

## 远离赌博陋习 创建平安家庭

## 浦东“知心大嫂”禁赌反赌志愿服务启动



启动仪式上, 新区各街镇“知心大嫂”禁赌反赌志愿服务队亮相。 □徐网林 摄

本报讯 (记者 黄静) 凭着一副热心肠、一张嘴皮子, 浦东的“知心大嫂”成了服务家庭的贴心人。如今, 在禁赌反赌的“阵地”上, “知心大嫂”又将肩负使命。昨天, 由区妇联、区文明办主办的“远离赌博陋习 创建平安家庭”——浦东新区“知心大嫂”禁赌反赌志愿服务正式启动, 知心大嫂作为禁赌反赌的宣传员和劝导员, 将成为参与社会治理的重要力量。

正所谓“十赌久病, 久赌成疾”。因沉迷赌博倾家荡产、前途尽毁、众叛亲离的事情屡见不鲜, 赌博已经严重扰乱了家庭生活和社会秩序。根据区主要领导在《浦东群众呼吁高度重视郊区赌博问题》上的重要批示精神, 结合中央文明办部署开展的“关于做好农村移风易俗工作”要求, 浦东构筑群防群治网络机制, 严厉打击赌博违法犯罪活动。在此背景下, 区妇联、区文明办围绕培养树立良好家风、弘扬家庭美德, 推动全区“知心大嫂”参与社会治理。

目前, 浦东36个街镇的1000多个村居委活跃着万余名“知心大嫂”。在启动仪式上, 浦东36支“知心大嫂”禁赌反赌志愿服务队授牌成立。周浦镇的“知心大嫂”陆燕红向全区万名“知心大嫂”志愿者发出号召, “用自己的实际行动, 为社会的稳定、家庭的平安幸福贡献力量。”

记者了解到, “知心大嫂”作为禁赌反赌的志愿者, 具有热心肠、群众基础好、沟通能力强、区域情况熟悉、消息灵通等特点和优势。“知心大嫂”成为禁赌反赌的宣传员和劝导员, 将是一支有力的团队。“我们会用行动影响、带动更多的志愿者和家庭参与这场禁赌反赌的人民战争, 让我们身边的人、周围的人充分认清赌博的危害性。”陆燕红表示。

据悉, “知心大嫂”禁赌反赌志愿服务队将深入社区介绍拒赌方法, 组织曾参赌人员以身说法, 宣讲参赌危害。区妇联等部门还将充分发挥“知心大嫂”等群众组

织的作用, 建立健全禁赌举报机制, 努力形成纵横交错、群控群防的禁赌网络, 形成全民禁赌的良好氛围。同时, 开展“爱浦东我家”“最美家庭”寻找活动, 推动“好家风好家训”宣传展示等“家文化”系列活动, 推动核心价值观宣传的日常化、直观化、形象化、具体化。

此外, 浦东有关部门将整合资源, 大力推进社区文化建设, 鼓励群众参加积极向上、健康有益的文化体育活动。现实生活中, 赌博现象多发于被征地农民群体中, 一些农民因征地拆迁一夜致富, 面对财富迷失了自己, 在无所事事中染上了赌博等恶习, 最终返贫。

因此, 浦东下一步将逐步提高被征地农民素质, 倡导健康文明生活方式, 引导传统农民向文明市民转变。“我们将结合浦东市民文化艺术节等, 开展中华经典诵读大赛、文明礼仪大赛等活动, 用优秀礼仪文化和乡土民风塑造文明风尚。”区文明办人士介绍说。

## 用艺术形式展现科技魅力

## 六省一市科技辅导员决战上海科技馆

本报讯 (记者 吴燕) 4月19日, 第五届全国科技馆辅导员大赛东部赛区预赛在上海科技馆落幕。来自上海、安徽、福建、江苏、山东、山西、浙江六省一市30家科普场馆的200余名科技辅导员和科学表演者, 用艺术的形式展现科技的魅力。全国科技馆辅导员大赛每两年举办一届, 为科技辅导员搭建学习交流的平台, 提升科技馆科普展教水平。本届大赛的预赛分为“展品辅导赛”和“科学表演赛”两部分, 其中, 科学表演赛又包括“科学实验赛”和“其他科学表演赛”两项。

在“科学实验赛”中, 首个亮相的是一

个名为“魅影”的科学实验。从小孔成像到凸透镜, 再到投影以及光雕技术, 来自上海科技馆的韩育蕾等5位科技辅导员台前幕后默契配合, 生动展现了投影的发展史。江苏省科学技术馆的“气压总动员”、浙江省科技馆的“王牌科学助理”等科学实验也令人耳目一新。

