。

## 更加重视解好心理健康这道考题

“自己治愈后，是否还可能‘旧病复发’？”“复工后同事们会不会对自己有所排斥？”“万一身上还携带病毒，传染给家人可怎么办？”……

“疫情暴发的第二周左右，压力情绪类案例比例明显提升，相较于去年同期增长了15%左右。”“壹点灵”心理咨询平台的丁建

略教授告诉本报记者，面对持续积压负面情绪的不良现状，很多人都果敢寻求专业机构的心理疏导帮助。

“虽然复工复产了，但生意实在不好，我压力太大了！”今年4月，青岛市一名个体经营者拨通了“壹点灵”心理咨询平台公益求助热线。

“当时，他面对很大的招工难题，店面客流量也不够，开业即赔钱，不开业还要倒贴房租，模糊不确定的未来令他天天焦虑到失眠。”丁建略介绍说。

面对心理求助，丁建略一方面详尽地了解其个人情况，另一方面还结合市场热点给求助者提供建议。“我们前后沟通了3次，最终他采纳了我的建议，不仅个人经济难题缓解了，心理危机也减轻了。”

随着社会的发展进步，心理健康对个人成长、家庭稳定、社会和谐的重要性愈发关键。若想守护社会心理健康，培养人们直面心疾的勇气，除了专业机构的支持，政府主导的心理咨询同样不可或缺。一些省份在开展科普宣传的同时，还在进一步研究完善社会心理健康服务体系的建设。

在湖北，各市州均已开通至少一条以上心理援助热线，招募组建了心理热线服务队伍，建立了志愿者定期的反馈机制，针对问题及时整改，提高服务质量。

在上海，卫生健康部门依托“健康云”网络平台开设心理服务板块，邀请200多名专业咨询人员参与其中，提供24小时服务。

济南市芙蓉街社区未成年人心理疏导站专门开通了心理求助专线，针对辖区青少年儿童提供专业心理支持，以缓解长期“宅家”引发的焦虑情绪。

“过去很长一段时间，由于大众对于心理健康服务的认知一直存在阻隔，主动进行心理咨询的案例少之又少。”丁建略表示，随着国家对国民心理健康水平的日益重视以及心理咨询行业的日渐规范，社会大众对于心理健康的了解也在逐步深化。《中国国民心理健康发展报告（2017-2018）》显示，有88%的受访者认为心理健康工作极其重要。

如今，虽然疫情防控形势逐渐好转，但人们对于心理咨询的需求并没有降低。通过观看心理知识网课、拨打公益专线、进行一对一专业诊疗等方式，社会对于心理健康的认知正稳步提升，人们也会主动地进行心理咨询。“我现在才知道，原来我的失眠症状是可以借助心理疏导来获得缓解的。”一名近期接受过心理治疗的咨询者说。

## 创新茶座

新冠肺炎疫情发生之后，戴口罩、用公筷、分盘餐等防止疫情扩散蔓延、保证群众身体健康的有效途径，已逐步融入日常生活，社会期盼已久的文明习惯正在疫情防控常态化下蔚然成风。

事实上，随着社会发展进步，健康生活方式的涵盖范围是在不断丰富变化的。卫生防护措施与健康生活用品日益丰富，在“勤洗手”“常清扫”“多锻炼”之外，戴口罩等良好习惯的养成，已成为当下社会对保护个人健康的现实要求。

然而，培养健康生活新方式，看似简单，实则不易。如何才能让疫情防控时的临时性行为“永驻”，形成长期有效的生活习惯？这需要社会各界的共同努力，推动从“应对眼下危机”到“维护长久健康”的升级转换。

政策指引需先行。疫情暴露出的公共卫生安全隐患，急需借助政策引导。从针对垃圾分类出台相关法律法规，到针对公筷分餐制定公约行动，在呼吁引导与强制执行的双重推动下，健康文明生活方式正在加速普及。同时，法律法规与公约行动的及时实施，也强化了人们对于健康习惯养成目的的正确理解。全面合理的政策引导已成为良好生活方式更快更好养成的重要前提。

大众参与是基础。疫情防控阶段，社会治理重心下移，社区基层广泛吸纳群众力量，并取得良好成效。街区集中清扫、组织志愿者推广垃圾分类、开展心理健康讲座，通过亲身实践，大众对于健康生活方式的实际功效有了更直观的认识，从而自发参与到良好生活习惯的宣传普及工作中。着眼未来，培养健康生活新方式，仍需要借助大众的力量与智慧。惟有充分调动大众参与积极性，凝聚行动合力，健康生活方式才能得到有效培养，文明新风才能实现常驻心间。

思维转换要落实。无疫之时，人们对健康的理解很大程度上停留在吃要吃好、病要治好的层面上；疫情发生后，提高身体免疫力、增强自我防护成了所有人的抗疫共识。如何尽可能延续这一思维认知，是培养健康生活方式的重点难点。要知道，戴口罩、用公筷、勤洗手绝不仅是应对疫情的“一时兴起”，而是维护社会健康的长久之策。只有不断对健康知识与健康理念推陈出新，完成对良好习惯的价值认可，健康生活方式才能在每个人的践行中得到平稳落实与持久发展。

创新健康生活方式，是好事，能造福子孙后代。疫情终将结束，但健康生活面临的风险挑战仍在。只有各方积极行动起来，良好生活方式才能完成迭代升级，公共卫生事业才能得到更好发展，健康美好生活才会实现长久留存。

# 愿生活新方式常驻你我心间

刘乐艺



7月11日，河北省安平县妇幼保健院为孕妇开设插花课程，进行心理疏导。新华社记者 李晓果摄



6月15日，北京市丰台区东高地街道一家超市的工作人员在进行环境消毒工作。新华社记者 李欣摄



6月16日，安徽省阜阳市颍东区东盛路小学的老师在教室内向小学生们普及“公筷公勺”等文明用餐知识。王彪摄(人民视觉)