

严格执行公共场所的宠物管理

据媒体报道,广、深、佛等地有市民携宠物狗至超市、饮食店、水果店等消费场所后疏于管理,出现不文明行为。有宠物主人将宠物狗放在超市干货架;有人带三条大型犬进入百果园门店,用试吃又取用试吃水果投喂宠物狗;还有人放任狗狗将前爪搭在餐桌,凑近蛋糕餐盘,疑似接触餐食;有顾客不仅把狗带进餐厅,还在进餐时让狗上餐桌,舔食盘中食物……

相信类似携宠进店的情景大家已不陌生。这些案例在网上引起热议,当地市场管理部门介入调查、涉事门店回应后,才有了媒体的报道。应该说,公共场所中的宠物管理问题的确要引起社会的共同关注,不仅要大力提倡文明养宠,同时更要健全和严格执行公共场所的

宠物管理制度。

从大力提倡文明养宠来说,相关的宣传口号有“爱宠有道,责任先行”“文明养宠,从我做起”等等,大多数养宠家庭都能遵守文明养宠的规范。但是,也有不少宠物主携宠进入公共区域及消费场所时疏于管理。上述曝光情节还不算严重,更有宠物咬人等恶劣行为,可能带来公共安全风险。

根据2015年修正的《广州市养犬管理条例》第二十四条,除专门为犬只提供服务或者开设专门的犬只服务区域外,禁止携带犬只进入餐厅和食品商店(导盲犬、扶助犬除外),销售食品的超市应该也属于上述区域。因此,有网友建议餐饮门店设置醒目告示,明确告知消费者是否允许宠物入店。

上述事例中的超市在门口张贴着“本超市谢绝宠物进入”告示,但还有很多超市没有张贴。若允许顾客随意携犬

进店,超市是否有违反法规之嫌,是否应该依法处罚超市?另外,假如顾客无视张贴在门口的告示并不听店员劝阻,店员是否应该报警处理?

讲真,一方面,餐厅、食品店、超市经营者恐怕都不愿意把携犬顾客拒之门外;另一方面,从管理角度出发,恐怕也没有那么多力量对每一次犬只进店进行规范。如何落实、执行,是个问题。去年底,广州市公安局就修订《广州市养犬管理条例》公开征集公众意见,收集到“加强执法监督,提高对不文明养犬行为的处罚力度”“加强犬只在公共区域活动的安全管理措施”等意见和建议。不能因宠物狗狗太可爱了,就疏于管理,养宠人和消费商家都必须严格遵守相关管理法规,管理部门也必须依法依规严格健全、执行相关法规。

李公明

每周
一涂

不知道



今天,不知道该写什么。不知道写什么自然也就不知道该画什么。但是,我不急。我唯一知道的就是我不急。太阳照常升起,我知道我一定会写出什么。也许明天起床也不知道要干什么,整整一天都不知道要干什么。我照样不急。我不急是因为“不知道”意味着我应该休息。休息不是躺在床上不做什么,从心情上说,它只表明这一天的行动没有时间和质量上的要求。

当“不知道”成为困扰的时候,有人甚至还会说出“我不知道为什么不知道”这种纯属文字游戏的话。说这话的人必定喜欢哲学,所以我们也拿他不当真。

我们可以说“不知道该怎么走”“不知道该吃什么”“不知道该找谁”等等,这些“不知道”有些是选择困难,有些是缺少经验,但基本上不表示有什么“终极问题”,而更像是自说自话,说究可能就知道了。所以,听话的人也不必当真,你说“不知道该吃什么”,我照样把菜谱递到你面前,相信你也不会推开,而是会懒洋洋地瞄一眼,说“那就来个白切鸡吧”——情况往往就是这样。

要是不知道怎么安排自己的一生,不知道活着是为了什么,那就“大件事”了,就不仅仅是自己的事,也是家庭和社会的事,必然会有人要热情地关心起来,给予心理指导或必要的帮助。问题是,别人怎么就知道你不知道?如果是你经常向父母倾诉,说自己不知道一生

