

广州续推“信邮哀思”服务 今年设1500个免费名额

倡导市民居家追思、延后祭扫、网上祭扫

百事通

羊城晚报讯 记者符畅、通讯员廖培金报道：又是一年清明时。近日，羊城晚报记者了解到，为更好保障疫情防控期间群众的祭扫需求，2020年起，广州市民政局联合市邮政局推出“信邮哀思”服务，累计传递信件2000余封。今年，广州市将继续开展“信邮哀思”服务，并提供1500个免费名额，倡导市民居家追思、延后祭扫。市民可以通过广州邮政微信公众号“微邮筒”参加“信邮哀思”活动，在线写信或制作明信片，还可手写签名，让思念更有温度。

“发起信邮哀思活动的灵感来自殡仪馆的天堂信箱服务。”广州市民政局殡葬管理处的工作人员表示，广州市殡葬服务中心于2007年创新推出“天堂信箱”活动，吸引了许多办丧群众

参与，每年收集到“寄语”天堂亲人的信件、卡片数千份。为满足不同群体的需求，广州市殡葬服务中心还改造升级了网上拜祭服务平台，同时推出PC端、微信端网上拜祭服务。市民群众也可以通过粤省事小程序、市银河烈士陵园微信公众号进行云祭扫，选择祭扫场所提供的网上祭扫服务。

当前，广州疫情防控形势仍然严峻复杂，除继续推出信邮哀思、网上祭扫等服务倡导非现场祭扫服务外，经营性墓园、部分骨灰存放设施将组织工作人员通过敬献鲜花等方式对园内先人进行集体祭扫。广州民政倡议市民群众遵守疫情防控政策，延后祭扫错峰祭扫，清明采取信邮哀思、家庭追思、踏青郊游等方式缅怀逝者、寄托哀思。

操作指引

关注广州邮政微信公众号“微邮筒”，选择“信邮哀思”活动，市民可在活动链接中选择在线写信或明信片制作（固定版/DIY版），并填写寄件人信息及先人信息，包括墓园地址、骨灰存放的墓园（骨灰楼）名称、先人姓名、格位（墓穴）编号等。信件/明信片将由广州邮政统一打印制作并寄送。用户可在微邮筒的“我的订单”中跟踪信件派送记录和查看服务信息。

明信片可分为固定版和自制版两种，固定版正面为统一设计的页面，不可进行个性化制作；自制版正面可使用“信邮哀思”专用模板或自主选择上传图片（上传图片需符合微邮筒DIY明信片上传规范）进行个性化制作，固定版和自制版明信片背面均可书写对先人的缅怀及哀思并可手写签名。选择固定版明信片会出现提示，用户可选择是否授权明信片内容用于宣传。

信邮哀思

明信片将由广州邮政统一打印制作并寄送。用户可在微邮筒的“我的订单”中跟踪信件派送记录和查看服务信息。

网上祭扫

“在线祭扫”即可为先人敬献鲜花、编辑发表先人生平文章。微信关注“广州市银河烈士陵园”服务号，可对骨灰安放于银河烈士陵园的逝者和烈士进行网上祭扫。

自主选择上传图片（上传图片需符合微邮筒DIY明信片上传规范）进行个性化制作，固定版和自制版明信片背面均可书写对先人的缅怀及哀思并可手写签名。选择固定版明信片会出现提示，用户可选择是否授权明信片内容用于宣传。

登录广州市殡葬服务中心官网或关注“银河园”微信公众号点击菜单栏里“网上祭扫”，可对已安放骨灰的逝者进行网上祭扫。

穗港联合开展骨灰位服务情况调查，广州市消委会：香港居民不能预购广州骨灰位 应确保购买行为合法性

羊城晚报讯 记者马灿、实习生赵鑫焱报道：香港居民在广州购买骨灰位，该注意哪些事项？29日，记者从广州市消费者委员会（以下简称“广州消委会”）了解到，穗港已联合开展骨灰位服务情况调查。

