

暖城故事

□市融媒体中心记者 侯骄轩

『热辣滚烫』夜经济

2017年9月,我开始摆摊。

白塔夜市,是达拉特旗最好的地段,我选择在这里扎根。

每天下午四点,我开着一辆三轮车,就为占住脚下这一块地。

我的移动“厨房”里,“随身携带”水、电、要卖的虎皮凤爪、麻辣羊蹄、猪蹄等美食,这样,我的店铺开张了。

每逢冬天,寒冷带来了种种不便。我穿上棉裤、皮裤这种厚装备,站到外面冻得发麻;自带的水不便、电常停、照明灯时常罢工;有的市民对“三无产品”避之不及……那时候整个市场也就二三十家小摊,都条件有限、苦不堪言。

我叫陈鹏飞,如今我的小摊已升级为小店,开启了“热辣滚烫”的逆袭之路。

转折在2022年的市场改造。这波红利,让我的工作环境好了N倍,毛利翻了1倍,幸福感加倍——道路全部硬化,房子跟楼房一样,通水、电、暖等,不怕刮风下雨,一年四季都方便。

除了硬件好外,还有政策的“暖”:对当年生意不

好的店主,酌情收取租赁费。

有了这个平台,一切都规范起来。需要办的“刚需”证件,像食品经营许可证、营业执照等,我通通挂在显眼位置,按照要求我安装了油烟净化器、消毒柜等。每年,我签订《规范经营承诺书》,确保周边居民正常生活不受影响,来往车辆保持通畅……跟我一样租摊位的有60多家,在消费“黄金时段”有“金牌监管”,市民吃得放心、开心,我们挣钱才更舒心。

现在正是旺季,人们渐次涌入夜市,一进门就能看到我的店铺——鹏飞麻辣羊蹄虎皮凤爪,租70平方米的店,一年租金4万元,雇了7个人,每天忙到凌晨1点多,一天挣个近6000元,吃水不忘挖井人,非常感谢这个平台。

在用餐高峰时段,有更多“挖井人”聚起来,助力“烟火气”旺起来。市监局有2至3个人,定时定片检查食品安全;城管加强对夜市店铺经营情况的日常巡查和交通秩序维护等,在美食汇聚、人潮涌动中,准时准点为更便捷、和谐的城市环境而努力。

人间烟火气,最抚凡人心。当叫卖声、欢笑声此起彼伏,当市民三五成群,享受美食诱人味道,这里氤氲着夜经济蓬勃发展,映射着城市、商户、市场等“热辣滚烫”的共赢心情。



暖心服务速递

达旗城市管理综合行政执法局推动“夜经济”健康发展

□市融媒体中心记者 侯骄轩

近年来,达拉特旗城市管理综合行政执法局抓准问题源头、坚持服务靠前,进一步规范夜市食品摊点经营行为,以强有力举措守护夜市“烟火气”。

创新服务,规范摊点经营行为。在微信公众号上发布《达拉特旗城市管理综合行政执法局关于加强城区夜市摊点规范管理的公告》,向广大市民公布临时夜市设置点位与经营时间,在临时夜市周边设置公示栏,对管理规则进行公示。

精细管理,精准指导责任落实。与进入临时夜市经营的商贩签订《规范经营承诺书》并登记备案,要求其在规定时间(18点至23点)及规定地点内进行经营活动,确保周边居民正常生活不受影响、来往车辆保持通畅。要求烧烤摊点安装油烟净化器,各类商贩在经营过程中规范用火、用电、用气,严防安全事故发生,自觉遵守城市管理相关规定,保持摊点卫生干净整洁,做到“人走地净”。

不断施力,健全联动执法机制。统筹执法力量和人员分配,每晚实施定点管理,加大对临时夜市巡查力度,充分发挥分片包段、责任落实到个人的工作方式,开展巡查工作,检查是否存在超区域经营、破坏环境卫生等现象。加强夜市监管,引导区域经营,打造文明经营、有序经营的夜经济局面。

