



为人居环境整治插上智慧的“翅膀”

海都讯(记者 杨江参 通讯员 苏俊强 陈文经 林永煌) 连日来,晋江各镇(街)持续组织开展“洁净家园行动”暨城乡人居环境整治攻坚月活动。

8月16日,在晋江池店镇古福村,第一网格的网格员陈乐然巡查时,看到鸿伟家私城附近一货车底下散落着不少垃圾,随即用手机一拍,上传到“池店镇环卫市容整治”小程序。过了一会儿,保洁公司人员就赶到现场清扫垃圾。

记者获悉,今年6月,晋江池店开发启用“池店镇环卫市容整治”小程序,让环卫巡查人员、网格员在日常检查中及时将发现的环卫市容问题拍照上传小程

序,形成台账,限时由责任单位进行处理并拍照反馈销号,实现全镇环卫市容问题可视化、可溯源、可跟踪,对保洁公司的履职情况做到闭环管理,为人居环境整治插上智慧的“翅膀”。

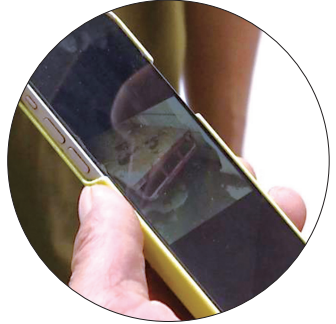
在陈乐然的手机上,各个点位的信息一目了然。据介绍,环卫巡查人员、网格员每天都会在各村各网格巡查,发现问题后,立即在小程序上创建任务,填写对应信息,上传问题照片、位置照片等。小程序会将该任务派发给责任人限时整改,其中,环境卫生类问题须在2个小时内反馈整改结果,市容市貌类问题须在2天内反馈整改结果。

“通过数字赋能,形成

问题上报、派发、接收、处置、跟踪、反馈全流程闭环,巩固人居环境整治成效,防止问题‘回潮’。”晋江池店镇综合执法队队长吴森森介绍,池店镇推行镇环卫巡查+网格巡查双轨制巡查机制,以周为单位做巡查计划,每天按计划开展巡查,建立镇村共管共治的人居环境治理体系。同时,按城乡人居环境考评标准,将整治任务分为环境卫生类和市容市貌类,并划定对应的整改责任人。基于此,“池店镇环卫市容整治”小程序由四个模块组成,即任务创建、任务整改反馈、任务评定和后台数据管理,并根据使用者身份,设立五个角色,即镇级领导、环卫办人



网格员将发现的市容环卫问题拍照上传小程序



通过小程序,可跟进问题整改进度

员、村级人员、保洁公司人员和后台管理员。小程序启用以来,共创建任务5606处,已反馈整改5273处,整改率达94.06%。

据悉,作为晋江链接泉州市区的重要节点,池店镇常住人口多、过往车辆多、现代小区多,日产垃圾量

大,在城乡环境卫生保洁、市容市貌管理整治等方面存在一定的难度。除了推出小程序,该镇还从网格化管理入手,压紧压实村级责任,由第一网格长组织督导,充分发挥二级网格长、网格员的作用,守好责任田,对责任不落实、问题发

现不到位、整改不到位的相关责任人进行责任追究。同时,充分利用每月5日的人居环境整治日行动,持续开展“门前三包文明户”评选活动,树立先锋模范,引领广大村民共同参与市容环境卫生整治,切实有效提升池店镇人居环境。

喝咖啡会胖吗?

网传“咖啡会让体内皮质醇增高进而导致肥胖”;营养师:没有相关研究可证明

N见小记者
林雅璇

在工作生活压力变大、精神不佳时,许多“都市打工人”都会选择喝上一杯咖啡来提神醒脑。不过,最近网络上有一种说法称“长期喝咖啡会导致皮质醇增高,小肚子越来越难减”。喝咖啡真的会导致肥胖吗?记者咨询了福建省第三人民医院营养师陈慧云。

越来越多人有喝咖啡的习惯

一周前,备战研究生考试的星星(化名)购买了一罐80克的冻干速溶咖啡,现在只剩半罐了。星星说:“一天两杯咖啡下去精神满满,但也害怕长期喝会导致身体出问题。”福州某教育机构的管培生小真(化名)则告诉记者,为了提神,她早上都会泡一杯速溶咖啡,而办公室又有集体喝下午茶的习惯,一天喝两杯咖啡已成为她的生活常态。

“刚开始觉得有点苦,不过习惯后反而喝‘上瘾’了。”处在减脂期的小卉(化名)更加偏爱黑咖啡。她说,喝黑咖啡的原因是为了戒掉奶茶。与小卉一样,市民王女士近几年来

也一直坚持早上空腹喝黑咖啡并锻炼跳操。“不知道是不是因为喝太多的原因,后来我喝完咖啡会觉得很虚弱、心悸。”

王女士还表示,持续的锻炼虽然帮助身体其他部位瘦下来了,但肚子上的赘肉并没有变化。后来在网上看到“健身大V”分享的知识,她才“恍然大悟”:“早上7点到9点之间皮质醇水平非常高,一杯黑咖啡会让体内的皮质醇提高25%~30%,进而对身体产生一系列影响,其中主要表现就是腹部脂肪深度堆积,所以每天喝咖啡会让肚子上的赘肉越来越难减掉,也会增加身体、大脑的负担。”

喝咖啡会变胖吗?