港澳同胞可申请安葬广州

据介绍，2021年年底，香港特别行政区消委会针对有经营者在港对香港市民宣传，可提供内地某宗教场所的骨灰存放格位（公墓）等服务、满足香港市民供奉祭祀过世先人需求的情况，来函联合广州消委会开展经营性骨灰位（公墓）服务调查。调查内容包括香港居民是否可以购买广州市的骨灰位、骨灰位是否可以转让、经营性骨灰位是否有使用期限等方面的问题。

对此，广州市消委会发函向广州市民政局、广州市民族宗教事务局等相关职能部门查询有关问题，同时，结合广州市实际情况，对香港特别行政区消委会关注的函件开展调查。

调查发现，港澳同胞骨灰需安葬（放）在广州的，安葬承办

人可凭逝者死亡证、火化证等证明材料到广州市各经营性公墓认购骨灰格位，并在办理《入粤安葬证》后，将骨灰安葬（放）在广州市经营性公墓内。

同时，凡需运入广东省内安葬的华侨、港澳同胞的骨灰，安葬承办人应向安葬地县级以上（含县级）民政部门申请，凭安葬地县级以上（含县级）民政部门会同侨务部门共同出具的同意安葬证明，办理广东殡葬协会印制的《遗体（骸骨、骨灰）入粤安葬证》。

广州宗教场所供奉服务仅供信众

同时，根据《广州市殡葬管理规定》“公墓、骨灰堂（楼）的经营者不得以各种形式预售、传销墓穴以及骨灰位。已购买墓穴、骨灰位的，不得私自买卖”规定，香港居民不能预先购买广州市骨灰格位作将来之用。另外，根据民政部有关规定，骨灰格位原则上以20年为一个使用周期。

此外，经营性骨灰位存放服务主要由民政部门监管，经营者应当依据国务院《殡葬管理条例》、民政部《关于贯彻执行殡葬管理条例中几个具体问题的解

释》《广东省殡葬管理办法》及《广州市殡葬管理规定》等法律法规提供相关服务。同时，《广州市宗教事务条例》及相关行政主管部门的内部管理规定，广州市内的所有宗教场所提供的先人供奉服务仅在信众内部提供，不允许公开销售、禁止广告宣传、投机炒卖及抬价，因此，提供相关服务的宗教场所应当在此框架原则下提供服务，如果在香港的有关宣传内容超越上述原则，香港居民应当谨慎购买。

广州市消委会提醒广大消费者，购买内地骨灰位前应查询清楚内地相关法规和流程，确保购买行为的合法性；同时须查询经营性公墓建设的许可文件、营业执照等，问清楚收费明细并签订书面合约；另外，由于香港居民不能预先购买广州骨灰位作将来之用，故不宜轻信在购买骨灰位后可以转让或转售的宣传和声称。

羊城晚报记者了解到，自2018年粤港澳大湾区九个内地城市和香港、澳门两个特别行政区消委会共同签署《粤港澳大湾区消费维权合作备忘录》，大湾区内各地在消费纠纷处理、调解协作等方面都有更加紧密的合作，大幅提升区域消费维权联动的程度和水平。

清明假期广铁加强防疫精准开行列车 离深、赴京、带星旅客需持48小时核酸证明

羊城晚报讯 记者李志文、通讯员刘雯、戴鸣、罗杰、张韬报道：29日，羊城晚报记者从铁路部门获悉，为满足旅客清明假期出行需求，广铁集团备足运力、精准开行列车，同时加强进出站测温、验健康码、禁止广告宣传、投机炒卖及抬价，因此，提供相关服务的宗教场所应当在此框架原则下提供服务，如果在香港的有关宣传内容超越上述原则，香港居民应当谨慎购买。

据广铁集团介绍，今年清明小长假客流主要为短途扫墓、踏青为主，假期前期以广州、深圳、长沙等大城市为中心向周边城镇、省份辐射，后期以返程客流为主。广铁集团将根据客流需求和疫情防控政策的变化，实行“一日一图”，动态调配运力，精准开行列车。