“烟火气”中的人情味

□市融媒体中心记者 侯骄轩

“我开实体店一年租金1.7万元,在这儿租早市摊位一天2元,一年才730元。冲着早市人多,来‘带点货’,最好的时候能卖到800多元。”在达拉特旗白塔便民市场,经营马香干果炒货店的孙海军说。

摊位能流动地转,谁都能轮到好位置;2元租金费就是卫生费,进驻的物业把市场打扫得干干净净;有了采光棚,摊主不用再支伞卖货了……去年,达拉特旗最大的便民市场、白塔便民市场全面“升级”,重新硬化地面、搭建棚膜、更换围栏、安装智能道闸、建设休闲文化长廊,让摊主幸福感更足、市民体验感更足。截至目前,共设有321个摊位,带动600余人就业,高峰期有近20万元的日销售额。

“城市环境规范与‘烟火气’不是对立的,我们践行‘以人为本’的城市管理理念,必须第一个做出改变,再来引导商户改变。”达拉特旗城市管理综合行政执法局副局长谢宽说。

市场人气“聚”起来、商气“火”起来、财气“旺”起来、市民群众“笑”起来……达拉特旗城市管理综合行政执法局对原经营摊位重新划线、编号、分区、挂牌,按照“四个统一”原则,结构统一规划、摊位人员统一管理、风格统一设计、牌匾统一设置,打造具有达拉特文化特色的早夜市场地,不断绽放出新光彩、释放出新活力,为城市经济社会发展注入了新动能。

截至目前,达拉特旗流动摊贩疏导点共设置31处,其中便民市场4处、夜市3处、临时夜市8处、临时疏导点16处,共计1165个摊位,带动2500余人就业。

干净整洁的环境、整齐划一的摊位、诚信友善的经营、规范有序的管理、便民周到的服务……达拉特旗城市管理综合行政执法局不断提高城市精细化管理水平,规范提升流动摊贩经营行为。

达拉特旗城市管理综合行政执法局当好“管理员”,发布《达拉特旗城市管理综合行政执法局关于加强城区夜市摊点规范管理的公告》,向广大市民公布临时夜市设置点位、经营时间;当好“安全员”,要求烧烤摊点安装油烟净化器,各类商贩在经营过程中规范用火、用电、用气,严防安全事故发生;当好“巡查员”,在夜间用餐高峰时段,执法队员对辖区夜市、烧烤摊等摸排走访,指导督促商户规范经营,落实市容秩序、保洁措施;当好“服务员”,宣传队伍走进小区、进社区对临时夜市进行宣传与解答,鼓励广大市民对占道经营、噪声扰民等行为提供线索……不断探索治理新路径、推出便民服务新措施,让“烟火气”中充满人情味,营造放不放任、便民不扰民的城市环境,为“一站式”消费体验保驾护航。

“下一步,计划对临时夜市深度调研,将相对经营不理想的夜市取消,集中力量打造几个精品临时夜市。”谢宽说,暖城的“质感”,就在这小而巧的“烟火气”治理中扑面而来。

暖生活

每天走多少步,才能抵消“久坐”伤害?

“久坐伤身”的道理大部分人都知道,我国一项研究显示,每天久坐大于6小时,与12种疾病高风险相关,包括缺血性心脏病、糖尿病、哮喘、慢性肾脏病、慢性肝病、甲状腺疾病、抑郁等。

其实,只要正确走路,并且达到一定的步数,就能帮身体“抵消”久坐带来的健康风险。

科学走路降低久坐风险

澳大利亚悉尼大学的研究人员在《英国运动医学杂志》上发表的研究表明,每天步数超过2200步时,就可降低死亡风险和心血管疾病风险;每天步数达到9000~10500步时,无论坐多久,死亡风险最低。

研究人员分析了英国生物银行数据库中72174名参与者,平均年龄为61岁,女性占58%,记录参与者每日步数和久坐时间的数据。在平均7年的随访期间,共记录了1633人死亡和6190起心血管事件。

