



俭，德之共也；侈，恶之大也。
习近平总书记近日对制止餐饮浪费行为作出重要指示，强调要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约光荣的氛围。
氛围的形成，习惯的养成，离不开各界、各地、各方、各人的共同努力。大家拧成一股绳，才能真正把餐饮浪费这一问题彻底解决掉。而这一问题，主要发生在饭店酒店、单位食堂、学校餐厅等场所。对此，本报记者进行了走访，发现情况已经有了很大改观。



近日，海南省三亚市餐饮企业开展“文明就餐，不剩饭菜”拒绝餐饮浪费宣传活动，号召消费者用实际行动加入到“光盘行动”中，拒绝“舌尖上的浪费”，倡导文明就餐。图为海南三亚市南山文化旅游区自助餐厅内提醒消费者“按量取食”的提示牌。（陈文武/人民图片）

为制止餐饮浪费行为，各地积极探索新方式新做法 节约成为自觉 浪费坚决杜绝

本报记者 王云娜 苏滨 戴林峰

贵州思南 机关食堂的泔水，每餐少了八十斤

“一份回锅肉，一份豆腐干，一份凉拌木耳，外加一碗米饭，再来一勺南瓜汤，那叫一个舒坦。”自单位食堂从自助餐变为小份菜，杨昌友几乎顿顿不落，“总共才10块钱，不够再加，再没吃完、不够吃的烦恼了。”

身为贵州省铜仁市思南县机关事务中心副主任，机关食堂的管理落到杨昌友肩上，“全县33个机关单位，就餐人数最多有近600人，最少也不下300人”。刚办食堂那会儿，如何引导大家文明就餐，减少浪费，杨昌友颇费心思。

起初食堂主要提供自助餐，一人一个餐盘，打饭的时候，许多人把餐盘堆得满满当当，汤汤水水经常洒出来，弄脏地面。“啥都想吃，又怕不够吃，只好拼命堆，结果倒掉了不少。”杨昌友说。

南昌航空大学 “光盘达人”可获手绘明信片

米，一粒都不剩；菜，一叶也不留。南昌航空大学学生齐超华把餐盒送到回收台检查后，志愿者在他的打卡小册子上结结实实地戳了枚“光盘”纪念章。

“一枚印章，意味着一次‘光盘’。集齐68枚，可以换一套校庆手绘明信片。”齐超华翻开册子，上面已戳了13枚。建校68周年来临之际，南昌航空大学将“光盘行动”与校庆纪念结合起来，在师生中发起“厉行节约、反对浪费”的倡议，首批2000套校庆明信片已印制完成，静待“光盘达人”们凭戳认领。

时值暑假，南昌航空大学仍活跃着十余名大学生志愿者，在食堂中担任“光盘”监督员，对留校的5000余名同学开展宣讲服务。“舌尖上的浪费真可怕，可不能肚皮小眼睛大，盘中饭菜要吃光，‘剩男剩女’真担当！”志愿者康石田在食堂里打着快板。

南昌航空大学通过志愿者劝导机制，引导师生珍惜粮食、适量取餐，收到明显效果。据南昌航空大学后勤管理处处长罗晓畅介绍，自开展“光盘行动”以来，学校日均餐厨垃圾量较去年同期下降了53%，并在持续减量中。记者在食堂看到，多数学生餐盘中剩下的是辣椒

一餐下来，仅泔水就有300多斤，得装好几个大桶。杨昌友算了笔账，按照这种“吃法”，每天要消耗150斤大米、200斤蔬菜、100斤肉，造成的浪费，看着都心疼。改变，势在必行！

为践行“光盘行动”，提升“舌尖上的文明”，思南县乃至铜仁市发出了许多倡议，引导公众科学就餐。而杨昌友负责的食堂，则从就餐方式开始，主动求变。

取消了自助餐，推出小份菜，安排专人负责打菜，所用的勺子也换成了小个儿的。同时餐桌上张贴反对浪费的文明提示语，并做好监督和举报。一段时间后，收到了明显的效果，光是泔水，每餐减少了七八十斤。