该做什么,不知道生活的意义何在,我相信父母的反应是你反而是有教的,因为你向他们敞开了你的内心,而且是十分坦诚的。像这样的“不知道”,我们大可以说其实是“很想知道”,是积极地思考人生的必然反映。有些人似乎是生来就知道自己该干什么,知道生活的目的是什么,实际情况可能是他们对所有的问题都进行了内部消化,因此就没有什么问题要向外提出来,并不是说他们没有问题。至于他们是怎么做到内部消化的,我相信并没有什么操控思想和智力的器官刚好处在他们积极的工作状态,他们没有向人提出自己的问题,但是他们一定是带着问题翻开过书本。没有一本书刚好能解决他们的问题,但是各种书穿插交织在一起,就使得他们的问题不成为问题。比方说,至今也找不到一本说明生活是什么的只讲一种道理的书,这就等于告诉我们答案早就分别交到了我们每个人手中,只是你不相信那就是答案。试图从书本中找到人生答案的人,一定是善于学习的人,也就是能够读懂文字背后微言大义的人。既然如此聪明,那我们猜想他们所问的人生意义必然不会是一般的和形而下的,说是在“探索人生真理”也一点不为过。

几个月前,我在顺德碧江为德云居设计了一个公共阅览室,并给它命名为“问阁”,意思就是有问题就来阅览室向书本求助。话虽这么说,招牌也挂上了,但果真有人是带着问题走进阅览室吗?别人是不是我不知道,但我自己从来都不是,这我最清楚。要说我没有问题那肯定不对,可能是问题的性质和形式都不一样吧,特别是它究竟是带进来的还是在这里发现的,得到答案的机会也肯定不同。那些我们没有读过的不知道写什么的书,本身也是带着问题的,你要跟它对比的不是谁回答得更好,而是设问的高度。随便翻开一本书就知道它好不好,值不值得读,就是用设问的高度衡量出来的。有高度的人还说自己“不知道”,其实就列列宁《怎么办?》这个题目一样,既是为了找答案,也是一种修辞。

陈侗

城事

开讲

· 温度PK台

羊城晚报记者 张华 秦小杰

8岁肥仔减脂 撬动全家生活大改造

8月中旬,佛山市南海区人民医院的羽毛球场上,8岁的成诺挥拍接球,脚步灵活。这个东莞孩子在过去8个月里长了5厘米,体重则从114斤减到了100斤。而在去年10月第一次走进专业营养门诊时,成诺身高不足1.3米、体重却接近114斤,面临的可不只是“胖”这个问题。在妈妈刘女士眼中,比数字更重要的变化,发生在饭桌上、客厅里,以及全家人的观念之中。

今年是“体重管理年”全民健康行动的收官之年。在粤港澳大湾区,专业的医疗卫生机构正在对学生体重管理进行有益尝试。一个并不以减重为最终目标的减脂营,已累计服务广州、佛山、东莞、云浮等地的数十名肥胖儿童,让他们甩掉赘肉,重新拥抱健康和自信。

“当时任何一个结果都不能接受”

刘女士还记得,第一次带成诺到广州医科大学附属妇女儿童医疗中心营养门诊刘喜红教授处就诊时遭受的冲击。胰岛素抵抗风险、骨龄超前两岁多、隐匿性阴茎、黑棘皮病,医生预测身高可能只能长到1.68米……“这么多问题,任何一个结果我都不能接受。”刘女士摇着头说,那时的成诺情绪暴

躁、动作迟缓,在学校害怕运动,内心极度自卑。

刘喜红给出了两张处方,一张关于怎么吃,一张关于怎么运动,写满两页纸。“不是很生硬的开药,每一项都融合在生活中,我们感觉可以执行。”刘女士说,改变从当天中午在外就餐时就开始了。成诺的爸爸否掉了烧鸡和可乐,一家三

代人从此改吃杂粮、每顿吃七分饱,没有任何人在孩子减肥这件事上“拖后腿”。

家庭的沟通方式也转变了。刘女士告诉记者,成诺减重也遭遇过平台期,为了鼓励他,爸爸许诺,减肥至100斤、体脂率降到35%以下,奖励一台无人机。这给了孩子积极性,为顺利突破打下基础。

