主食浪费率为何“居高难降”

新华社天津10月16日电（记者 刘惟真）写字楼外的垃圾回收处，多份外卖主食还剩近一半；婚宴结束后，很多主食动都没动；大会就餐区，有的团餐盒饭没打开就扔了……生活中，一些主食浪费的情景令人触目惊心。

近年来，随着“光盘行动”持续开展，节约粮食的良好风气正逐步形成。但记者走访发现，米饭、面条等主食仍然容易造成餐饮浪费。

突出问题 新华社发 王鹏 作

主食易浪费

餐馆就餐虽已吃饱，但习惯上还要点主食，餐后主食仍有大半剩在桌上；平时饭量不大，外卖配送的米饭却盛了满满一盒……这类主动或被动造成主食浪费的场景司空见惯。

根据中国科学院地理科学与资源研究所等机构发布的《中国城市餐饮食物浪费报告》对某市学校餐厅的调查，该市中小学生人均食物浪费量约为每餐130克，浪费率为22%；在浪费的食物构成上，主食为主要品种之一，占总量的45%。

外卖是主食浪费的高发场景之一。广东省外卖点餐浪费问题调研小组开展的一项问卷调查显示，在菜品品类浪费方面，选择快餐便当、米粉面食等主食的占比达68.3%。天津消费者魏女士说，自己饭量不大，点外卖时主食常常吃一半、扔一半。“剩下的米饭沾上了菜汤，带回家也不好处理。”

此外，随着商务会议、会展活动陆续恢复，会场团餐中的主食浪费现象也值得关注。“在外参会时，有的会场活动餐一订就是几百份，大批主食丝毫没动就被丢在垃圾桶旁，看着十分可惜。”长期在天津从事写字楼物业管理运营工作的付彦斌说。

“当前我国人均粮食占有量虽已高于国际公认的400公斤粮食安全线，但我国人口基数大，近年极端高温干旱天气、低温冷害、洪涝灾害等不时出现，对粮食安全要时时敲响警钟。”天津农学院农学与资源环境学院种子科学与工程系副主任杜锦说，一些消费者对我国粮食种植“家底不清”，节约意识不足。

主食浪费率为何“居高难降”？

记者调研了解到，主食浪费的“老毛病”难以根治，既有部分消费者观念还需转变的原因，也与目前餐饮机构经营、外卖平台管理等方面存在的一些问题有关。

——怕被打差评，多给更保险。天津一位餐饮行业工作者说，对餐厅而言，主食给少了容易招致顾客投诉，而区分大小份则会增加后厨工作量，不如统一多给，“省事又讨好”。

有商家表示，相比堂食，外卖用餐者的饭量更难以预估，后厨一般会提前盛放好外卖份饭以便配送。“前段时间在一家连锁快餐品牌点外卖，每份米饭给了四两多。虽然下单时已和工作人员沟通少给些，但对方表示米饭分量是固定的，难以操作。”天津市烹饪协会副会长兼秘书长孔令涛说。

——讲排场，爱面子，“盛宴”变“剩宴”。在商务宴请、婚宴酒席上，主食往往是“标配”；但在享用完丰盛的菜品后，米饭、面条等时常乏人问津。“为了排场，菜不能少点，主食肯定也得有，不点不好看，吃不吃是客人的事。最后主食大家都吃得很少，剩下很多。”陕西某企业经理李先生说。

——追求“轻饮食”，口味更多元。杜锦说，一些消费者餐饮习惯趋于“轻量化”，对主食的需求有所减少。主食与非主食的界限也较为模糊，一些沙拉、蔬果等也可作为主食，如果米面供应量过大，也可能造成浪费。

此外，一些机关、学校食堂管理比较粗放，米饭等主食免费供应，容易造成浪费。

共同行动防止主食浪费

不少部门高度关注主食浪费现象，积极倡导勤俭节约的新“食尚”。今年3月，中国消费者协会等八家协会、学会、商会联合倡议，针对外卖点餐场景存在主食浪费的现象，加快推广“小份饭”“半份饭”等，更好地保障消费者的选择权。

