

城市生活

农贸市场“脱胎换骨” 城市景区“席地而坐” 美丽城市 文明相伴



月湖菜市场干净整洁。

■张昊

近年来，宁波市各地各部门高标准常态化推进文明城市创建融入城市经济社会发展的方方面面，不断满足人民群众对美好生活的需求。

碧水古树、老宅深巷、青砖石板……常态化的全域深度保洁，让月湖这座“城市客厅”宛如出水芙蓉。可以“席地而坐”的景区，让江南古城的诗意与文明城市的风尚相得益彰。步入景区不远的月湖菜市场，映入眼帘的是干净整洁的过道，重新划分功能区后的摊位风格鲜亮统一，让每个来到这里买菜的市民处处感到舒心。

“景区的每条小径小路，精细保洁工作都要做到极致；8万平米水域，漂浮物‘零停留’是我们所有保洁员的共识。”月湖景区管理处负责人说。市综合行政执法局相关负责人表示，宁波市加大投入先进设备、优化作业模式、再造作业流程，持续巩固“席地而坐”成果，确保市内主次干道、主要商业大街、公共广场、公园的环境卫生和市容秩序实现长效保洁无缝隙、全覆盖、常态化，力争到2022年创建成100个高品质示范区域。

区党总支书记金景说：“我们社区始终把文明创建作为‘一号工程’来抓紧抓实，结合居民需求，完善公共服务设施，不断提升社区服务水平。”

箭港湖社区通过“开放空间”“居民说事”议事平台及业委会自治会议等，就小区内垃圾分类、环境卫生、楼道清理等问题展开共议共治，提升居民文明参与热情。同时发动居民志愿力量，组建环境巡逻队、文明劝导队等推进小区内的楼道清理、垃圾分类督导。

“借助‘智慧大脑’，我们可以实现违规行为100%可劝阻，实现农贸市场常态化管理。”月湖菜市场相关负责人表示。月湖菜市场入口处的大数据屏幕上，消费者可以详细了解食品、摊位、菜价、检测等全流程溯源信息；AI识别技术实时抓取违规行为，让熟食摊位“三白三防”不到位，垃圾无序堆放、占道经营等乱象无处藏身。

优美的居住环境、丰富的志愿服务活动……镇海区骆驼街道箭港湖社区成立于2016年，年轻、富有朝气是箭港湖的代名词。社

区党总支书记金景说：“我们社区始终把文明创建作为‘一号工程’来抓紧抓实，结合居民需求，完善公共服务设施，不断提升社区服务水平。”

箭港湖社区通过“开放空间”“居民说事”议事平台及业委会自治会议等，就小区内垃圾分类、环境卫生、楼道清理等问题展开共议共治，提升居民文明参与热情。同时发动居民志愿力量，组建环境巡逻队、文明劝导队等推进小区内的楼道清理、垃圾分类督导。

如何将文明之风融入日常生活？江北区甬江街道万丰社区党支部书记罗振奋说：“最近这些天，我们正在抓紧开展首次‘文明楼道’的评比，通过楼道环境卫生、家庭参与志愿服务时长等标准进行评比，让文明楼道、文明家庭等文明评比成为社区精神文明建设的有力载体。”

在中医中，黑胡椒可治疗寒湿、食积、脘腹冷痛、反胃、呕吐清水、泄泻、冷痢，亦可用于食物中毒解毒。黑胡椒味道辛辣，具有开胃消食、刺激胃液分泌的作用。黑胡椒性温热，可以缓解胃寒所致的腹冷痛、腹泻，同时也可治疗伤寒感冒，有驱寒效果。黑胡椒有防腐抑菌的作用，可解鱼虾之毒，解毒功效良好。黑胡椒所含有的胡椒碱含有一定的芳香油、粗蛋白、粗脂肪和可溶性氮，能够化解油脂，有助消化。

