

假日出游,文明相伴

○郑海鸥

面对即将到来的“十一”假期,各地景区纷纷推出优惠措施,一些互联网旅游平台投入大量补贴,旅游市场释放出一系列利好消息,广大游客出游热情高涨。数据显示,今年“十一”假期,一些热门城市酒店预订量同比出现大幅增长甚至翻倍,此前积压的旅游消费需求可能集中释放,我国旅游市场有望迎来一个小高峰。

旅游市场的这一轮“反弹”,市场能承受住吗?现有情况表明,各方面都已做好充足准备,对此充满信心。经历抗击新冠肺炎疫情斗争,广大游客比以往更加重视旅行的安全、卫生和服务品质,健康游、安心游、品质游无疑是今年“十一”假期的关键词。文化和旅游部日前发出通知,要求各地文旅部门强化旅游产品弹性供给,深化旅游公共服务,在切实做好疫情防控常

态化前提下,有序推进秋冬季旅游景区开放管理。各地要按照“能约尽约”的原则,推动全国5A级旅游景区和重点4A级旅游景区严格落实分时预约制度,切实提升旅游景区服务管理水平。

针对游客“去哪儿游,人多不多,路堵不堵”等具体关切,旅游目的地需要全方位提升服务水平,在吃住行游购娱等多个方面给游客提供更加便捷、贴心的服务。比如,推进智慧旅游,动态发布旅游消费提示,让游客在出行前就能得到相关信息,合理选择出游目的地和出游路线;加大对多样化旅游目的地的宣传推介,让游客了解更多的个性化旅游产品,提供更多出行选择;加强交通流量、景区流量监控,科学引导游客分流;在高峰期增加弹性供给,临时供给,增加临时移动厕所,增开临时服务窗

口,等等。多站在游客的角度思考问题,精准满足游客的出行需要,才能更好提升人们的游览体验。

推动文化和旅游消费提质转型升级,旅游产品的升级是关键。针对当前存在的度假产品不足、观光产品过剩的问题,有专家指出,要摆脱过去对门票经济的依赖,创造新的消费场景,体系化升级景区IP。事实上,对旅游企业来说,疫情是挑战也是机遇。一些企业在疫情防控期间狠抓培训、苦练内功,员工的服务意识、服务能力得到了提升;一些景区更加注重线上推广、精准推送,扩大了影响,为游客出行提供了更多样化的选择。尤其值得关注的是,随着旅游直播的兴起,越来越多“隐藏”在人们身边的美景、村镇、街巷,以及特色各异的民俗、民风、非遗、手艺等被

挖掘出来,不少网友在跟随直播“云旅行”的同时,也希望进行实地探访、深度体验。综合来看,今年“十一”假期的出游选择会更加多样,相应的体验也会更丰富、更优质。

秋色正宜结伴行。对广大游客来说,出行过程中应自觉加入文明礼让的行列,对不文明行为进行抵制和监督,共同维护文明、舒心的旅程。文化旅游、交通运输、市场监管等相关部门应加大对不文明行为的惩处力度。特别是在全社会共同抵制餐饮浪费行为的背景下,还要在旅游过程中积极营造“厉行节约、反对浪费”的社会风尚。将绿色生活、文明出行、反对餐饮浪费等理念融入旅游生活的方方面面,文明方能成为“十一”假期旅游的美丽风景。

这些生活“小常识”你错信了几个?

在日常生活中,我们常常会听到一些所谓的“小常识”,比如烧烫伤可以抹牙膏止痛、小苏打可除铁锈、熏醋可以预防感冒……但是,你知道吗?其中的一些说法是错误的。

喝红糖水能缓解痛经?