国家市场监督管理总局食品安全总监王铁汉表示，餐饮浪费现象的出现，既有物质生活日渐丰富而忽视了粮食节约的因素，也有监测评估体系不够完善、违法行为处置不易到位、宣传引导不够深入等原因。多位专家认为，在形成社会共识的基础上，商家、消费者及相关部门还需发挥合力，防止餐饮浪费，保障粮食安全。

首先，餐厅在堂食菜单上可明确标注主食分量，为顾客提供多元化的点餐选择。天津社会科学院社会学研究所副研究员王小波认为，可进一步细化完善主食分量规格的标识说明，加快推广中份饭、小份饭，比照大份饭分量、售价合理设定价格。天津阿依来新疆餐厅董事长姜子介建议，点餐时米饭可以“两”为单位，让消费者按照饭量自由选择。

其次，进一步丰富主食品类，优化口味，注重“精烹细调”与管理细节。“现在消费者对口味要求越来越高，主食也要创新形式，如大米既能蒸制米饭，也可以做成醪糟、米糕等。”孔令涛表示，还可在部分餐厅尝试推出“智慧电子菜单”，将顾客所点的饭菜分量以及蛋白质、碳水化合物、维生素等含量自动进行计算加和，帮助顾客合理规划餐食。

中国消费者协会相关负责人建议，婚宴、自助餐、单位食堂等用餐场景应围绕制止浪费强化精细化、人性化管理，及时监测和评估就餐状况，按需供餐、科学配餐。

此外，要加强宣传教育，在全社会牢固树立节约粮食的意识。杜锦等业内专家建议，要加强科普，让公众对粮食来源、我国人均粮食占有量、粮食营养成分、饮食搭配等方面知识增加了解；学校教师与家长要从小帮助孩子树立起爱粮节粮意识，让“光盘行动”的理念深入人心。

高原呆半个月增高2厘米？

前段时间，网络上出现了一批消息，说是有位39岁的博主去高原旅游半个月，结果身高竟然长高了2厘米。

看到这样的消息，很多网友也纷纷表示想去西藏之类的高原地区旅个游，让自己再长长个。那去高原旅游一段时间，真的能让已经停止长个的成年人继续长高吗？

其实，这事并不靠谱。目前并没有任何科学研究能够证实高原地区能够让人长个子。且不说30多岁的成年人已经停止长高了，这个长高速度也是相当离谱的。

根据2018年国家卫健委发布的《7岁~18岁儿童青少年身高发育等级评价》，一般情况下，处于青春期，生长旺盛阶段的孩子每年身高增长也只有10厘米左右，成年人半个月长高2厘米这件事也不太靠谱了。虽然去西藏不能让人长高。但如果你去一个更高的地方，那还是有机会长高的。

去太空真的能长高

根据中国载人航天工程航天员系统副总设计师、中国航天员科研训练中心总体室主任吴大蔚的说法，航天员在太空中常驻一段时间后，身高确实会有3厘米~5厘米的变化。

这是因为在微重力环境下，椎间盘之间的缝隙会变大，让脊椎变长了。因此，人们在为航天员设计衣服的时候，也需要考虑到这一点。不过，航天员在太空“长”出来的身高只是暂时的，在回到地球的正常重力环境后，椎间盘之间的间隙又会恢复原来的大小，多出来的身高也会“缩回去”。

不过，这个“一拉一缩”的过程，可能会对航天员的身体造成一些不利影响。在2016年，《脊柱》期刊上发表的一项研究就指出了这一点，研究观察记录了美国宇航员的身高和脊柱相关的生理指标，发现宇航员在太空中停留6个月的时间，确实长高了4厘米~6厘米。但这些宇航员也出现了脊柱疼痛的问题。这跟脊柱周围的肌肉含量下降存在一定的关系。而且，对比宇航员和其他战斗机飞行员的数据，会发现宇航员患椎间盘突出的风险比其他飞行员要高4.3倍。

目前，国内外的航天员在太空中都是要进行特定的锻炼，以减小微重力环境对身体产生的负面影响。

相比于长高 成年人更应该关注“老缩”

