

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。具体包括,将原本“禁止商店、门店超门、窗外摆卖、经营”的规定,修改为“商场、门店超出门、窗外摆卖、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求,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多前,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还给摊主、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食数量,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)