为确保清明假期旅客出行安全，广铁各大车站严格落实测温、验码、查验核酸检测证明、消毒、垃圾专项处置等防控措施，坚决守住铁路疫情防控关口，各大车站共配备了431台大型红外线柱式测温仪，对体温超高的

旅客将按照防疫要求及时进行行处理。

“进站乘车时，行程卡带有‘*’号的旅客需查验48小时核酸检测阴性证明，去往北京方向的旅客需查验北京健康宝和48小时核酸检测阴性证明。”广州南站客运二车间主任孙晓华介绍，广州南站在一层西三门3号售票厅以及出站通道设置免费核酸检测点，对中高风险地区或14天内有本土疫情地区抵穗旅客进行核酸检测。

“从深圳地区乘坐铁路出行的旅客，离深需凭粤康码绿码及48小时内核酸检测阴性证明，方可乘车。”深圳北站值班站长蒋婉妮介绍，深圳铁路部门在常态化疫情防控工作的基础上，联合地方疾控部门在各车站设置了“移动核酸检测PCR实验室”，使旅客落地核酸检测到采样到出结果开启“加速”模式。

据介绍，目前，4月1日至4月6日由广州、深圳地区往湖南、沪宁杭、南昌、郑州、西安等方向尚有余票。

穗好办APP上线两周年 在线服务近2500项

羊城晚报讯 记者李焕坤、通讯员穗政数宣报道：今年，是广州市移动政务服务总门户——“穗好办”APP上线两周年。3月29日，羊城晚报记者获悉，两年来“穗好办”APP大力推进“无接触”受理、“不见面”审批、“零跑腿”办事，截至目前，APP在线服务近2500项，累计实名注册用户数超1200万。

据介绍，2020年上线伊始，“穗好办”APP围绕市民生活、企业经营的高频服务需求，陆续上线社保、医保等热门事项。次年，“穗好办”APP进一步提升服务效能，建设了“民生服务一站式办理专区”“预约专区”“查询专区”等服务栏目。其中，“民生服务一站式办理专区”累计上线61项基层高频民生服务事项，97%的事项可通过电子证照、电子签名、电子印章、双程码寄等方式完成办理，社保参保证明、医保证明、个人完税证明等常用证明实现“秒批”。

为助力广州优化营商环境，“穗好办”APP大力推进办事材料电子化，由接入“信任广州”平台的可信服务机构提供安全高效的数字证书、电子印章等服务，并已应用于企业开办、存量房网签、科研项目

电子合同签署、用电、用水等场景。

为使“穗好办”APP“可用”“能办”，进化到让市民感觉“好用”“爱用”，广州市政务服务数据管理局不断按下“升级键”。今年以来，“穗好办”APP“合体”健康码、乘车码，实现乘坐公交地铁“一码通”。为支撑（来）返穗人员的核酸检测工作，“穗好办”APP上线“核酸检测点查询”功能，各类核酸检测服务机构和核酸检测点，全部载入身边服务“一张图”，方便市民群众查询、导航、预约核酸检测。

在做好政务服务和公共服务的同时，“穗好办”APP也深度融入超大城市治理体系。去年起，“穗好办”APP对接广州12345政务服务便民热线，构建12345掌上专区。市民可在在线咨询、投诉和建议，并在“穗好办”APP个人中心第一时间查询办理结果。同时，“穗好办”APP汇聚在线法律咨询、法律援助申请、羊城慧调解、微法院、互联网法院等法律公共服务。企业群众在遇到纠纷、问题时，能在线获得快速响应和精准救济；此外，“穗好办”APP还为市民提供环境违法、套牌车等违法举报通道。

“汉堡减肥法” 拥6万条笔记 埋头吃不运动 就能月瘦30斤?

