

市级机关生活服务管理中心：

进食堂宣传三减三健

本报讯 9月15日，市级机关生活服务管理中心开展以“和谐我生活，健康中国人”为主题的宣传活动，工作人员走进机关单位食堂积极宣传“三减三健”，倡导健康文明的生活方式。

据了解，今年9月1日是第14个“全民健康生活方式日”，国家卫健委下发了《国家卫生健康委疾控局关于开展2020年全民健康生活方式宣传月活动的通知》，深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康文明的生活方式，营造良好社会氛围。

“油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。”当天中午，市级机关生活服务管理中心的工作人员在行政中心各食堂，通过现场讲解、发放宣传单等多种形式，向机关干部宣传“三减三健”的理念（见右图），引导大家在日常生活中减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。同



时，志愿者还结合疫情防控，提醒就餐的干部坚持“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷公勺等卫生习惯和生活方式。（张敏涛）

青年志愿者 河堤播文明

9月15日，市区金陵东路走来一群身穿红马甲的青年志愿者，他们沿着路边河堤捡拾垃圾，参加义务劳动。这是共青团宝鸡市委开展的“青春助力文明城市建设”公益活动，青年志愿者用实际行动为文明宝鸡贡献力量。

据了解，本次活动为期一周，将有25家青年文明号创建集体分赴我市各路段开展公益活动。本报记者 黎楠 摄



市区街头：

车让人渐成习惯

本报讯 9月15日，笔者在市区多个路段走访发现，“车让人、人快走”已成为市民出行的常态，和谐画面成街头靓丽风景。

当天上午9时许，笔者在市区东风路与东岭路交会处看到，这里是双向四车道，车流量相对较大，只要在斑马线前，无论有没有交通信号灯，只要有行人通过时，司机都会提前减速停车，行人也会快速通过，等行人全部安全通过后，车辆才继续向前行驶。笔者观察了20分钟，发现在附近超市买菜的市民较多，不断有人从马路两边通过，几辆车停下刚礼让完一拨行人后，紧接着又来了几位想过马路的行人，司机耐心等待，行人迅速通过（见上图）。

当天下午2时许，笔者又来到市



区陈仓大道西段的大转盘附近，这里车道较多，路况相对复杂。但笔者看到驶入转盘的车辆，均能在斑马线前为将要过马路的行人让道，路面虽然较宽，司机都耐心等待，直到行人安全过马路后，车辆才低速通过。笔者随机采访了过马路的李女士，她称自己在附近上班，每天从这里经过多次，都能看到车辆礼让行人。（白杨）

车让人·人守规 共建文明交通

陈仓区千渭街道：

补齐创建短板 共建文明家园

本报讯 9月14日，记者在陈仓区千渭街道李家崖市场看到，商铺门头牌匾整齐划一，环境卫生干净整洁，个体经营户没有一家占道经营，一排排车辆整齐地停放在车位上。

今年以来，千渭街道在做好疫情防控“加试题”的同时，从群众最关心、最直接、最迫切需要解决的问题入手，全力为人民群众解难事、办实事、做好事，补齐创建短板，共建文明家园，营造崇德向善、爱心奉献的文明新风尚。针对占道经营、垃圾乱扔乱倒、车辆乱停乱放等不文明行为，千渭街道实行“门前三包”责任制，推行网格化管理，组织街道机关、村组、社区干部和青年志愿者，集中对老旧小区、集贸市场、背街小巷、商业街区开展整治（见上图），清理绿化带垃圾、清除卫生



死角，铲除野广告，引导广大居民自觉遵守文明行为规范。

据了解，连日来，千渭街道干部群众上街打扫卫生20余次，清运垃圾7吨多，铲除野广告50余处，在千渭星城、锦绣园主要街区、主干道、公交站牌，设置“做文明人、说文明话、办文明事”“社会主义核心价值观”等内容公益广告牌100多个。本报记者 庞文渊

