

# 你在看我·我在看世界 国外深度游

今日目的地  
美国、德国  
韩国、日本



当非洲儿童还在忍受饥饿的时候,在某些国家,“食物浪费”已成为一大难题。

在国内某些豪华宴会上,一盘盘几乎没有动过的佳肴转眼间被倒进了垃圾桶。严重的浪费现象引发人们愤怒,也引发人们思考如何解决“剩”宴问题。

目前,我国高层注重倡导节约之风,杜绝公款浪费现象,使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。在国外,很多国家对如何处理“舌尖上的浪费”,都有很好的做法与经验。

## 遏制“剩宴”,各国都有高招 韩国推出半碗饭,德国最严—— 浪费就举报,立马罚款

### 德国 餐桌浪费要受罚

世界上多国餐厅都针对食物浪费设处罚规定。德国被认为是处罚餐厅浪费最严的国家。在德国,无论自助餐还是点餐,都不能浪费,一旦发现有人浪费,任何见证人都可向相关机构举报,工作人员会立即赶到,按规定罚款。此前,有报道称,有中国游客在德因用餐浪费,被罚30-50马克不等的罚款。

德国餐馆一般不设包间,甚至总理、部长也都在大庭广众之下用餐。德国高官宴请各国高管通常就在普通餐馆拉一个长桌,双方人员分宾主坐在条桌两边,用餐就在大庭广众之中,其他食客看得一清二楚。

### 日本 精打细算AA制

对日本人来说,就餐确实是一件很需要精打细算的事情。不仅同事间的小聚如此,就连政治家们公款吃喝后都不忘AA,然后各拿账单回去冲账报销。正因无论谁张罗饭局,大伙儿吃来吃去最终吃的都是自己的钱,所以普通民众的饭局上很少会出现剩酒剩菜等浪费现象。

### 丹麦 就餐选理性同伴

丹麦政府近年来在推行《停止浪费食物条例》,呼吁丹麦人独自外出购物时,肚子饿了不要买东西吃。

如需买东西吃,应该选择一个理性购物同伴陪同,以确保点餐时不会过于冲动。同时,丹麦政府要求餐厅减少食物分量,既环保又省钱。

### 美国 高校餐厅告别托盘

为减少浪费,近年来多所美国高校餐厅决定告别托盘。负责管理校园餐厅的企业认为,学生使用托盘就餐时倾向于随意选取食物,直到把托盘装满才罢休。餐厅停止提供托盘能使使学生选取食品时更慎重,避免浪费。另外,这一措施能减少清洗托盘所消耗的水和能源。

为全美大约500所学校提供餐饮服务的餐饮服务公司报告说,餐厅不提供托盘时,学生食品消耗量减少25%至30%,餐厅则会节省清洗用水。报告说,清洗每个托盘平均需要1.26至1.89升水。除告别托盘,饮食服务企业认为,减少每份菜的分量也可能有助防止浪费。

### 韩国 推出“半碗饭”项目

从2011年开始,韩国京畿道金浦市政府还别出心裁推出“半碗饭”项目,选择35间饭店作为试点。市政府制作1.13万个比普通饭碗少盛45-160克米饭的“京畿道半碗碗”,免费送给餐厅。

最开始,顾客们反应强烈,甚至有顾客抱怨:“饭量这么少,感觉像是在吃剩饭。”但金浦市政府坚持,把现在的饭量减半有很多好处,除了符合消费者追求苗条健康、减少热量摄入的要求外,还可以减少食物垃圾的产生,更适合儿童的饭量等。

不久之后,效果就显现出来了。客人们习惯了吃“半碗饭”,会根据自己的需要点一份或两份米饭,不仅实惠而且减少粮食浪费。 据《广州日报》

“全国肛肠疾病救助工程”Ⅱ期工程河南站—肛肠病免费筛查全面启动,专家提醒:

# 小心四类症状隐藏肛肠恶变

肛门口长疙瘩、肛门疼痛、肿物脱出、肛门下坠患者可拨打0371—63523333申请肛肠镜免费筛查

肛门口长疙瘩、肛门疼痛、肿物脱出、肛门下坠是咋回事?需做哪些检查?治疗需要多少钱?医保报销比例是多少?一个电话疑问全解决。

我省肛肠健康热线0371—63523333正式开通,上午9点至下午4点,特邀肛肠病专家刘长山及专家组成员,亲自接听患者来电咨询。春节期间,专家照常坐诊。



刘长山,主任医师。河南省著名肛肠专家,中国肛肠病学研究生联合会会员,“全国肛肠疾病救助工程中国行”专家组核心成员,河南曙光医院首席肛肠专家,从事肛肠科临床工作近30年。

熟练运用RPH痔疮套扎技术、国家医用专利“痔切闭”术及PPH吻合术治疗各种肛肠疾病。尤其擅长重度混合痔、复杂性肛瘘、肛周脓肿、结直肠肿瘤等肛肠疑难杂症的诊治,业界声望颇高。