而白胡椒是一种温热性的

食材，可以达到温中散寒效果，对于受寒而引起的腹部疼痛、拉肚子问题都有很好的缓解效果，而且也可以让身体发汗，能够解决风寒感冒问题。

跟黑胡椒一样，白胡椒也有帮助消化作用，它的芳香味道又可以让人胃口大开，让食欲变得更好。

白胡椒还可以解决肺寒痰多问题，如在羊肉汤里面加入一些白胡椒，能够达到化痰温肺作用，加入白胡椒的菜肴没有那么容易变质，可以达到抑菌以及防腐效果。

在吃凉拌菜的时候加入适量的白胡椒，能够达到去凉防寒作用，很多人都容易出现肚子痛问题，就是因为肠胃虚寒所引起的，炖肉的时候加入适量的白胡椒，人参就能达到很好的温补脾胃效果。

不过要注意的是，无论是黑胡椒还是白胡椒，这两种调味料都是特别容易挥发香气的，所以不适应在高油温的状态之下烧的时间太长了。特别是这个黑胡椒，它的挥发油的含量会比较高，长时间的烹饪就会让它的香气完全散发掉了。

天气渐渐凉起来了，身体虚寒的人正好可以借助胡椒来暖一暖！

大 生活小参考

黑胡椒和白胡椒

■顾清

对于黑胡椒和白胡椒，你了解多少？其实他们两个是亲兄弟，虽然颜色不一样，但其实是同一种植物的果实。只是采摘与处理方法不同，黑胡椒是果实长大但未成熟的阶段采摘，而白胡椒是在果实生长成熟之后，其外皮完全变成了红色后再采摘。

除了肤色不同，两种胡椒在口味上也稍有区别：相比较而言，白胡椒香味稍微淡一些，但辣味更浓，能提出鲜味，适合做荤菜，也可以和素菜搭配。而黑胡椒则香味更加浓郁，做菜能达到香中带辣、美味醒胃的效果，多用于做肉类，特别是牛肉。

在中医中，黑胡椒可治疗寒湿、食积、脘腹冷痛、反胃、呕吐清水、泄泻、冷痢，亦可用于食物中毒解毒。黑胡椒味道辛辣，具有开胃消食、刺激胃液分泌的作用。黑胡椒性温热，可以缓解胃寒所致的腹冷痛、腹泻，同时也可治疗伤寒感冒，有驱寒效果。黑胡椒有防腐抑菌的作用，可解鱼虾之毒，解毒功效良好。黑胡椒所含有的胡椒碱含有一定的芳香油、粗蛋白、粗脂肪和可溶性氮，能够化解油脂，有助消化。

而白胡椒是一种温热性的

■爱 美之心

热玛吉、肉毒素、玻尿酸 医美抗老到底值不值

■转身

“熟龄肌”和“少女脸”听起来好像有10年以上的距离，但其实也就是几条皱纹的事儿。也难怪精致的小姐姐们为了一丢丢细纹、一点点松弛想尽办法，“吃亏”也在所不惜了。

很多人发现脸上有皱纹后就慌了，脑子里一下子冒出来一大堆词：玻尿酸、肉毒素、热玛吉……但是并不知道值不值得做，也不知道选哪种好。

祛皱前先搞清楚自己皱纹的类型。同为皱纹，不同的类型有不同的应对方法。所以祛皱第一步，就是要先搞清楚自己的皱纹究竟属于哪一类。首先，我们要做的就是好好观察。找到一个光线明亮的地方，拿出镜子，脸放松，不要有任何表情，观察脸上的纹路。这时候能看到的皱纹有两种：干纹和静态皱纹。

这两种皱纹的区别是：

干纹可以通过做好保湿护肤减轻或者淡化，而静态皱纹并不能。接下来，你可以做一些表情：微笑、大笑、生气等等。那些随着表情出现的皱纹，比如笑的时候眼尾开花状的鱼尾纹和下睑纹，这类就属于动态皱纹。

静态纹可以选射频，动态纹可以选肉毒素。已经形成的静态纹，基本上只能靠医美解决，比如射频技术、玻尿酸填充等。其中近期风行的热玛吉，其实就是利用的射频技术。射频能量通过专用探头发送到皮肤，可以使真皮组织达到45℃~60℃的高温，这个温度可以引起胶原的即刻收

