

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

建设,把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向往。

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,“吃土”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,比如笑的时候眼角开花状的鱼尾纹和下脸纹,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,无论选哪种方式,有一点要记牢:想要安全就一定要选择正规的医疗美容机构。

医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防“老”于未然,其实是性价比更高的方法。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。

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;8万平方米水域,漂浮物‘零停留’是我们所有保洁员的共识。”月湖景区管理所负责人说。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。

菜市场不仅是最有烟火气的地方,更是体现城市文明、生活品质的一扇窗。如今,月湖菜市场等农贸市场“脱胎换骨”,成为集“美貌”“智慧”于一体的新“网红”。

“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中,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...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治,提升居民文明参与热度。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。”



秋色 彬洋 摄

居 家生活

打造“一刻钟” 居家养老服务圈

■王英

“老有所养”是社会文明和进步的标志。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”居家养老服務圈。

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,白胡椒香味稍微柔和一些,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,多用于做肉菜,特别是牛肉。

在中医学中,黑胡椒可治疗寒痰、食积、腹胀冷痛、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胀冷痛、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,所以不适应在高温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!

饕 饕生活

螃蟹三吃

■应红枫

久居岛城,耳濡目染,特别是自己当家以后,无师自通地学会了一些海鲜烹饪方法,并自作主张地对一些传统的螃蟹烹饪方法进行了改良,上桌后经常受到老婆和儿子的表扬,于是,对烹饪之事更有信心了。

我对螃蟹的拿手做法,是葱油香酥蟹。挑选肥美的梭子蟹两个,洗干净,拿牙签刺入螃蟹口器,直抵螃蟹心脏,使其昏迷,而后切除左右蟹脚末端,挖开蟹壳,去除杂物,把螃蟹对切成四份,或者六份,备用。准备适量生粉,浇入香油,少许食盐,料酒,搅拌均匀(根据各人口味可以添补各种调料),然后调和成均匀糊状。把调和的生粉均匀地涂抹在蟹股的切面上,并尽量压实,使蟹肉入味。

准备妥当,点火架油锅。待油锅有七八分热时,依次放入备好的蟹股,文火煎熬,待蟹股上的生粉呈现现金黄时,起锅装盆。油煎螃蟹混合着香油料酒等各种调味品的香味,顿时满室生香……但是这还只是半成品,还需用香葱作料略熬些葱油汤汁并勾芡,勾芡直接浇在已经起锅的螃蟹上。汤汁浓酽,色泽欲滴,一盆色香味俱佳

时 尚生活

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。现在还很流行上衣选oversize的卫衣或者毛衣来搭这个组合。整体形成一种松松垮垮的慵懒感。不过这种穿法就见仁见智了,肯定是不显比例的,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,搭配上肯定是有够限制的。小个子最好还是搭有跟、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略显笨拙。

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。

生 活志

■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,透着浓郁的市井凡俗烟火气。卖豆浆油条的、卖稀饭馒头、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。

在下楼梯时,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

红肿破皮的擦伤,正往外冒着粒粒血珠。

帮助我的,是每日在路口摆摊药摊的老妇人。老人70岁左右,头发全白,饱经沧桑的脸上皱纹密布,一双黝黑的手像老树皮一样粗糙。老人多年来在这里摆摊草药摊,我上下班都会路过她的摊位,我们从未有过正面交集。清晨早高峰,人人神色淡漠,脚步匆匆,从我身边走过,没有任何人对我停留。在我最危难之际,只有她伸出了援手。人是有情的,老人的关怀我会铭记在心,伺机再报。

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。老人又从我装草药的背篋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

下班后来穿。”

此时,阳光拨开云层雾霾,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。

红尘有爱