喝咖啡会使人肥胖吗?福建省第三人民医院营养师陈慧云表示,高浓度的皮质醇会影响食欲,造成胰岛素浓度升高,会对高糖、高能量的食物产生过度渴望,从而储存脂肪,导致肥胖。但是,咖啡并不一定会升高皮质醇,长期喝咖啡可能会让皮质醇多一点,但目前还没有相关的研究证明长期喝咖啡会导致皮质醇持续增高,所以喝咖啡与变胖之间并没有因果关系。

陈慧云说,比起加了奶、糖的拿铁咖啡,更推荐市民选择黑咖啡作为日常饮品。相

关文献表明,长期喝咖啡可以降低部分疾病患病风险,比如乳腺癌、帕金森病和2型糖尿病,还能帮助改善肠道菌群。

但需要注意的是,部分人群喝咖啡会导致失眠等症。“这是由于咖啡中含有一种名叫咖啡因的物质,对咖啡因敏感的人在饮用了咖啡之后,会导致神经中枢兴奋,使人处于精神饱满、难以入睡的状态。”陈慧云提醒,如果喝了太多添加了植脂末和奶精、糖等材料的咖啡,也会增加肥胖风险以及老年人虚弱、脑萎缩、痴呆的风险。

每天喝多少咖啡比较合适?

每天喝咖啡的量应控制在多少为宜?陈慧云表示,对于一般正常成年人来说,每天摄入不超过400mg的咖啡因是安全的;孕期、哺乳期的女性应控制在200mg以内。

“但每个人对咖啡因的耐受不同,如果出现心

率与呼吸加快、失眠、烦躁、头痛、胃部不适等状况,就是身体在提醒你要少喝一点了。”陈慧云还强调,有睡眠障碍、焦虑、心脏疾病、胃肠疾病、骨质疏松或正在服药的人,以及儿童、孕妇等尽量不喝或少喝咖啡。

练背防“脸垮”靠谱吗?

N海都记者 罗丹凌 实习生 何丹莹

近期,社交媒体上流行一种说法“练背防脸垮”,有网友发帖称“成功将熬夜导致的垮脸拯救回来”。练背真能防脸垮吗?如何合理练背才有效?

练背教程获不少网友打卡

近日,记者在社交平台搜索发现,有不少网友晒出自己的练背视频,相关的教程也获得众多网友好评。一位名叫“旭六六”的网友7月发布图文表示:“练背两个月,成功将熬夜导致的垮脸拯救回来。”

练背防垮脸靠谱吗?福建省第三人民医院康复科副主任医师姚如婕、治疗师江岩介绍,这是有一定科学依据的,可以从筋膜角度和肌肉角度来解释。“我们筋膜

链的后表线,从背部肌肉向上关联到颧骨、眉弓,也就是说,背部肌肉是我们支撑前额的重要一环。如果背部无力,就会让眉毛和额头间的皮肤不再向后拉紧,导致眉毛低垂、眼皮沉重、脸部松垮等问题。”

姚如婕、江岩还表示,背部没有力气,其实是肩胛系统的下沉,这种向下的拉力还会让人的脸部松垮、下颌线模糊,造成非脂肪性双下巴。

如何练背 才能更加科学有效?

如何练背才能更加科学有效?姚如婕、江岩表示,练背要选择适合自己的动作和负重,并不是动作越难越好,也不是负重越重越好,多练习是找到发力感的重要方法。“每一次训练过程中,都要集中注意力去感受目标肌肉的收缩与伸展,而不是在表面模仿示范动作。”

姚如婕、江岩提醒,市民在练背过程中可以通过拉伸肌肉、保持肌肉温度、提高肌肉力量、

控制肌肉疲劳等方式来预防拉伤。比如,在正常范围内周期性地动态拉伸肌肉(建议不超过50%最大力量,重复拉伸10次),之后最大范围地静态拉伸10至15秒,都能够减小肌肉拉伤的危险。如果不慎拉伤,受伤后的48到72个小时之内应尽量避免剧烈运动,让受伤的肌肉多休息,同时,适当冰敷也能减缓受伤部位的血流速度,从而缓解肿胀和炎症。



建隆制图