缩及远期再生。所以热玛吉做完，医生都会告诉你，1~2个月以后，效果会比刚做完更加明显。

不过热玛吉也不是十全十美的，疼痛和较高的价格是两大“Bug”。动态皱纹是因为表情肌肉收缩产生的，所以想要祛除这类皱纹，就要让肌肉的收缩力降低甚至不收缩，注射A型肉毒素是比较有效的办法。肉毒素能够抑制神经末梢释放乙酰胆碱，使紧张的肌肉变得松弛，来达到除皱的目的。不过，肉毒素除皱，在注射早期可能会出现丧失部分表情的情况，就是常说的僵硬、笑不动。这个和注射剂量、注射技术有关，术前要充分和医生沟通，医生会根据你的要求调整注射剂量和方式。

以上这些项目值不值得做都要根据自身情况评估，无论选择哪种方式，有一点要牢记：想要安全就一定要选择正规的医疗美容机构。

美的效果虽然立竿见影，但其实是有保质期的。比方说肉毒素注射，维持的时间一般在3~6个月左右，肉毒素在身体里面代谢完了，皱纹自然又会重新长回来。热玛吉维持的时间相对较长，但一般也在一年左右，不可能让你的胶原无穷无尽地生长下去。

想长久改善皱纹日常做好抗衰护肤很重要，相比有了皱纹再想办法去掉，日常坚持使用含有抗老成分的护肤品“老”于未然，其实性价比更高的方法。

作为医美抗衰老功效的日

常维持，日常抗老护肤也必不可少。



秋色 彭洋 摄

■居 家生活

打造“一刻钟”居家养老服务圈

■王英

“老有所养”是社会文明进步的标志。随着老龄化社会的到来，养老问题已经成为我国重要的民生问题。当前，杭州钱塘新区前进街道老年人群体日趋庞大，其中仅80周岁以上老人就有将近300人。如何妥善服务这些高龄老人？这成为摆在前进街道面前的一道难题。

近日，杭州钱塘新区前进街道居家养老服务中心正式启用。居家养老服务中心的启用，无疑是探索养老服务社会化的一次非

常有意义的尝试。“在这个服务中心，有营养餐，有专业的医生，离家还很近，我们感觉真的蛮好。”

住在前进街道三丰村的老何喜笑颜开。

据悉，前进街道居家养老服务

中心位于三丰村新农村小区内，总

建筑面积达1000平方米以上。前

进街道居家养老服务中心内设有

康复训练室、心理疏导室、作业室、

卫生服务站、午休室、家庭支持服

务区、托养服务区等各个功能区

块，并设有10张日间托养床位，能

够充分满足老人生活护理、疾病预

防、助医助行、助浴助餐、家政服

务、日间托养等多方面需求。

此外，前进街道居家养老服务

中心一楼还设置了老年食堂，届

时将为老人们提供便捷、实惠的送餐

和助餐服务。除了医养结合的服

务，前进街道居家养老服务中心还

拓展了不少休闲娱乐的功能区。

这个全新亮相的居家养老服务

中心，俨然成了老人们的乐园。

前进街道党工委书记王卓胤表示，推

进“居家+社区+机构”的养老服务

体系，旨在整合养老机构的优质资

源，补齐社区养老服务短板，提升街

道医养结合服务能力，真正实现“一

刻钟”居家养老服务圈。

红尘有爱

■李沁蔓

晨曦微露，尖利的闹钟铃声催命般响起，我的一天又拉开帷幕。几乎每天，我的清晨时光就像打仗。做早餐，伺候孩子们吃早餐，送孩子们上学，最后急行军去上班。这个小山城建立在江畔半山上，开车上班的汽车拥挤如长龙，缓缓游动，公交车挤成了沙丁鱼罐头，步行上班的人们爬坡下坎，脚步匆忙。