近日，社交平台小红书上掀起了一股“减脂餐”热潮，“汉堡减肥”相关笔记达6万余条，号称能月瘦30斤。汉堡、比萨等高热量的食物，在一些博主笔下成了好吃又不胖的“减脂餐”。以“汉堡减肥法”为例，有博主声称，去掉酱料、芝士的汉堡就是一顿具备优质蛋白质、膳食纤维、碳水的营养均衡减脂餐。那么，如此吃法真能减肥吗？营养跟得上吗？对健康有无影响？

算笔数字账 只吃汉堡竟是变相节食

仔细观察，多位博主的帖子里充满了千卡数、糖含量等数据，博主们分析得头头是道。当然，减脂期间对各种热量“精打细算”不足为奇，但想健康减脂，是否只计算食物的热量即可呢？

羊城晚报记者采访了广州医科大学附属第二医院营养科主治医师曾婷。以多数博主推荐的减脂利器——麦当劳劳邦烧鸡腿堡为例，相比其他快餐食物，这算是营养比较丰富的，面包胚提供碳水化合物、肉片提供脂肪和蛋白质、蔬菜提供纤维素、维生素，似乎能满足人体所需营养。然而，汉堡的营养并不均衡；面包胚是精制面粉，蔬菜占比太少，为了增加食物的口感，酱汁里的盐分、脂肪也不低。

没有绝对的垃圾食品 只有不科学的吃法

曾婷表示，一个吸引人的减肥帖子往往简单粗暴，不顾减肥者身高、体重、年龄、性别、体脂率、肌肉量、基础代谢、过敏状况等，重复单一食物种类即可。对于那些只想短期内减重、不顾健康的减肥小白来说，极易诱惑力。

“汉堡本身无罪，任何食物也都不该钉在耻辱柱上，因为它们兢兢业业给大家提供各种能量和营养。短期而言，你吃得少，体重自然就会降；但长期来看，没有正常人能长期忍受单调匮乏、营养严重不均衡的饮食。让人诟

健康损害在体内 看不见摸不着

羊城晚报记者查阅《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》发现，中国在过去几十年中尽管部分膳食因素有所改善，但大部分人群的膳食质量仍然不理想。相当一部分中国人的心脏病、脑卒中和II型糖尿病死亡率与膳食因素有关，膳食不平衡是慢性病发生的主要危险因素。

羊城晚报记者查阅麦当劳官网得知，一个板烧鸡腿堡的热量为404千卡。按照博主所谓的减脂吃法，把汉堡的酱料、鸡腿皮甚至一片面包胚都去掉，如此一来，最后能吃的部分热量大约为200千卡至300千卡。一顿吃一个，一天吃三顿，总热量在1000千卡以下。

“严谨地说，这样吃不能称之为减肥或减脂，应该叫变相节食。”曾婷介绍，一般来说，健康成年人的基础代谢大约是每天1200千卡至1600千卡。若每日摄入量长期低于800千卡，短期内体重必然会降，但长期来看，对健康的负面影响极大。轻者身体乏力、失眠焦虑；重者营养不良，可能引发各种慢性性疾病，得不偿失。

医生建议，想健康减脂或保持健康体态，要找到一个适合自己的长期饮食模式。首先要学会搭配，食物要多样，每餐控制好总摄入量，让摄入量小于消耗热量，且热量差不能太大；二是要开展运动项目，配合减脂；三是保持良好的情绪，不要让自己减肥成为压力，这有助于减重。偶尔放松一下也不要紧，避免报复性暴饮暴食。

曾婷从临床上也证实了这点。她说，不管患者是胖是瘦，但一眼是无法看到他们体内脂肪占比的，必须通过体检。若其内脏脂肪超标，可能会导致高血脂、高血压等慢性疾病。也就是说，一个靠节食减肥的女性，短期看起来减肥目标达成，殊不知，她的心肌功能可能已经受损。

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白恬

3月30日是双相情感障碍日。据央视财经报道，该疾病全球患病率为2.4%，我国患病率达到了0.6%-1.5%。很多患者会有自伤和自杀行为，11%到19%的双相障碍患者最终会死于自杀。羊城晚报记者采访专家获悉，双相情感障碍往往比较隐蔽，常被误诊为抑郁症，但情绪波动和失眠是该病症的“警钟”。

失眠是该病症的“警钟”