节约的效果显而易见。现在食堂一天只需120斤大米、150斤蔬菜、70斤猪肉。再算上其他杂七杂八，每年能节省近50万元。“目前每天都提前统计人数，做到按用餐人数采购、做餐、配餐，进一步减少浪费。”杨昌友介绍，产生的泔水，除了让农户回收，还引进餐饮企业，进行无害化处理，避免环境污染，确保合理利用。

和汤水，只有少许残渣倒入回收桶内。

为减量“瘦身”，也是推动“光盘”的一大妙招。辣子鸡2.5元、红烧鸭块2.5元、腐竹烧肉2元……近来南昌航空大学食堂推出了18种分量不一的“半份菜”“小份菜”，引导学生点菜量“胃”而行，避免浪费。

个子小，吃得少，材料科学与工程学院女同学汪阿阳过去常为打饭发愁。“之前，食堂的饭菜量大分足。点多了吃不了，浪费；点少了吃不好，没饱。如今有了半份菜，价格降一半，花样更丰富，既经济实惠，又避免浪费。”

线下，“光盘行动”如火如荼；线上，勤俭节约氛围浓厚。南昌航空大学结合暑期线上思政课，制作推出倡导节约粮食的H5系列动画，在学生班群中广泛传播。“干干净净的餐盘，点点滴滴的珍贵”“光盘有滋味，勤俭乐无限”“爱惜粮食，从一粒米开始……”放假在家的同学们纷纷将自己的“光盘照”上传至班群中，“晒盘”成为新时尚。

“吃多吃少，光盘正好。养成好习惯，在家在校都受用。”数学与信息科学学院大二学生熊章辉期待着开学，参加到盖戳打卡的“光盘行动”中来，并给自己定下了赢取一套校庆手绘明信片的小目标。

今年9月开学后，南昌航空大学打算继续招募680名大学生志愿者担任“光盘”监督员，让“厉行节约”在校园中成为风尚。

养生杂谈

点菜别再“眼大肚子小”

熊建

有个笑话，说一个人很饿，就去吃饼。第一块饼吃下，还饿，再吃一块……后来吃完第五块饼，不光饱了，还撑得要命，就发感慨：早知如此，我干嘛不直接吃第五块饼？

笑过之后，细细品味，发现其中蕴含了一个制止餐饮浪费的道理，那就是边际效应递减。

啥意思呢？就是满足的满足。笑话里说的，我们平时也有体验。很饿很饿的时候，吃第一口饭，特别美味，饱腹感、满足感十足。吃着吃着，饭菜显得不那么香了。饱了之后，就算再上山珍海味，也吃不下了。

每到春节，这一点尤其明显。很多人觉得春节是负担，一个原因就是吃得太多。比如笔者老家，大年初三去姥姥家，中午先吃一顿饺子，然后上菜喝酒。一桌十来道菜，吃到下午4点来钟，上馒头大锅菜，再加一盆大米粥。饿是不可能饿的，撑是一直撑的。边际效应不是递减了，而是断崖式下跌。

笔者以前出去吃饭，点菜经常点多。到最后吃不了，又懒得打包，往往跟同行的人来一句“我这是眼大肚子小”，自嘲一下就扬长而去。其实，这就是点菜之前，没有考虑到边际效应会减少，一味想着胡吃海塞，结果造成浪费。

现在全国上下都在提倡“光盘”，反对餐饮浪费，笔者再去下馆子时，就会有意识地少点一些。哪怕饿得肚子咕咕叫，也会自我开解一下：先点这些，吃完再要，不然再多也不香。

结果，这样一来，吃完之后，再点新菜的欲望往往已经消失殆尽了，浪费被消弭于无形。而且，饭吃八分饱，肠胃负担轻，对健康也有益。

吃饭既是维持生命的必需，也是一种对欲望的满足，如果不去控制这种欲望，对社会来说，浪费了粮食，败坏了风气；对个人来说，吃出肥胖吃出病是早晚的事，更严重的是，一味被欲望牵着鼻子走，是一种低级趣味，对心理健康也有损伤。