渭滨区姜谭路东社区：

社校共创建 争做文明人

本报讯 “积极参与、文明养成、告别陋习、从我做起……”9月10日，渭滨区姜谭路东社区组织宝电子学校全校师生与社区志愿者共同开展“社校共创建、争做文明人”主题活动，倡导大家积极参与，为共同创建美好家园作贡献。

当天，社区工作人员宣读了“社校共创建、争做文明人”倡议书，学生和志愿者在文明墙上签名（见上图），并向居民发放了倡议书。随后，学生们在附近小区捡拾花坛和路面的垃圾。20余名社区志愿者则来到清姜河河道内捡拾白色塑料垃圾，净化河道生态环境。



参加捡拾垃圾的学生朱芯贝说：“建设美好家园要靠大家的共同努力，我们要从身边的小事做起，从自身做起，不随意乱丢垃圾、不损坏公物、不乱穿马路，做文明有礼宝鸡人。”（王菁 唐君恺）

厉行节约 反对浪费 ——宝鸡在行动



市区部分饭店：

适量点餐 成为市民共识

本报讯 9月15日，笔者走访市区部分饭店发现，饭店服务员在客人点餐时温馨提示适量即可，而大部分市民在用餐时都能做到光盘，即使有一些剩余饭菜，也会打包带走。

当天12时许，笔者来到市区新民路的华沙酒楼，正值中午用餐高峰期，前来就餐的客人不少，笔者看到，有些餐桌上的饭菜已经被客人吃得干干净净，还有一些餐桌上，客人正在与服务员一起打包吃不完的饭菜。来这里就餐的大部分是中老年人或是家庭

聚餐，客人点餐时，服务员会温馨提示，适量点菜，不够再加。该饭店负责人说：“大家基本都能做到‘光盘’，吃不完的饭菜我们也会主动帮忙打包，不存在浪费现象。”

随后，笔者来到位于清姜路的侯家川菜馆。走在饭店大厅，看见墙上张贴着倡导文明就餐、勤俭节约的宣传海报，每张餐桌上也摆放着“光盘行动”的提示桌牌，文明就餐氛围比较浓厚。“大爷，这个菜量比较大，我建议您选择半份就够了。”

服务员向正在点菜的客人提醒说。据该饭店餐饮部经理介绍，来这里就餐的以家庭聚餐为主，所以客人打包意识比较强，适量点餐已成为市民共识。同时，为了更好地制止餐饮浪费，饭店还推出半份菜，满足不同客人的需求。

（罗琴）

现场目击

市区中小餐饮店变换花样：

一份变多份 好吃不浪费

本报记者 王玲

随着全社会提倡节约、反对浪费的风气渐浓，日前，记者走访我市一些中小餐饮店发现，平日里大盘子大碗装的菜，现在部分变成了小碟子小分量。用消费者的话说，一份变多份，好吃不浪费。

9月12日，市区银泰城的小六汤包店，张女士和家人来用餐，她们专门点了一套关中蒸四碗。张女士说：“老人喜欢吃糜子甜饭，孩子爱吃肉，这家的菜量大，以前每次点菜，都照

顾到了，就点多了。现在好了，这套蒸碗有肉、有甜饭，正好满足了我们一家的需求。”

该汤包店的负责人说，最近以来，他们明显感觉到消费者理性多了，从点餐到打包，变化很大。就算是剩一个包子，也都打包带走了，不像以前，为了面子就不要了。另外，他们店的菜量大，为了满足客人想多尝几个口味又不多点的需求，店里推出了三拼小菜、蒸碗套餐等，大份变多份，消费者

的认可程度比较高。

市区某火锅店负责人告诉记者，作为全国连锁店，他们店以前就推出了半份菜。特别是最近一段时间以来，半份菜的点餐率非常高，大概能占到90%左右，人们选择半份菜主要是为了不浪费，同时也能多吃到几种菜品。

另外，记者也发现一些饭店在原有菜品的基础上，推出了双拼、三拼等，最大限度满足消费者的需求，减少浪费。