“其他科学表演”是指除科学实验之外的表现形式, 包括科普剧、科学秀以及表现科学内涵的歌舞、诗歌朗诵、相声、脱口秀等。上海共有两个科普展馆参赛。其中, 上海科技馆带来了“元素说”“消失的动物”“人与电子合成器”3个

科学表演; 上海市崇明区科技馆则带来了名为“保护我们共同的家园”的表演。

经过激烈的角逐, 来自山西省科学技术馆的两位科技辅导员获“展品辅导赛”一等奖。上海科技馆的“水珠大逃亡”、山西省科学技术馆的“聪明的饮水鸟”获“科学实验赛”一等奖。“其他科学表演赛”的一等奖由上海科技馆的“人与电子合成器”、江苏省科学技术馆的“回梦游仙”摘得。

据悉, 此次大赛的预赛除了东部赛区, 还包括北部、南部和西部3个赛区。预赛中各赛区的佼佼者, 将有机会参加今年6月举行的全国总决赛。

## 吸引更多社会力量参与公益

## 新区第九届公益活动月5月开幕

本报讯 (记者 徐玲) 新区第九届公益活动月将于5月上旬开幕, 活动月将围绕“汇行公益 绘爱浦东”的主题, 在“公益”与“社区”的基础上, 引导企业、社会公众等力量参与公益。

为此, 本届公益活动月在品牌版块“公益社区行”和“公益活动大赛”之外, 今年新增了“社企跨界合作之旅”版块。通过开放、体验各活动项目, 举办专题论坛、项目展示会, 展现社会组织参与社区治理的成果, 倡导企业参与公益活动、认领公益项目, 促成社会组织与企业的合作, 引导更多的公益项目落地社区。

全新版块中将开设“公益坊”展示空间, 推动企业与公益组织在社会问题解决中进行共创, 达成合作。譬如说环保问题、养老问题, 活动月期间, “公益坊”计划为20家公益组织、至少10家企业提供各自的展示空间, 发布需求, 促

成合作。

为了进一步突出企业参与公益的要素, 公益活动月期间还将启动企业员工志愿服务日, 利用线上平台, 发布与管理志愿服务岗位需求, 以“公益, 在一起”为主题, 鼓励企业员工参与志愿服务, 鼓励企业承担更多社会责任。

在增加社企黏合度方面, 公益活动月还将推出“社会创新之旅”活动, 活动期间将开设3条社会创新之旅线路, 100位热心公益的企业管理人员将选择线路去优秀社会组织参观体验, 增进企业对公益领域的认知, 深度发现公益魅力, 同时也为企业参与公益寻求突破点。

相关负责人表示, 鼓励和支持社会力量参与社会治理、公共服务, 对于改进社会治理方式、激发社会活力具有重要作用。本届公益活动月将汇集各行各业之力, 共同建设充满“爱”与“关怀”的家园。

## “五一”小长假铁路将迎客流高峰

## 四天预计发送旅客1030万人

本报讯 (记者 李继成) 记者昨天从上海铁路局获悉, 今年铁路“五一”小长假运输将于下周五启动, 运输期限从4月28日至5月1日, 共计4天, 预计发送旅客1030万人, 较去年同期多发送旅客76.4万, 增幅8%, 将创历史新高。其中, 4月29日为客流最高峰, 当天预计发送旅客280万人, 有望刷新该局“五一”小长假单日旅客发送最高纪录。

“五一”小长假期间, 长三角三省一市将迎来铁路中短途客流出行高峰。上海铁路局分析, 客流主要以旅游和探亲访友客流为主, 日均发送旅客257.5万人, 较春运客流最高峰日多发送旅客近60万人, 客流主要集中在京沪、沪宁、沪杭甬、宁杭、杭长、甬台温、合宁、宁安、合武、合福等高铁沿线旅游城市和车站。

结合4月20日10时前的车票预售数据看, 4月29日下午、5月1日上午旅客出行较为集中。目前, 该局出发前往全国各主要城市及热门方向车次均有车票。

针对“五一”期间中短途客流出行高峰, 上海铁路局除按照高峰列车运行图开足各趟图定旅客列车外, 安排加开旅客列车73对, 其中, 长三角地区上海至南京、杭州、徐州、池州、江山, 合肥至黄山, 杭州至丽水, 南京至池州等方向中短途旅客列车62对。

为迎接大客流, 上海铁路局管内上海、南京、合肥、杭州等客流密集的车站, 届时将采取增开人工售票窗口、增设自助售票机, 在进、出站通道、旅客候车室等重点部位加派人员等措施手段进一步确保旅客有序进站候车。