结果发现,久坐时间超过10.5小时的参与者,当每天超过2200步时,就可降低死亡风险,每天走9000步时死亡风险降低39%;每天走9700步时心血管疾病风险最低,心血管疾病风险降低21%。

此外,无论久坐时间长短,即使每天走4000~4500步,也可以获得最佳步数时约50%的益处。

走路是最好的运动

早在1992年,世界卫生组织提出的关于21世纪健康

箴言里说到:最好的医生是自己,最好的运动是“步行”。

走路可以说是最简单、温和的有氧锻炼之一。穿上运动鞋,随时随地都可以运动起来。

走路时,人的股三头肌、股四头肌以及腰、腹部肌肉等总共13块大的肌肉群都在运动。尤其是快步走,能达到中等强度的运动量,可给身体带来多种好处,改善免疫力。

增强心肺功能
较快速度的步行,能增强心肌收缩能力,锻炼肺功能,还有助于预防高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病等慢性病。

帮助缓解便秘
走路时采用“一字步”的走法,双腿交错行走带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动,改善便秘,每天走500米就够了。

预防骨质疏松
走路时,重力和肌肉收缩的双重刺激能帮助人体维持骨量,增强肌肉力量,提升关节稳定性。

降低患癌风险
英国研究发现,坚持每天以每分钟100~120步的强度健走约1.6公里,对乳腺癌、前列腺癌、肠癌等疾病的治疗、恢复有明显益处。

正确走路的6个要点

错误的走路方式可能会让身体受伤,北京体育大学运动医学与康复学院教授陆一帆提醒,走的过程中需要注意以下几个方面。

姿势要挺拔

腰背挺直,颈肩放松,轻轻收腹,下颌微微内收,双眼平视前方,使耳朵、肩膀和臀部保持在同一条垂直线上。

双臂以肩关节为轴,进行前后自然摆动,最好做到“前不过肩,后不过腰”。

轻轻抬腿迈迈脚,然后按照“脚跟—脚掌—脚趾”的顺序“滚动”着地,踩实以后再抬另一只脚。

脚尖一直朝正前方伸出,避免内八或外八,不要步子过重、步伐过大。

装备有讲究

穿一双有支撑性的鞋,鞋底软硬适中,可缓冲散步时脚底的压力,并保护脚踝关节免受伤害。袜子最好是纯棉的,着装选择宽松舒适的运动服装。

最好带一瓶水,在运动过程中少次多量地补充水分可以防止脱水。

时间选傍晚

对于有心脑血管疾病的人来说,早晨是疾病高发时段,而且早晨空气湿度大,不利于污染物的扩散。

少在路边走

公路边车流量大,空气质量差,易对呼吸系统造成伤害。柏油路面过于坚硬,容易对膝盖和脚踝造成较大的冲击。

不要在坚硬或太过光滑的地面进行,建议选择塑胶地面,对关节有一定的缓冲作用;公园和自家小区空气质量较好,可以避免呼吸系统受损。

达到中等强度

国家体育总局将中等强度运动的感觉,描述为“呼吸较急促,只能讲短句,不能完整表述长句子”。

走路时可试着说说话来测试,感觉微喘,但可舒适交谈,表明步速适中,已达到快走强度。

换着花样走

如果觉着单纯的走路乏味枯燥,可以试试变着花样走。走走跑跑,这种间隔式训练法的强度更高,能加速脂肪燃烧,还能减少运动后的酸痛和疲劳感。

倒着走,可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉。需要注意安全,以免摔倒。

踮脚走,可锻炼到腿部肌肉,尤其能让小腿肌肉更紧致。患有重度骨质疏松的老人不建议踮脚走路。

无论是倒走还是踮脚走,都属于非正常的走路方式,易对髋关节和膝盖造成损伤。每次不能时间过长,5~10分钟为佳。

走路锻炼前后适当拉伸,有助于防止运动损伤,还可以让身体机能恢复到安静水平,加速疲劳消除。

要避免时间过长、用力过猛“暴走”,可能会磨损软骨和半月板,导致膝、踝及脚后跟的肌肉韧带和骨膜受损。

(转自生命时报微信公众号)