

夏日经济系列报道之三

宅家避暑火了外卖

连日来,持续高温天气让很多人选择“宅”家不出门,大“烤”模式“火”了外卖。据了解,近半个月来美团、饿了么等外卖平台订单量较平日增长30%左右。

订单的火爆让配送一线的外卖骑手成了城市最忙碌的人群之一,穿梭在大街小巷的他们顶着烈日和高温为市民配送食物。

李文祥上衣早已湿透,黏在后背。当他摘下工作帽和口罩时,豆大的汗珠便从脸颊上滚落下来。顾不上说话,李文祥拿出自带的水,仰脖痛饮。

李文祥说,与冬季相比,夏季高温时期的外卖配送量每天上涨了不少,一天下来也能赚个三四百块钱。“多劳多得,跑得多的就多。”

防晒袖套和大壶的凉白开是李文祥每日送餐时的防暑“标配”。为了避免高温天气配送外卖发生中暑等情况,他会喝大量的水。“一天下来大概要喝3至5升的水,感觉不舒服了就立刻找地方休息一下。”他说,自己所在的外卖公司也给所有外卖员配备了藿香正气水等防暑药品。

每天攀爬上千级台阶

在采访中,记者几乎跟不上李文祥的步伐,直到抵达一订单的配送地,在等电梯时,他才有时间再次与记者交流。

“出汗太多了,一天也上不了几次厕所。冰袖也仅仅是防止晒伤,不想晒黑是不太可能。”李文祥撸起袖子给记者看胳膊上的色差,可以看见以短袖为界,上下臂黑白分明。尤其是他那粗糙的双手,手背晒得黑红,但唯独指尖处发白。“骑电动车时,手握得紧,就指尖处晒不到,时间长了就这个模样。”他笑着说。

在等电梯过程中,李文祥一看等待的人多,电梯又迟迟不下来,他转身就跑向楼梯。一口气爬上六楼,也累得气喘吁吁。“对于一些订餐密度大的高层,我们一般也不乘坐电梯,因为一层一层地等电梯太浪费时间。尤其是现在天热,更不能让顾客下楼取餐。”他说。粗略估计,他每天要爬上千级台阶,奔走近两万步。“两万步仅仅统计的步行,每天骑车在各个街道巡回送餐,估计得三四十公里。”他说。为此去年新换了一辆大功率的电动车。

“您有新的订单,请及时处理。”手机再一次传来订单提示音,李文祥看了一眼订单的所在位

置,来不及喝上一口水又马不停蹄地骑上电动车,顶着烈日匆匆赶往下一站。

烈日下与时间赛跑,热浪中为顾客送餐。虽然十分辛苦,但李文祥十分欣慰。高温天气配送外卖最怕的就是路上遇到堵车的情况,其次就是高峰时段商家订单太多忙不过来,等待取餐的时间较长,怕让顾客久等,“最开心的就是准时将外卖送到顾客的手中,顾客的一声谢谢会让我心情变好。”话毕,他布满汗珠的脸上挂上了满足的笑容。

点外卖注意留存票据

记者一打开某外卖平台,就被琳琅满目的外卖看花了眼。平台上,面、粥等中式美食一应俱全,新式的韩式炸鸡、日式料理、西式餐点、减肥轻食等产品层出不穷,价格各不相同。为了方便消费者凑足外卖的配送门槛或满减需求,许多店家还推出了各式推荐套餐,通常是一份主食和各类小食加饮料。

“天太热了,不想出门,更不想进厨房,只想点外卖。”面对高温天,27岁的刘女士说。这种想法并非个例。对于既不想出门“觅食”,又不愿在厨房“蒸桑拿”的“懒人”来说,叫外卖成为解决“伙食”问题的首选。

“您有新的外卖订单,请及时处理。”“您有新的外卖订单,请及时处理。”……中午时分,位于苍梧路一家饭店店主许先生的手机,不断接到外卖订单。忙得不可开交的他,甚至亲自上阵给外卖骑手递上已经打包好的外卖。随着最近气温只增不减,外卖订单量更是节节攀升,仅网络订餐一天的营业额就能达到近万元。

工作、生活的繁忙

让不少人选择点外卖,那么,如何保证外卖食品安全卫生?市场监管部门提醒,消费者在点外卖时要注意以下几点:

选食品种类: 应谨慎选订冷食类食品(如凉拌菜、卤味熟食、鲜切水果、沙拉等)、生食类食品(如生鱼片等)、裱花蛋糕类食品(如含奶油糕点、芝士蛋糕等),避免选订四季豆等高风险食品品种。

看订餐距离: 尽量选择距离较近并可短时间送达的餐饮单位,保证从订餐到收到食品在2个小时以内食用,切勿长时间存放。消费者收到外卖员配送的外卖时,如发生胃肠道不适,或怀疑外卖餐饮食品来历不明的,可以及时拨打12315向监管部门投诉举报。

保存票据: 应注意留存好消费小票、发票等相关凭证,订单截图、聊天截图、付款截图等均可作为证据留存。用餐后如发生胃肠道不适,或怀疑外卖餐饮食品来历不明的,可以及时拨打12315向监管部门投诉举报。



倏忽温风至 因循小暑来



“倏忽温风至,因循小暑来。”北京时间7月7日10时38分将迎来小暑节气,此时节,温风已至,暑气正浓,我国大部分地区进入炎热季节。

民俗专家由国庆介绍,农历每年7月6日、7日或8日,当太阳到达黄经105度时,为小暑之始,它是二十四节气中第十一个节气,也是夏季第五个节气。

小暑与夏至相比,白天已经开始变短,但是气温却一直在升高,很多地区的平均气温已接近或超过30摄氏度。此时,要么没风,即便有风,也常常是裹挟着热浪的风,天地间仿佛变成了蒸笼、烤箱,正如俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”,自然万物经受着高温极致的考验。