如何加强欲望管理，是社会生产力发展到一定阶段，人们必须面对的问题。过去常吃吃不饱，自然没有这个问题。怎么管理呢？营造节约光荣，浪费可耻的社会氛围是一方面，是外因。

加强自律，控制欲望是另一方面，是内因。而弄明白了边际效应递减的道理，就有助于未雨绸缪，把浪费扼杀在萌芽状态。何乐而不为？

成语里的中医

沁人心脾

喻京英

呼吸到新鲜空气或喝了清凉饮料，能使人感到舒适。这就是沁人心脾的意思，现也用来形容欣赏了美好的诗文、乐曲等给人以清新、爽朗的感觉。

沁人心脾这个成语的形成，受到了中医学理论的影响，其中出现了两个器官名称：心和脾。中医认为：脾喜欢清爽，讨厌黏腻和浊气；心主神，而人的感觉、知觉是神的一部分。因此，吸入芳香清爽的气味，正迎合了脾的喜好，使人内心舒适。

这个成语最早可以追溯到宋诗《冷泉亭》里的一句：“一泓清可沁诗脾。”中医里有五气的概念：臊、焦、香、腥、腐。《素问·六节脏象论》说：“天食人以五气，地食人以五味。”张景岳《类经》注：“天以五气食人者，臊气入肝，焦入心，香气入脾，腥气入肺，腐气入肾也。地以五味食人者，酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾也。”原来，“沁人心脾”之所以用“脾”，是因为芳香的气味、甘美的口味都直接渗入到脾，香味和甜味都可以滋养脾。

香味和甜味固然可以滋养脾，但也要适度。元朝名医葛可久曾治疗一个富家女子，发现她之所以患病，是因为平日非常爱用香味粉饰，香气入脾，脾主四肢，脾脏久受香气侵袭，导致四肢萎软，运化功能失常。

现代研究也表明，来自植物的天然香精油的挥发性有机物，并非百分之百安全。所以，建议卧室之中切勿放置香薰。

微创手术治“面部痉挛”

钱宇阳

“我的脸抽搐消失了，这个手术太神奇了，真是没想到！”近日，身患“面肌痉挛”的吴大姐（化名）在首都医科大学三博脑科医院功能神经外科进行“微血管减压术”，术后，面部恢复良好，彻底找回了“面子”。

面肌痉挛是由于动脉血管压迫神经所致，主要表现为单侧面部肌肉的不自主抽动。典型的面肌痉挛一般从眼皮开始抽动，逐渐向面部、口角扩展。目前该病首选的治疗手段是微创手术——“微血管减压术”。

微血管减压术，是在耳朵后面做一个三到四厘米的小切口，然后把血管和神经进行分离，不让责任血管压到神经。这样从根本上来治愈面肌痉挛。微血管减压术是目前已知可治疗面肌痉挛并完全保留神经功能的治疗方法，是医学界普遍公认的治疗面肌痉挛见效快速、疗效显著、康复稳定、复发率低的技术。

相关专家提醒，如果眼皮持续跳动并且发作较频繁，经过数周或数月，发展到同侧嘴角、上下唇及面部肌肉跟着跳动、抽搐，就要高度怀疑是否患了面肌痉挛，应及时到正规医院就诊。

中医咋治酒渣鼻

王红蕊

酒渣鼻在古籍中是这么记载的：“酒兹鼻者，先由肺经热内蒸，次遇风寒外束，血瘀凝滞而成，故先紫而后黑也。治宜宣肺化滞血，行营卫流通，以滋新血，乃可得愈。”

酒渣鼻又称玫瑰痤疮。皮损多以红斑为主，好发于鼻尖、鼻翼、两颊、前额等部位，少数鼻部正常，而只发于两颊和额部。中医认为，其发作是由肺胃积热上蒸，复遇风寒外束，血瘀凝滞而成；或嗜酒之人，酒气熏蒸，复遇风寒之邪，交阻肌肤所致。本病以颜面部中央的持续性红斑和毛细血管扩张，伴丘疹、脓疱、鼻赘为临床特征。多发生于中年，男女均可发病，尤以女性多见。