女生每个月都会有几天难熬的日子,在生理期喝红糖水可以缓解痛经这一说法由来已久,可是也有很多人表示“亲测无效”。

实际上,由于热饮有舒张血管的作用,对于某些女性来说,喝点热的红糖水,好像就不那么痛了。但这并不是因为糖本身含有什么特殊的功效成分,而是因为它是热的,和喝热水或者热敷的效果类似。此外,过度食用甜食也会让女性的情绪波动比较厉害,产生焦虑等情绪。如果真的发生了比较严重的痛经,建议及早就医治疗。

烧烫伤可以涂抹牙膏来清凉止痛?

烧烫伤涂牙膏的做法是错误的。牙膏中的薄荷成分虽能让患处暂时感觉清凉,但这样易导致细菌滋生和创面感染。此外,涂抹酱油、香油、花椒面、凡士林等“土”方法,不但不利于伤口恢复,还会增加感染机会。

发生烧、烫伤后,应立即用凉水冲洗患处,做降温处理,可以抑制高温对皮肤的损伤,降低感染危险;对于有衣物覆盖部位的烧烫伤,应立即用冷水进行局部降温,然后轻轻脱去衣物或用剪刀纵向剪开,用干净的纱布包裹患处,保持其清洁和干燥。如果伤处起了水疱,切勿随意刺破,小水疱可待其自然吸收,水疱较大或严重时要马上就医。

专家提示,小面积浅度的烧伤在基础家庭急救后及时到医院处理,较严重的建议立刻就医。

小苏打可除铁锈、水垢?

小苏打即碳酸氢钠,属酸性盐,融入水后显弱碱性,是一种结晶的白色固体,但通常表现为细粉末,具有微咸的碱性味道。因为水垢的成分是碳酸钙、碳酸镁、氢氧化镁等,这些成分都不会和碱发生反应,只有酸可以除掉它们,因此小苏打不能用来除水垢。

此外,小苏打+白醋可除铁锈的说法也不科学。铁锈的成分是氧化铁,氧化铁不和碱反应,所以小苏打不能除锈。醋酸虽然可以缓慢溶解铁锈,但是白醋中的醋酸浓度仅有3%~5%,基本没有除锈作用。

仙人掌可以防辐射?

有人认为,阳光里有很多紫外线,仙人掌不惧艳阳有很强的抗辐射能力,因此很多上班族喜欢养一盆仙人掌放在办公桌上用来防辐射。

其实,这更多的是一种心理作用。植物只能吸收太阳辐射中的红光、远红光(红外线)、紫光以及紫外线,这个是它们完成光合作用的保证。但太阳产生的是“辐射能”与电子产品产生的辐射线是两种概念,所以说仙人掌可以比别的东西更好地屏蔽或者吸附这些辐射并无依据。而且已有研究表明,普通电脑周围的电磁强度远远小于安全准则的限值,没有必要担心,也没有必要额外“防辐射”。

铁锅炒菜可以补铁?

“铁锅炒菜可以补铁”的传言由来已久。很多人对此深信不疑。实际上,在炒菜时,铁锅溶出的铁元素为非血红素铁,能

被人体吸收的比例并不高,大概只有不到3%。而人体血液所需的、且能更有效吸收的是血红素铁,所以即便是长期使用铁锅,也达不到很好的补铁效果。目前,国内外也没有任何研究显示,靠铁锅溶出铁的方式能解决国民的贫血问题。

因此,不要把补铁的希望寄托于铁锅,也不需要再担心用不粘锅或者不锈钢锅补铁的作用比铁锅差。

仰头、捏鼻、塞纸可以止鼻血?

小时候,我们经常被教育过,出鼻血后要马上抬头,捏住鼻子。这些我们熟悉的操作到底对不对?

鼻子是由相互贯通的鼻腔、鼻窦、鼻咽部组成,且口鼻相通,所以,仰头只是改变了血流途径。这样似乎看起来出血量减少了,其实是将本来从鼻孔流出的血液向后经鼻咽部流至口中,或者咽下至胃内,并不能止血。捏鼻子是对的,要用手指捏紧两侧鼻翼,如果出血点在前鼻孔附近,可以压迫止血作用。

遇到流鼻血的情况,可以这么做:先要低头往前倾,防止血液下咽;再用拇指和食指向中线方向捏住或按压鼻翼止血,按压5~10分钟左右;同时,还可以用冷水袋或冷毛巾敷前额和面部。如果刚刚这些措施还不行,就需要马上到医院就诊了。

误吞鱼刺,可咽米饭、喝醋解决?