“近些年，有精神疾病、心理问题的患者越来越多了。”广州医科大学附属第三医院（以下简称“广医三院”）精神医学科主治医师、中级心理治疗师胡佳佳介绍，虽然精神疾病的患者人数逐年上升，但一些精神、心理疾病的病因至今难以确定，双相情感障碍就是其中之一。

双相情感障碍的临床表现复杂，其初期主要以抑郁表现为主，伴有突然性的心情愉悦，随后再次陷入抑郁情绪中。在情绪低落或者高涨、反复、交替、不规则呈现的同时，伴有注意力分散、轻率、夸大、思维奔逸、高反应性、睡眠减少和言语增多等紊乱症状。后期还常见焦虑症、强迫症、滥用金钱，还会出现幻

情绪波动还失眠？小心双相情感障碍

听、被害妄想症、精神高度紧张等精神病症状。

据了解，目前尚不清楚双相情感障碍的病因，但大量研究资料显示，遗传因素、生物学因素和心理社会因素等都对其发生有明显影响，并且彼此之间相互作用，导致疾病的发生和发展。一些精神心理疾病的症状也并不明显，很多时候患者并不会感觉到自己已经患病。

“双相情感障碍会伴随有睡眠障碍，即所谓失眠的症状。”胡佳佳说，双相情感障碍的患者情绪起伏较大，时而因抑郁情绪难以入睡，时而因情绪烦躁导致睡眠需求降低。失眠作为很多心理疾病都会伴随的直观现象，这会“敦促”患者寻求医生的帮助。

“很多双相情感障碍的患者能感知到自己的情绪波动较大，睡眠困难或睡眠减少，但很少会认为自己已经患有精神疾病。”胡佳佳说，“部分患者是因为失眠来医院问诊，才最终确诊双相情感障碍的。”她提醒，如果有长期情绪波动较大且有失眠的症状，一定要及时就医检查。

患者应及时就医接纳自己

“精神疾病患者需要在医生的帮助下更好地排解自己情绪。”胡佳佳说，双相情感障碍患者首先要客观看待患病，积极与自己“和解”，接纳自己的现状。

“很多患者在求医时都会急切而反复地提问‘为什么我会有这个病’，其实这种纠结并不利

是药三分毒 双相治疗应注意血药浓度

羊城晚报讯 记者张华报道：3月28日，32岁的刘先生到首都医科大学附属北京安定医院复查，医生给他开单检查血药浓度，了解近来他双相情感障碍（又称双相障碍）用药是不是可以减少剂量。给精神科患者进行血药浓度监测已经是北京安定医院的常规做法，但这项做法在全国尚未普及。3月30日是世界双相情感障碍日，羊城晚报记者采访相关专家，了解精神科患者治疗药物的监测情况以及存在的问题。

广州医科大学附属脑科医院副院长、教授何红波向羊城晚报记者介绍，患者80%的时间表现为抑郁状态，只有发作时才出现典型躁狂状态；另有一些轻躁狂患者，在一定阶段后才逐步出现躁狂相关表现，然后才修



全知道 情绪波动还失眠？小心双相情感障碍

于康复。”胡佳佳说，患者这种行为为更多地暴露了其现状的不满，拒绝接受现在的自己，这对后续的治疗会有较大的影响。患者要了解自己的现状、接纳现在的自己，才能更好地去改变现状。其次，双相情感障碍患者要意识到，精神类疾病是一种几乎不会自愈的病症，应当积极配合医生进行药物和心理治疗。

“很多人认为，精神心理科的疾病其实就是患者想太多、放不开，这种看法是错误的。”胡佳佳介绍，双相情感障碍与神经递质、神经免疫、大脑结构等多种生物因素相关，并非简单的“想不开”可以概括的：“积极配合治疗，解决现存的问题才是正确的态度。”

治疗药物监测对双相障碍患者而言，是必不可缺的。然而，这项工作在国内尚未达到普及的程度，目前主要还停留在省级精神卫生中心层面。《2018年中国医院治疗药物监测开展状况调查》数据显示，参加调查的463家医院中有38%的医院开展了治疗药物监测，主要集中在大中型城市医院。

图/视觉中国