天空有些灰暗，雾气笼罩，湿润的空气中桂花香飘逸。街道两边各种早点摊上，热气袅袅，香

味扑鼻，透着浓郁的市井民俗烟火气。卖豆浆油条的、卖稀饭馒头的、卖茶叶蛋卤鸡蛋的、卖面包牛奶的，穿过他们，下一坡长而陡的石梯，再走两站路，就是我急行军的目的地。

在下梯坎时，脚步在匆忙中乱了节奏，我一下扑倒在地。一阵剧痛袭来，疼得我眼冒金星。我趴在地上，动弹不得。一双苍老如枯藤的手伸过来，将我搀扶到旁边石阶上坐下。长裤膝盖处张开两张大嘴，这一跤免费为我设计了时下正流行的破洞裤。最触目惊心的是那破洞处

稍微缓解了一下，我站起来欲走。迟到5分钟，半个月奖金不保。才发现，我的一只高跟鞋的鞋跟与鞋帮已分道扬镳。老人拉我坐下，给我的伤口敷上她刚

刚捣烂的草药。伤口处一阵清凉，疼痛立刻消减一半。老人又从装草药的背篼里掏出一双千层底布鞋，是她守摊时的备用鞋，她的脚上穿着一双沾满泥浆的塑胶鞋。

“闺女，先将就穿吧，你不可能赤着脚走路啊。”见我犹豫，她亲自动手给我穿上，“你先安心去上班，你的鞋我拿去帮你修好，你再报。

下班后来穿。”

此时，阳光拨开层层雾霾，布满整个城市。深秋的阳光温暖恬静，和煦轻柔的秋风里带着桂花的馨香。

老人和老人简陋的摊位，诉说着人生的不易和岁月的苍凉。她也可以像旁人一样，对我的遭遇视而不见。但是她没有，她的心底一定流动着汨汨的爱与善。在这个露冷霜寒的深秋，给我送来融融暖意。我相信，这个世界上，从来不缺爱与被爱。我相信，天地之间，红尘有爱。

大 生活小参考

秋冬潮流宽腿裤

■秦芳

相比往年，今年更流行宽松、舒适的裤子。这些年，我们提到搭配时髦要诀或者小个子显高心机时，都免不了会提到一个关键点：要露出脚踝。所以，短一截裤子已经“火”了好几年，就连普通裤子都要扎起裤脚，露出脚踝来穿。从去年到今年，这股趋势已经慢慢开始退去，取而代之的是长长的宽腿裤的流行，潮流有时候就是这么喜新厌旧。

所谓的宽腿裤，和我们常见的阔腿裤其实有点像。区别在于它不仅宽，还很长，长到拖地盖过脚面的那种。宽腿裤能“火”起来是这两年很流行上世纪90年代复古风，而它就是其中一个很经典的单品。翻翻上世纪90年代的老照片，还挺常见的。

宽腿裤最大的优点是优化比例。裤子长了，腿仿佛被拉长了，这个道理大家都懂。更重要的是，气场也被放大了。很多走大女人风的明星博主都爱穿。

在搭配上，宽腿长裤的绝佳搭配之一是乐福鞋。喜欢酷帅风的话，记住它的固定合作伙

伴：老爹鞋。老爹鞋和宽腿裤的风格一脉相承，都是上世纪90年代复古风。现在还很流行上衣oversize的卫衣或者毛衣来搭这个组合。整体形成一种宽松垮垮的慵懒感。不过这种穿衣法就见仁见智了，肯定是不是比例的，只能说是另一种风格和态度吧。又长又宽的裤子配平底鞋，对于又高又瘦的人来说是凸显气场，对于个子不够高或者不够瘦的人来说，搭配上肯定是有一定限制的。小个子最好还是搭配有跟、尖头的靴子，看起来会更利落有精神。圆头的靴子搭配起来会有点笨拙。

在面料上主要有牛仔和西装面料。牛仔的复古感会更强一些，更适合日常休闲穿。有些人喜欢西装面料，更容易穿出上世纪90年代的大女人风。而且适用的场合比较多，平时能穿，上班能穿，甚至参加活动也可以挑战下。现在也有很多宽腿裤和西装外套组合的套装可以买，还蛮实用的，每一件都可以分开和别的衣服搭配。

另外，记住一点，在宽腿裤的选择上，记得也不要选过宽的，不然会很压个子。也不要选过长的，会看起来很邋遢。