有传言称,误吞鱼刺时,建议咽米饭、喝醋,或者整团青菜往下吞、咽馒头。

实际上,误吞鱼刺卡喉最科学的方法就是及时就医。鱼刺卡在食道里,毗邻心肺、支气管、主动脉等器官,会导致食管损伤穿孔、纵膈感染、肺部感染、主动脉破裂大出血危及生命。喝醋不科学,单纯把鱼刺放在醋中浸泡,也需要30分钟以上才能达到软化效果。吞米饭馒头,会让异物往深处移动,不但增加取出来的难度,同时会引发感染、溃疡等。

晚上姜汤赛砒霜?

俗话说,“早晨姜汤似参汤,晚上姜汤赛砒霜”。那么事实真的是这样吗?

研究表明,生姜中富含挥发油、姜辣素、淀粉等营养成分,食用生姜能够增加血液的循环并刺激胃液分泌从而促进消化,同时具有一定的抑菌作用。生姜中的姜辣素成分具有良好的清除自由基的作用,姜烯、姜酮等成分还有明显的抑制呕吐作用,因此姜对人体有很大的益处。但是在夜间食用生姜,其中所含的姜酚等物质可能刺激肠道蠕动,影响睡眠。所以晚上大量吃姜,并不会严重到等于吃砒霜,但确实对健康不利,专家建议夜间尽量不要大量食用生姜。

熏醋可以预防感冒?

很多人家喜欢在感冒多发的季节烧一锅醋来进行消毒,试图预防感冒;也有很多人在微信群里分享熏醋预防感冒的偏方。

实际上,醋是一种弱酸,具有一定的氧化性,能够起到一定的消毒作用,但醋的氧化性很弱,稀释到空气中后,浓度也会降低,对病毒的氧化能力就更弱了,并不能够杀灭感冒病毒。此外,如果空气中的醋浓度过高,人体吸入的时间过长,不但会引起呼吸困难和恶心等症状,还会对皮肤和呼吸道黏膜造成伤害。所以,熏醋并不能预防感冒。

据《科学辟谣平台》

美味生活

DIY花生酥月饼

○应红枫

中秋节前夕,妻子整理厨房,让我把搁置了半年多的烤箱搬上来,又让我上菜场买几斤花生和捣碎的果仁,说要自己动手烤一些花生酥月饼试试。

家里那个烤箱,是今年初宅家抗疫的时候,妻子不知听了谁的怂恿,从网上购买的。同时搬运进家里的还有一堆配料,说是要学习做饼干蛋糕什么的。但是那个烤箱买进门以后,连同给儿子烤鸡翅都算不上,满打满算,总共使用不会超过五次,前后烤出过黄不拉叽、黑不溜秋、硬度仅次于石头的饼干大概三四斤。这回满怀信心地又要做花生酥月饼,我打心眼里有所保留。

等我把一小袋花生米和果仁放在厨房的时候,妻子已经把烤箱打开来擦拭干净,一副跃跃欲试的样子。但是做花生酥月饼,总得先把花生磨成粉吧?否则不是成了花生米月饼了嘛。怎么磨?总不至于为了磨几把花生米去买一台小钢磨吧?思量再三,妻子灵光乍现,说可以用榨汁机把花生打碎。这倒是一个好办法。但是该用炒熟的花生去打碎?还是用泡软后的生花生去打?炒熟的花生怕太硬,而浸泡后的生花生打碎做馅,一怕月饼烘烤的时候夹生,二怕没有炒花生的香味。最后还是决定用浸泡后的花生来打碎,这样便于操作,也不至于太伤刀片。但是打完一看,这哪里是花生粉啊?这分明是花生酱,而且根本没有香味。