打造一个改造生活方式的课堂

家庭助力是一方面,专业力量的科学干预同样重要。成诺先参加了广州妇儿中心举办的周末减脂班,又先后参加了佛山市南海区人民医院儿童青少年体重管理中心去年12月及今年8月举办的减脂冬令营和夏令营。在这期间,他完成了蜕变。

在减脂营,医疗团队包括儿科医生、临床营养师、康复师、心理老师、护士、体育老师,“六师共管”。成诺和其他孩子的一天从7时30分的晨练开始,除去就餐、休息、晚间复盘,每日有效活动时长达八九个小时。9时至12时、14时30分至17时30分是集中运动时段,晚间再加40分钟休闲舒缓运动,交替开展羽毛球、篮球、趣味体能小游戏等多样化运动。

佛山市南海区人民医院儿科学科带头人、儿童青少年体重中心主任陈香红介绍,夏令营的核

心不是短期减重,而是建立健康的认知体系。比如,在饮食上,团队根据儿童生长需求定制1400卡路里专属食谱,遵循早餐供能30%、午餐40%、晚餐30%的科学配比。记者在现场看到,孩子们的午餐搭配均衡,有燕麦饭、白灼生菜、马蹄什锦小炒、凉拌黄瓜鸡丝、紫菜豆腐汤,兼顾营养与饱腹感。

减脂营会深度矫正孩子的饮食陋习,固化科学进食模式。全程推行“先喝汤、再吃青菜、后吃肉、最后吃主食”的进食顺序,要求细嚼慢咽、用时15至20分钟、吃七分饱。为破解肥胖孩子吃饭专注、进食过快的问题,训练营还使用“答题就餐法”,在就餐时通过趣味问答分散孩子注意力,放缓进食速度。餐后禁止坐下或平躺,统一靠墙站立5分钟。这些细节都是“行为干预”的一部分。

“生活方式干预”知易行难

成诺的故事被医生反复提及。不仅因为减重数据,更因为这展示了儿童肥胖问题最核心的破解路径——家庭系统的整体转变。《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,2020年,18岁及以上成年居民超重率达到34.3%,肥胖率达到16.4%,两者合计超过50%。6-17岁儿童青少年超重率为11.1%,肥胖率为7.9%。作为深耕儿童青少年肥胖干预18年的资深专家,刘喜红表示:“儿童肥胖是典型的慢性病,很多孩子减脂失

败,根源在三点:一是孩子不良生活习惯长期固化;二是家庭肥胖环境难以脱离,家长认知不足、引导不当;三是市面上多数减脂模式违背儿童生长规律,盲目训练、过度节食,极易损伤身体发育、造成代谢紊乱。”

刘喜红见过太多重度肥胖伴随代谢并发症的孩子,深知生活方式干预说起来容易,做起来最难。而成功的家庭,往往能提供这“最难”的部分——认知到位、行动落地、三代同心。

2025年广东省16部门联合发布《广东省“体重管理年”活动实施方案》,其中提到进一步健全家校社协同育人机制,对家校发现的生长迟缓及肥胖合并疾病的学生,及时引导至相应医疗卫生机构开展个性化营养、运动指导或者医学治疗。

“我们将逐步梳理实践经验,发布两大行业范本,向全国普及儿童科学减脂理念,推动儿童青少年体重管理规范化、专业化、科学化发展。”陈香红说。

【儿童】
找回自信与活力

以前跑100米就气喘吁吁,现在轻松跑200米都毫无压力。
——东莞孩子 成诺

【专家】
严禁盲目手术用药

儿童青少年肥胖干预,最核心的是“早发现、早诊断、早干预”,最关键的是“改习惯、变认知、固长效”。16岁以下儿童严禁盲目手术、药物减重,生活方式干预是唯一科学路径,但这条路最考验耐心、最需要家校医协同。我们做的不仅是帮孩子减脂,更是帮新一代青少年重塑健康生活方式,阻断肥胖代际影响,守护他们的终身健康。