对于接近40岁的成年人来说，长高已经不再是需要特别关注的事情了。相比之下“老缩”（也就是随着年龄增大，身高会开始“缩水”）才是更值得关注的事情。

根据阿肯色医科大学老年病学家Pham Liem的说法，随着年龄的增长，老年人可能会因为关节之间的软骨磨损、骨质疏松症等原因导致脊柱变短，从而变得更矮。而对于成年人来说，也可能因为肌肉量下降而引起身高下降。在30岁~70岁之间，成年人的身高可能会降低大约2.5厘米，而在80岁之后，可能会继续减少2.5厘米。而另一项针对45岁以上中国人的调查预测发现，随着年龄的增长，男性大约会“缩水”3.3厘米，女性会“缩水”3.8厘米。

虽然“老缩”是一件不可避免的事情，但这项研究还发现，“老缩”的程度跟人们的生活条件，特别是营养水平有很大程度的负相关性。也就是说，注意均衡饮食确保钙质的摄入，以及保持运动，减缓肌肉量下降的速度，也可以减少身高“缩水”。 **本报综合消息**

最高法发布

涉民营企业、民营企业家人格权保护典型案例

新华社北京10月16日电（记者 齐琪）最高人民法院16日发布涉民营企业、民营企业家人格权保护典型案例，涉及网络自媒体蹭热点编造散布虚假信息侵害民营企业声誉、基于不当目的注册商标侵害民营企业家人格尊严、无事实依据抹黑企业或者企业产品等问题。

这6件典型案例是：某科技公司诉某文化公司、某传媒公司名誉权纠纷案；谢某诉陈某人格权纠纷案；某通讯器材公司诉闫某网络侵权责任纠纷案；某文化创意公司诉王某某名誉权纠纷案；某食品有限公司诉某文化科技有限公司商业诋毁纠纷案；某网络公司与某生物公司商业诋毁纠纷案。

据了解，在侵犯民营企业、民营企业家人格权纠纷案件中，绝大多数侵权行为是通过互联网实施的。对此，人民法院依法规制网络侵权行为，营造健康清朗网络环境。例如，在某文化创意公司诉王某某名誉权纠纷案中，审理法院认定在微信朋友圈及微信群聊中发表贬损性、侮辱性的言论信息构成侵权，明确责任承担，对于审理此类案件具有参考意义和指引价值。

“加强对民营企业、民营企业家人格权司法保护，及时制止侵害民营企业、民营企业家名誉权等人格权的违法行为，对于强化民营经济发展法治保障、持续优化营商环境具有重要意义。”最高人民法院民一庭庭长陈宜芳表示，人民法院将进一步发挥审判职能作用，找准司法保障民营经济发展壮大的结合点和着力点，在持续优化民营经济发展法治环境中做实为大局服务、为人民司法。

2349名缅北涉我电信网络诈骗

犯罪嫌疑人一次性移交我方

新华社北京10月16日电（记者 熊丰）记者16日从公安部获悉，公安机关针对缅北涉我电信网络诈骗犯罪始终紧盯不放，在持续开展多轮次打击行动，坚决铲除诈骗窝点、依法缉捕涉诈人员的基础上，近日，云南普洱公安机关与缅甸相关地方执法部门开展边境警务执法合作，抓获2349名中国籍电信网络诈骗犯罪嫌疑人并移交我方。这是开展打击缅北涉我电信网络诈骗犯罪行动以来，单次移交人数最多的一次，其中包括网上在逃人员111名。

在前期工作基础上，云南公安机关与缅甸相关地方执法部门不断加强边境警务合作，持续通报最新研判的诈骗窝点和人员线索，并于近日密集开展抓捕行动，一大批电信网络诈骗犯罪嫌疑人相继落网。10月14日，2349名嫌疑人移交我方并分别由云南昆明以及江苏、河南、山东、湖南、重庆等地公安机关陆续押回。截至目前，在云南多地公安机关不懈努力下，已有4666名缅北涉我电信网络诈骗犯罪嫌疑人移交我方，其中包括网上在逃人员205名。今年8月以来，全国电信网络诈骗案件发案数、造成财产损失数同比分别下降24%、20.5%。

公安机关有关负责人表示，近期，针对缅北涉我电信网络诈骗犯罪形势，公安机关不断加大打击力度，持续组织专项打击行动，取得显著成效。公安机关将持续发力，全力清剿诈骗窝点，依法公开通缉、缉捕涉诈人员，坚定不移铲除缅北涉我电信网络诈骗犯罪“毒瘤”，切实维护人民群众财产安全和合法权益。