既然是尝试着做,就无师自通吧。妻子把湿润的花生酱摊放在盘子里,略洒些麻油塞进烤箱先给烤熟了。烤过后的花生酱效果确实不错,不但蒸发了很多水分,而且满室生香。做月饼的主料面粉家里有,于是又张罗了一些牛奶、砂糖、生粉、黄油、鸡蛋等辅助材料,然后又请教了“度娘”,按照搜索到的自制月饼的流程依样画葫芦地做了起来。先将糖浆、生油、鸡蛋、面粉一点点地融合,和成面团。和面可是个体力活和技巧活,一揉一挤之间,要确保面团受力均匀,不至于造成夹生粉,好在家里自制月饼和面量不多,也就2斤来面粉而已。揉熟后,用保鲜袋把面团装起来,松弛20分钟,备用。

按自制月饼的一般流程,是将果仁搅拌均匀的馅馅,在表面涂上蛋液,然后拿醒面后的面团擀皮、包馅,做成饼团。在月饼模内撒一些面粉,晃几下,然后将模具内面粉倒出来,模具上均匀沾了一层薄薄的面粉,防粘。而后放入饼团,在台上用力压几下,再慢慢推出饼团,码放在铁盒里,进烤箱,烤15分钟。刚烤好的月饼,色泽不亮,表面上显得很干,需要用保鲜袋装起来,放入冰箱冷藏1~2天后再拿出来,这时月饼会回油,颜色会更加亮丽,表皮也变松软了,食用起来口感最佳。

因为是新手上路,家里又没有做月饼的模具,妻子说干脆还是烤一个大的吧,也算是象征团团圆圆。也好,于是拿出家里的一隔蒸锅,刷了食用油,把个超大的饼团塞进去,把个蒸锅当模板,轻轻压实,还在上面撒一些核桃瓜子肉,放进烤箱,烤了一个油黄锃亮的大月饼。出炉时,我把这个硕大的月饼捧在手上掂了掂,足有2斤多重,切开来,满屋顿时弥漫开来花生酥的香味。



日前,浙江省首个民间党建工作站——玉环市龙溪镇新春党建工作站活动室里,工作站党支部负责人把一个个大别山风味的家乡月饼,赠送给留在玉环过年坚守战疫一线的流动党员、入党积极分子以及困难新玉环人,感谢他们的付出,在异乡收获特别的乡情过中秋、庆国庆。

通讯员詹智 摄

深秋赏菊佳处多

○缪士毅

“家家争说黄花秀,处处篱边铺彩霞。”群芳凋零的深秋,唯菊花霜中争艳,繁英似锦,将清秋的大自然点缀得分外妖娆。菊花不仅入饌可餐,具有药用价值,且是秋天著名的观赏花卉,每届此时,如有机会到菊乡赏菊品菊,别有一番情趣。

如桐乡菊花白似雪。桐乡市是我国著名特产杭白菊的原产地,早在20世纪20年代,桐乡白菊花就以其色、香、味、形“四绝”闻名遐迩,1999年被国家农业部命名为“中国杭白菊之乡”,目前全市种植面积达数万亩。每届深秋初冬,桐乡连片接应的杭白菊争相竞花,宛如皑皑白雪,覆盖着乡村大地,被誉为“百花地面”。放眼田野,但见那遍野的杭白菊疑若雪浪翻滚,银海荡漾,洁白无垠。徜徉菊海顿觉清香四溢,心旷神怡。桐乡举办的菊花节已成为菊乡一道亮丽的风景线。

如滁州滁菊傲秋风。安徽滁州市以盛产滁菊闻名天下,滁菊素有“金心玉瓣,翠蒂天香”之美誉,在滁州有上千年的历史,栽培历史也有200多年,品质优良,驰名天下,被誉为全国四大白菊之首。每当秋风起兮,滁州市南谯区等主产区的万亩滁菊在秋阳下绽放出美丽的花朵,花蕊硕大金黄、花瓣晶莹剔透,可谓展玉揽金,美不胜收。此时,徜徉滁菊主产区,但有人在花间行,花潮迎人流之感。沐浴在滁菊飘逸的香涛之中,足令你如痴似醉。倘若斟一盞滁菊茶,细细品味,更是齿颊留香。

