

解禁路边摊 这些地方有动作

淄博的“烟火气”传到了一线城市。深圳出台新条例，不再全面禁止路边摊。在此之前，北京、上海、兰州等城市也进行相关探索。如何平衡商业经营与城市管理之间的关系，成为各地政府面临的一道新考题。



网络图片

多地探索外摆经营相关政策

近日，新修订的《深圳经济特区市容和环境卫生管理条例》经深圳市七届人大常委会第十七次会议表决通过，自2023年9月1日起实施。

修订后的《条例》不再全面禁止路边摊。其中包括，将原本“禁止商店、门店超门、窗外墙摆卖、经营”的规定，修改为“商场、门店超出门、窗外墙摆卖、经营的，应当符合规范”。

在原先“禁止擅自占用城市道路及其两侧、人行天桥、人行隧道和其他公共场所堆放物品、摆摊设点、销售商品”的基础上，增加“街道办事处可以根据方便群众、布局合理、监管有序的原则划定摊贩经营场所”的例外规定。

今年以来，北京、上海、兰州等城市也在探索外摆经营的相关政策。

1月，北京发布《清理隐性壁垒优化消费营商环境实施方案》，提出51项改革任务打通痛点堵点，其中包括规范商圈外摆经营等内容。2月，上海发布《关于进一步规范新时期设摊经营活动的指导意见（征求意见稿）》，提出区人民政府会同市有关部门根据需要，可以划定设摊开放区，设置特色点、疏导点、管控点，同时划定严禁区、严控区、控制区等。

近日，兰州发布了《关于进一步规范外摆经营的指导意见（试行）》，规范了设置外摆区域、个人设摊行为，明确了外摆设置条件，提出了创新设置特色点位，鼓励形成“基本商业为主体、设摊经营为补充”的服务格局。

设摊如何管理？各地明确经营规范

政策方面的不再全面禁止并不意味着完全放开，不少地区已经开始探索新型设摊形式，新的管理规范亟待建立。

例如，今年备受关注的网红城市淄博早在两年前，就对居民摆摊作出指导。2020年6月，淄博经开区综合行政执法局规划12个便民疏导点、早夜市分布点，同时，在规定区域内经营将不收取任何费用、

并且水电费全免。

北京、上海等一线城市对商业外摆的经营品类、区域范围以及外摆时间等也作出明确规定。针对试点外摆可能会产生地摊现象、影响市容市貌的问题，今年年初，北京相关部门负责人对媒体表示，推进外摆试点主要是满足群众休闲消费、品质消费的需要，不是“地摊儿”。

深圳新修订的条例也明确，禁止占用城市道路和公共场所堆放物品、摆摊设点、销售商品。违反此项规定的，由市、区城管和综合执法部门责令改正；拒不改正的，由市、区城管和综合执法部门按照占地面积处每平方米一千元罚款；情节严重的，并处没收违法堆放、摆卖的物品和实施违法行为的工具。

杭州对外摆区的卫生、桌椅设施等作出规定。杭州要求外摆区的桌椅等应作为公共设施向行人和游客免费开放，不得限制使用。

兰州提出，食品摊贩和街头艺人应具备相应的资质，符合条件的个人可以向早市、夜市等运营主体提出申请。

专家：商业外摆政策不是简单的能或不能

如何平衡城市“烟火气”与市容环境的关系，如何避免一放就“乱”，一管就“死”？

浙江大学国际联合商学院数字经济与金融创新研究中心联席主任、研究员盘和林表示，允许商业外摆能够促进民生经济，能够创造就业机会，促进老百姓收入增长，同时也是活跃经济末梢循环中非常重要的一个环节。

盘和林表示，设置路边摊要和城市规划配合起来，划定可以摆摊的路边摊区域、对店家的外摆行为进行管理。

“大多数城管和路边摊摊主的矛盾其实在于政策上的一刀切，在执法过程中不够人性化。”盘和林表示，对于商业外摆，不能简单的给出“能”或“不能”的政策，而是要将具体的执法判断交给基层，同时将监督基层执法者的权力交给摊主、店主、居民。

（据中新社电）

科普宁夏

餐前吃水果控制食欲能减肥? 注意这些才有用

餐前吃水果可能是一个控制食欲和血糖的方法。如果您感觉用餐时食欲难以控制，不妨试试在餐前先吃个苹果。研究结果推测，餐前吃苹果，可通过诱导早期胰岛素启动和升高GLP-1的机理来帮助控制血糖水平、抑制食欲上升。

餐前吃水果的要点，是一定要在正餐之前30分钟吃。多项研究表明，无论是控食欲，还是控血糖，都必须是这个时间。差几分钟还没关系，但如果太早，或太晚，都可能影响到效果。

餐前吃苹果的数量并不需要很多，大约10至15克碳水化合物的量就够了。这相当于110至160克的富士苹果（去核重）。

不过，餐前30分钟吃水果，这个看似很安全的控食欲、控血糖方法，也未必适合每一个人、每一种情况。在吃之前，一定要仔细看一看以下几项说明。

餐前吃水果，一定要在明显感觉到饥饿之前吃进去。等到已经饿了再吃水果，效果就不那么好了，甚至部分人有可能感觉更饿，适得其反。

餐前吃水果后，用餐时可以放心吃，达到正常饱腹感。因为餐前吃水果是为了让身体自动降低食欲，降低餐后血糖反应，因此用餐时可以吃到自己感觉饱了为止，而不要在此基础上将饱腹感再打折，否则会造成营养不良。

餐前吃水果控制食欲，不适合纯素食人士。餐前吃水果可减少正餐的主要数量，但也因此很容易引起蛋白质摄入量的下降，所以这个减肥策略不适合纯素食人士。在餐前吃水果的同时，一定摄入足够的富含蛋白质的食物。

餐前吃水果更适合肌肉充实、胃肠功能好、食欲旺盛难以控制的减肥者。这种方式不太适合肌肉薄弱、食量不大而虚胖的人。

餐前吃水果控制食量和血糖，不适合需要增肌的人。因为增肌需要在运动后增加食量，也需要有血糖和胰岛素的适度上升来支撑更多的蛋白质合成。

餐前吃水果控制食量不适合容易胃堵、腹胀、腹泻的人。这些人在餐前吃水果后，可能会加剧胃肠不适。

对部分水果有不良反应的人用这个方法时也要注意。有些人吃某些水果容易胀气、腹泻，甚至发生过敏，可以考虑替换成其他水果。例如吃苹果不适的人，可以改吃橙子，或者换用其他减肥、控糖方法。

总之，餐前吃水果，只是减肥和控糖的可选择措施之一，是否适合自己，还要综合评估。找到一些简便可行的辅助措施固然好，但一定要注意，不能因为减肥造成营养不良，不能影响到身体的消化吸收功能和整体健康。

（据人民网）



宁夏回族自治区
科学技术协会

主办