小暑时节,一些粮食已喜获丰收,我国各地有“食新”的习俗,即吃新米、喝新酒。“农民将新割的稻谷碾成米后,做好美食祭祀谷神和祖先,然后众人再品尝。民俗中的‘吃新’有‘吃辛’之意,即把辛苦全都吃下去,期盼来年少受劳苦,风调雨顺,日子越过越好。”由国庆说。

伴随着滚滚热浪,一年中最热的“三伏”也近在眼前。伏天是温度最高且潮湿闷热的时段,在小暑节气中,7月16日开始进入“三伏”中的头伏(初伏),今年的“三伏”长达40天。

小暑前后大众该如何养生?由国庆结合养生保健专家的建议提醒,天气炎热时人容易情绪激动、烦躁不安、心烦意乱、困倦乏力,而这易伤及人的脏腑。大家在自我养护和锻炼时要戒躁戒怒,保持心平气和、心情舒畅,让神经系统处于宁静祥和的状态,确保身心机能旺盛,以符合“春夏养阳”的传统养生原则。

在日常餐饮方面最好以清淡为主,少食辛辣油腻生冷之物,多食绿叶蔬菜及苦瓜、丝瓜、南瓜等,选水果则以西瓜、樱桃、桃子、山竹等为好。

据新华网



□ 王文

外卖订单明显增多

早晨7时10分,在绿园路一家早餐店,28岁的外卖员李文祥正准备取餐。这是他今天接到的第一单外卖。

3年前,李文祥正式成为一名外卖员,无论是严寒或是酷暑,每日风雨无阻地骑着电动车穿梭在大街小巷里。他告诉记者,近年来随着外卖行业的快速发展,网络订餐越来越为人们所喜爱,平均每晚他都要配送1600份左右的外卖。3年来,累计送餐量逾5万份。

“这几日天气闷热,感觉呼吸都是热的。尤其是小孩放暑假了,订单增多,中午晚上特别忙,有时候顾不上吃饭。”马不停蹄送了三份早餐,李文祥停在路边,一边喝水一边说,“餐饮配送十分看重时间,配送员都要跑着送餐。天气越热,我们就越忙,现在一天最多能达70单。”

身上穿戴着公司配备的工装和工作帽,似乎看不到汗水,但仔细看会发现,

提升群众性应急救护能力 大家一起来努力

□ 申少铁

前不久,健康中国行动推进委员会、国家卫健委、中国红十字会总会等部门联合印发《关于开展“关爱生命 救在身边”活动的通知》,要求各地在公共场所配置急救设备,加强对交通、体育、景区、学校等从业人员的应急救护培训。相关活动的开展,将助力提升我国群众性应急救护能力。

掌握应急救护技能,关键时可以拯救生命。我国人口众多,患有心血管疾病的人群数量庞大,其中一部分人容易出现心脏骤停。人一旦发生心脏骤停,血氧无法到达大脑,脑细胞的氧和血糖将在几分钟内耗尽,对大脑造成不可逆损伤。心脏骤停超过4分钟,人的脑组织会发生永久性损害,因此心源性猝死救援有“黄金4分钟”的说法。患者可能在任何场所发生心脏骤停,如果

等待专业救护人员赶到,可能错过最佳救护时间。因此,患者身边人及时施救非常重要。

当前,我国掌握应急救护知识和技能的人数还不够多,拥有应急救护培训证书的人占总人口比例还不高。遇到紧急情况,很多人不知道应该如何正确实施急救。因此,加强应急救护知识普及和技能培训依然很有必要。应积极推动和鼓励应急救护培训进入社区、校园、企业、机关等,让更多人掌握应急救护技能。特别是人员密集的公共场所,应该组织工作人员开展应急救护知识和技能培训。

同时,还需要提升公共场所急救设备的配备率。近年来,我国公共场所急救设备的配备率不断提升,但总体来看还相对较低。遇到紧急情况,如果没有急救设备,可能难以顺利实施急救。因此,需要逐步在车

站、学校、体育馆、景区等人流量大的公共场所显著位置配备急救箱(包)、AED(自动体外除颤器)、医疗箱等设备。此外,还应借助信息化等科技手段,为急救设备定位,方便公众使用手机快捷查找。例如,广州地铁实现了地铁站AED全覆盖,并将安装位置纳入手机应用程序,方便有需要的乘客快速定位。

还应看到,施救过程不可能万无一失,可能会出现救护失败或对患者身体产生损伤等情况。这就需要法律保障施救者的权益,让人们敢于施救。以心肺复苏为例,为了让患者恢复心跳和呼吸,频繁胸部按压可能会损伤患者的肋骨,导致人们担心施救造成损害要承担法律责任。我国民法典第一百八十四条规定:“因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的,救助人不承担民事责任。”有了法律保障,施救者没

有后顾之忧,更可安心伸出援手。去年,中国红十字会总会首次在全国评选“十大最美救护员”并进行表彰,这些广大参与急救人员的代表,大多是来自各行各业的普通人。这既有利于在全社会营造参与急救光荣的氛围,让人人愿意挺身而出、给予施救,又有助于普及急救知识,提升群众性应急救护能力。

掌握应急救护技能关系每个人的生命安全,群众性应急救护能力建设是健康中国建设的题中应有之义。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,鼓励开展群众性应急救护培训,到2030年将取得急救培训证书的人员比例提高到3%及以上。这个目标的实现需要社会各方面共同努力。人人学急救、提高应急救护能力,才能让社会多一份安全,也才能更好保障人民群众身体健康和生命安全。



出游讲礼仪 入乡要随俗