如黄山贡菊美名扬。安徽黄山贡菊盛产于黄山市的广大地域,主产于著名旅游胜地黄山风景区周边的歙县、休宁、绩溪、黟县等地,早在宋朝就有农家种植,距今已有700余年历史,其与杭菊、滁菊、毫菊并称中国

四大名菊,驰名中外。黄山贡菊色白蒂绿、芳香四溢。花期来临,黄山贡菊繁葩竞秀,吐艳争馨,香飘千里。此时,来到其主产区远眺低坡,放眼田园,无处不是菊花的海洋。身临其境,有如人在花海中行,那盛开的菊花若飞若舞,似歌似笑,姿态万千,给人以无限美的享受。

如开封菊花闹菊城。河南开封市素以栽种菊花而闻名,远在唐代就初具规模,经历代发展,如今栽菊赏菊蔚然成风,菊花已成为开封市花。每届花时,满城菊花迎寒吐蕊,凌霜绽放,绚丽多姿,美景如画,真可谓“九月花潮人影乱,香风十里动菊城”。每年金秋举行的开封菊花花会,闻名遐迩。花会期间,龙亭、铁塔、大相国寺、包公祠、禹王台等展区那数十万盆菊花,造型千姿百态,花色五彩缤纷,真让人感受到开封“汴梁菊花甲天下”的独特魅力。

证照到期有提醒

慈溪这项便民创举让人“省心”

○胡明

近日,慈溪市一家宾馆负责人房志能收到“无感智办”平台发来的“公共卫生许可证到期换证”提示短信。点击短信链接对相关申请材料进行确认,晚上便收到快递员送来的公共卫生许可证。“短信主动提醒,资料线上确认,不用再担心错过换证日期,太省心了。”他称赞道。

房志能点赞的是慈溪本周正式推出的“无感智办”服务。据了解,为进一步优化群众办事体验,提高政务服务智能化水平,该市政服务办近期运用新一代信息技术,创新审批办理模式,开发推出“无感智

办”平台,整合归集群众易漏易忘、办理总量大、申报材料相对少的高频事项,通过数据筛选比对、流程“智造”,实现群众应办事项到期自动提醒、在线“无感”办理。

推出“无感智办”平台,慈溪在宁波是“首吃螃蟹”。目前,该市“无感智办”事项共分为告知型、确认型、反馈型,涉及4个领域的8个审批服务事项。“在相关证件或年检有效期临近时,“无感智办”平台会发短信提醒群众办理,提醒内容包括事项基本信息及延续、换证在线办理链接等。办事群众点击链接,确认相关信息即

可完成申报。”慈溪市政服务办负责人说。

“无感智办”平台的推出,提升了审批服务效率。慈溪市行政服务中心民政窗口负责人说,以前,他们为了提醒社会组织及时办理法人登记证的换证手续,需要花不少时间打电话通知。现在,“无感智办”平台会自动筛选出相关信息,及时发短信提醒群众,不仅方便他们办事,也减轻工作人员的工作量。

释放“最多跑一次”改革新红利,“无感智办”平台避免群众因遗忘导致证件过

期、年检不合格等情况。“我常年在外出跑运输,如果忘了办理车辆年审手续会影响工作。”慈溪货车司机张先生告诉笔者,上周他收到“无感智办”平台发来的短信,得知系统已核实信息,货车通过年审。“以前,我要抽空去服务窗口办理申请手续。现在,有了智能化服务,不用来回跑,省时又省力。”

今年8月试运营以来,慈溪市“无感智办”平台已成功办理329件。其间,该市8个审批事项办理申报环节平均减少2.3个,申报材料平均减少1.6份。