——广州医科大学附属妇女儿童医疗中心教授 刘喜红

【部门】
家校社协同育人

宣传并推广中小学生学习超重肥胖公共卫生综合防控技术,落实三级预防策略,有效预防控制中小学生学习超重肥胖。进一步健全家校社协同育人机制,强化父母是儿童健康教育第一任老师的责任,培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯,树立健康体重观念。

——广东省卫生健康委等16部门联合制定的《广东省“体重管理年”活动实施方案》

开渔期,不少人都去珠江口抢黄眉头。在很多老广的心中,这鱼的地位可是绝对的第一名。

黄眉头是广东人对梅童鱼的俗称,是南沙“黄金三宝”之一。它又名黄皮头、狮子鱼,一是头圆得像狮子,二是生长在珠江入海口的狮子洋,故此得名。

古有“冷水梅童赛黄鱼”的说法,明朝时,梅童鱼贵为“贡鱼”,由御厨烹制后献给皇帝食用。广府民间有食谚“长江有刀鱼,珠江黄眉头”,老饕拿它对标长江刀鱼,以此形容黄眉头的珍贵和鲜美。一口黄眉头,鲜得掉眉头。

黄眉头离水即死,难以保鲜,因此更凸显身价。食客用手掌丈量鱼身,越宽越好吃。一般二指宽居多,三指即为待客之上品。近日开渔,经过休养生息的黄眉头大多已长至成年人手掌长,是少有的大个头,这等美味岂容错过?这两天,新鲜的黄眉头已陆续运抵南沙十四涌、十九涌各大市场、商超。餐厅、食客都去抢购,品相好的叫价180元/斤甚至更高,仍然供不应求。

刚捕捞上来不久的黄眉头颜色金黄,眼睛锃亮,清蒸是对它最大的礼遇。肉质雪白、爽滑、鲜美,嘴唇一抿就化了,其味之鲜、肉质之嫩,简直无以言表。食肆的烹饪方式也层出不穷,有传统清蒸,也有用淡口豉汁蒸,低温油泡最近也比较流行。

豪横的食客常常一次就吃几条黄眉头。眼见其端上餐桌,大家便不由分说地把鱼轻轻夹进自己的碟里,也不在意那不是骨碌了。一手拿小勺、一手拿筷子,用勺子沿鱼脊骨熟练地一划、往两边一扒拉,筷子顺势把鱼肉拨进勺子,往嘴里一送,哇……那口细嫩与鲜美,无与伦比。将鱼翻面,把上述动作重复一次,鱼肉就干净利索全进肚子啦。鱼头也不要放过,用筷子夹起嗦干净。吃完一条?再来一条!

记得小时候,黄眉头远没有现在珍贵,鱼贩都是一筐筐地随便往地上倒,秤盘一铲、秤杆一抬,三两元就有交易。那时候,家里每次吃黄眉头,分量



开渔期的黄眉头个个头硕大(资料图)

都是用盆来计算,一人吃七八条是基础,十几二十条也是常有的事。那画面有点像一张民国老照片,江浙一带遭遇荒年,男孩以堆成小山的大闸蟹充饥。

我奶奶很会做菜,如果当天买回来的黄眉头个头小,她就裹上薄脆浆油炸。不过,吃起来要小心,其骨头细软,可以一起嚼烂吞下,但它脑袋里偶尔藏着小石头,不留神就会把牙咬碎。

由于黄眉头难以保鲜,所以每次奶奶买回来,都得跟时间赛跑:第一时间给鱼撒盐,然后发动家里所有劳动力一起处理。直到现在,家人们都能清晰记得,当年自己是如何熟练地用剪刀在鱼头下方轻轻一剪,然后快速拉出鱼肠内脏的。

鱼弄干净后,就得快速煮、快速吃,一旦放凉,滋味就少了一大半。大家一手一条、左右开弓,大嚼起来。想品味美食?唯手熟尔。

现在,经历常年捕捞的野生黄眉头数量有限,身价暴涨。大家吃这口鲜时,也更懂得细细品味。好在现在保鲜技术跃升,熟手厨师会先用盐让黄眉头稍微脱水,进一步提鲜、紧实肉质;抽真空后,放冰箱冷藏三两天也不失美味。

邓伟东