临床上,错把肛肠恶性肿瘤当痔疮而导致病情延误的患者不在少数。全国肛肠疾病救助工程开展至今已检查出的肛肠肿瘤高达40多例,其中有八成患者初期被误诊为痔疮。主要原因是肛肠恶性肿瘤与痔疮临床症状有很多相似之处,再加上市民防治意识还比较低,未能做到早发现、早治疗。因此市民一旦出现肛门口长疙瘩或肛门疼痛等症状,就应及时治疗,因为“痔疮”症状下面极易隐藏肛肠恶变。

其中肛门口长疙瘩、肛门疼痛、肿物脱出及肛门下坠这4类症状,属于高危症状,市民应提高警惕。

肛门口长疙瘩是肛肠疾病的常见症状之一,与10多种肛肠疾病相关,是血栓性外痔、混合痔外痔部分及肛周脓肿、肛瘘、肛肠恶性肿瘤等多种肛肠疾病共有的症状。发病初期对人的正常生活影响不大,但随着疾患的加重,轻者出血、疼痛难忍,重者甚至有恶变可能。

## 电话预约 肛肠疑难病因免费查

一直以来,肛肠疾病的诊断在我国误诊率极高,一旦发现也常常属于中晚期,究其原因,首先是患者对自身健康状况关注不够,对于肛门肿痛、肿物脱出及便血等一些早期症状不予重视。其次是大多数患者曾经在非专业肛肠医疗机构就诊,没有进行必要的检查,如电子肠镜、电子肛门镜等专业设备。再次,就肛肠恶性肿瘤本身特点来讲,其自然史可达10-30年。多数要经过:正常黏膜增生—腺瘤形成—腺瘤恶变—浸润转移等多个阶段,其中肛门口长疙瘩、便血、大便习惯性改变、大便异常等早期症状表现不明显,常被人忽略。

2011年9月,“全国肛肠疾病救助工程中国行”河南站—河南曙光医院,特增设3台超广角电子肛

第二个症状是肛门疼痛,因为在结、直肠恶变早期,疼痛不明显或有隐痛。肛管内神经灵敏,肿瘤初期就可以出现痛感,大便时疼痛加重。

第三个症状是肛门肿物脱出。肿物脱出是指肛缘有肿物隆起或肛管直肠内肿物脱出肛门外,有的便秘时脱出,便后能自行回纳入肛门内;有的则便后不能回纳或经常性在肛门外。很多人会把其当成痔疮,其实很多疾病都有可能引起肛门肿物脱出,例如直肠息肉、直肠肿瘤等。所以,肛门肿物脱出应引起重视。

第四个症状是肛门下坠。肛门下坠是疾病发生于盆腔底部、直肠内及直肠周围时特有的症状,常见有肛门直肠感染引起或是因为直肠内肿瘤,由于肠腔肿瘤增大发生梗阻及直肠周围组织浸润肛门坠胀感。

专家强调:平日市民若有以上症状,需及时做肛肠镜检查明确病因。患者可拨打0371—63523333,申请肛肠镜免费检查。

肠镜,自投入临床以来,以“看”为特色的精准检查,引起了业界高度关注,更有不少久治不愈疑难病患者,慕名前来查病因。

据曙光医院刘长山主任介绍,该项检查设备是目前国际上,肛肠疾病诊疗领域的核心检查设备。其采用高达1200万像素的医用视频高清探头及摄像技术,将肛肠内部深层病灶,以视频直播的方式,显示在电脑屏幕上,医患双方均可看到病情发展状况,从根源上杜绝了误诊、漏诊,为精确治疗提供了可靠依据。

省内患者朋友可拨打“全国肛肠疾病救助工程中国行”河南站救助专线0371—63523333或登录官方网站www.gcbw.com预约申请肛肠镜免费检查。



## 哪些症状需及时 做肛肠镜免费检查?

许多肛肠疾病,尤其是肛肠恶性肿瘤的早期症状极易被患者忽视,因此,及时做一次彩色超广角肛肠镜检查则显得尤为重要。

以下症状患者可拨打“全国肛肠疾病救助工程中国行”河南站救助专线0371—63523333,电话预约彩色超广角肛肠镜免费查病因(届时元旦期间,专家照常坐诊)。

- ☑ 肛门肿痛、肿物脱出者;
- ☑ 肛门口或肛周长疙瘩者;
- ☑ 便时滴血、大便带血者;
- ☑ 腹泻、便秘、大便不成形者;
- ☑ 肛周肿块或直肠有异物感者;
- ☑ 肛门坠胀、排便不净者;
- ☑ 肛门流黏液或血水者;
- ☑ 排便习惯改变、便条变细;
- ☑ 肛肠病久治不愈者。