## 上海车展引来“围观潮”

## 2号线调整为大交路运行

本报讯 (记者 李继成) 4月19日, 第17届上海国际汽车工业展览会(简称“上海车展”)在上海国家会展中心开幕, 引来大量观众观展。本次车展至28日结束, 市交通委提醒市民观众, 由于车展高峰期间国家会展中心周边道路交通拥堵, 停车资源紧张, 建议优先选择公共交通出行。而对于从浦东前往的参观者来说, 地铁2号线依然是最佳的选择。

据悉, 地铁运营也进行了相应调整。车展期间工作日晚高峰与双休日全天, 2号线将全部调整为徐泾东站的

大交路运行, 并通过增设备车、调整列车开行间隔等多种措施提高运能。

对于浦东的市民来说, 除了2号线, 也可以乘坐其他线路, 再换乘短驳到达展会现场。展会期间公交部门设置了4条轨道站点及公交枢纽离场晚高峰接驳公交。4条接驳线分别接驳2号、10号线虹桥火车站、13号线金运路站、9号线中春路站以及71路申昆路站。短驳车设国家会展中心南停车场、北停车场两个上客点, 运营时间均为15:00-19:30, 发车间隔15分钟。

## 食品安全每周谈

## “杜绝”主食, 健康吗?

栏目主办 | 上海市浦东新区食品安全委员会办公室  
上海市浦东新区市场监督管理局

“人是铁, 饭是钢, 一顿不吃饿得慌。”碳水化合物, 也就是糖类, 是为人提供营养的“三大能量物质”之首。关于这每天生活中不可或缺的“伙伴”, 你了解多少? 有没有什么“误会”? 让我们来听听北京市营养源研究所的专家怎么说。

## 糖类有好坏之分吗?

许多高血糖人群为了保证身体健康, “杜绝”主食。这样做真的健康吗? 糖类有好坏之分吗? 有的人认为, 苹果、燕麦等升糖指数较低的是“好的糖类”, 而白面包、大馒头这一类升糖指数较高的是“坏的糖类”。这是科学的吗? 营养源研究所专家蒋彤说, “从目前的研究结果来看, 升糖指数对人的影响其实没有想象中那么大。”

蒋彤表示, 不少糖尿病人对糖类物质存在误区, “所有跟‘糖’有关的东西都不吃

了。”事实上, 碳水化合物是人类最基础的供能物质, 如果全部“杜绝”掉, 就会产生酮症等严重后果。

## 癌细胞能饿死吗?

零碳水化合物供给, 真能饿死癌细胞吗? 蒋彤表示, 这类说法纯属无稽之谈。蒋彤解释, 肿瘤细胞在摄取营养时, “有碳水化合物就吸收碳水化合物的供能, 没有碳水化合物时则吸收蛋白质的供能, 连蛋白质都没有时则吸收氨基酸或脂肪的供能。”也就是说, 不管您控制了哪一项, 癌细胞都能从体内找到其他的营养物质来替代供能。“碳水化合物一停, 它立马就会从肌肉分解蛋白质供能, 保证营养需求。癌细胞还没饿死, 先把自己饿死。”

## 土豆能“胜任”主粮角色吗?

前年, 农业部宣布启动“土豆主粮化”

战略, 至2020年, 土豆产量的50%要作为食品进行消费。蒋彤解释, 这一战略的主要原因是由于土豆每公顷产量要比水稻等高, 同时其耗水量又相对较少。但“土豆主粮化”容易实现吗? 蒋彤认为, 至少还需要非常漫长的过程。“最明显的一点, 现在市面上土豆淀粉比普通的小麦淀粉要贵, 这是由于其制作成本较高, 给它的推广带来了难度。”

而从营养成分上, 蒋彤表示, “土豆很不错”。除此之外, 它与白面、白米饭比还有更突出的优势: “土豆中含有氨基酸等物质, 经过烹调之后, 会发出鲜味, 在口味、口感上, 比其他主粮甚至更佳。”

## 断主食就能减肥吗?

许多减肥的人认为, 控制主食, 就能控制碳水化合物的摄入, 这是真的吗? 蒋彤

解释, 事实上, 就算控制了主食, 也没有完全阻断碳水化合物在其他地方的补给, 因为现在的食物之中, 除了调味料以外, 几乎所有食物中都含有碳水化合物, “连蔬菜也不例外, 只是含量多少的问题。”

蒋彤提醒大家, 不要因为减肥就将某一类食物“一棍子打死”, “大的方法上, 先要了解食物含有的热量情况。这对于存在高血糖、高血脂等代谢综合征问题的人群来说尤其重要, 保持总量的平衡是原则。”



黄辰毅 制图 来源:《中国食品安全报》