中医辩证分型治疗酒渣鼻。首先是肺胃热盛，红斑多发于鼻尖或两翼，压之褪色；常嗜酒，便秘，饮食不节，口干口渴；舌红，苔薄黄，脉弦滑。多见于红斑型。治以清泄肺胃积热。方选枇杷清肺饮加减；热毒蕴肤在红斑上出现痤疮样丘疹、脓疱，毛细血管扩张明显，局部灼热；伴口干，便秘；舌红绛，苔黄。多见于丘疹型。此时热毒炽盛，充斥络脉，蕴结肌肤，故局部灼热，在红斑上出现痤疮样丘疹、脓疱，毛细血管扩张明显；热毒耗损阴津，故口干、便秘；舌红绛、苔黄为热毒

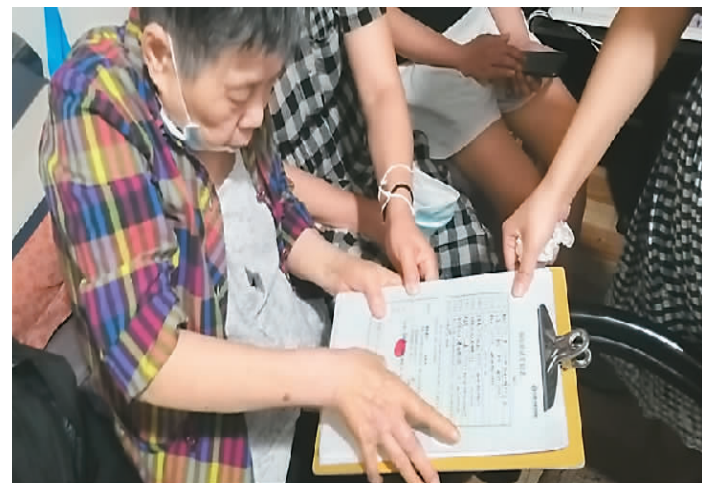
蕴肤之象。治以凉血清热解毒。方选凉血四物汤合黄连解毒汤加减。如果发展到气滞血瘀鼻部组织增生，呈结节状，毛孔扩大；舌略红，脉沉缓。多见于鼻赘型。肺胃积热不解，上冲熏蒸鼻面日久，故见毛孔扩大；复感外邪，瘀结于肌肤，致经络阻隔，气血瘀滞，故鼻部组织增生呈结节状；舌略红、脉沉缓为气滞血瘀之象。治以活血化痰散结。方选通窍活血汤加减。

酒渣鼻除了口服药物，中医的外用外治法也很有效果。鼻部有红斑、丘疹者，可选用颠倒散洗剂外搽，每天3次。鼻部有脓疱者，可选用四黄膏外涂，每天2—3次。鼻赘形成者，可先用三棱针刺破放血，颠倒散外敷。还可配合针灸，针刺疗法取印堂、迎香、地仓、承浆、颧髻、配禾髻、大迎、合谷、曲池，取坐位，轻度捻转，留针20—30分钟，每天1次。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈



曾在清华大学建筑系学习的张子兴，近日在长沙去世。这位曾师从梁思成、吴冠中的老人，在生命的最后时刻，决定捐献自己的身体为社会作出最后的奉献。

今年以来，84岁的张子兴身体每况愈下。弥留之际，他向家人袒露了心声：“我去世后，不要搞追悼会。我的身体直接烧了太浪费，可以无偿捐献，这样可以帮助有需要的人，医学院校还可以作教育科研使用。希望最后为医学事业作出一点贡献。”

据长沙爱尔眼科医院角膜科主任、长沙爱尔眼库执行主任王丛香教授介绍，张子兴的角膜目前已移植给了一位角膜溃疡穿孔患者，使其重见光明。

图为张子兴老人生前签署遗体捐赠文件。
屈慧莹 杨丽红摄

菜肴「边角料」做成畅销新菜品
湖南浏阳