

让“校园餐”成为“放心餐”

□阿康

近日，市领导来到南海实验学校，结合开展群众身边不正之风和腐败问题集中整治，聚焦“规范中小学校园餐管理”这一主题，主持召开“民生面对面·书记市长走进基层单元”活动。座谈会上，人大代表、学校代表、家长代表、媒体代表、学生代表等10人，围绕完善“校园餐”食材采购管理、提升食堂硬件设施、提高学生伙食费“入口率”、丰富菜品样式均衡饮食营养、科技赋能食品安全监管等，提出意见建议。

校园餐关系到广大学生的身体健康与成长发育，是教育事业中至关重要的一环，让“校园餐”成为“放心餐”是民心所向。食品安全大于天，这在任何时候都是一条不容突破的红线。孩子是家庭的希望，是民族的未来，在“吃”上更不容有闪失。校园餐关系到广大学生的身体健康与成长发育，是教育事业中至关重要的一环。学校食堂和课堂一样重要，这理应成为社会共识。

孩子在学校能否吃得营养健康，是社会普遍关切。近年来，为了确保校园餐安全，各地都采取了不少措施，例如建立校长陪餐制、引入有奖举报机制等，加强对校园餐监督，也取得了积极成效。但校园餐安全问题仍不时出现，给学生发放过期面包、食用“臭肉”等事件触动公众神经；还有一些不法分子，将餐费视作随意挪用的“唐僧肉”，从孩子嘴里夺食，性质极其恶劣。面对这些挑战，进一步建立常态长效机制，让校园餐全链条运行在阳光下显得尤为关键。我们当以“规范中小学校园餐管理”这一主题活动为契机，加快建立健全完善的监管体系、竞争机制和退出机制，完善陪餐监督制度，全面畅通问题反映渠道，全力守护好学生“舌尖上的安全”。

民以食为天，守护好学生“舌尖上的安全”，再怎么强调都不为过。当制度保障坚实有力，技术监管精准可靠，全社会齐心协力共同监督，才能让校园餐每个细微环节都在阳光下运行，确保孩子真正吃上放心餐。

警惕“耳机依赖”背后的听力危机



扫一扫，下载竞舟客户端

健康周刊 WEEKLY

每晚入睡戴耳机超4小时 35岁邱女士老感觉耳朵“闷闷的” 舟山医院耳鼻喉科主任胡光维：警惕听力损伤，戴耳机要遵循“两个60”原则

□记者 薛晓波

“最近总感觉耳朵‘闷闷的’，听声音好像隔了一层膜，尤其是戴耳机听音乐的时候，这种感觉更明显。去医院检查，医生说可能是听力损伤了。”35岁的邱女士苦恼地说。

舟山医院耳鼻喉科主任胡光维表示，长时间佩戴耳机是导致听力损伤的重要原因之一。他指出，长时间佩戴耳机，尤其是音量过大、时间过长，会对内耳的毛细胞造成不可逆的损伤。毛细胞是耳朵中负责将声音信号传递给大脑的关键细胞，一旦受损，听力就会下降。

胡光维提醒，戴耳机要遵循“两个60”原则：音量不超过60分贝，佩戴时间不超过60分钟。此外，他还建议，在嘈杂环境中，应尽量避免使用耳机；在安静环境中，也应适当降低音量。对于已经出现听力损伤的人，应及时就医，并接受专业的听力训练和康复治疗。

除了听力损伤，长时间佩戴耳机还可能引发其他健康问题。例如，耳机长时间佩戴在耳朵上，会导致耳道潮湿、闷热，容易滋生细菌，引发耳道感染。此外，长时间佩戴耳机还会对颈椎和肩膀造成压力，导致颈部肌肉紧张、酸痛，甚至引发颈椎病。

胡光维表示，为了保护听力健康，除了正确使用耳机外，还应养成良好的生活习惯。例如，保持充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动等，都有助于提高身体的免疫力，减少疾病的发生。同时，定期进行听力检查也是非常重要的，可以及时发现听力问题，并采取相应的措施进行干预。

景区商品是否一定要贵？

□姜焱

据《工人日报》报道，今年5月起，曾因运营公司资不抵债进入破产程序的河南洛阳龙潭大峡谷景区，因平价商品走红网络。“五一”期间，该景区接待游客9.6万人次，同比增长23%，单日最高接待量达2.3万人次，创历史峰值。此后，景区每天仍有四五千人的客流量，较去年同期有明显增长。

景区商品贵，早已约定俗成，似乎理所当然。比如，有的著名景区，一个小小的亭子间，经营权拍卖可在数百万元，还非常抢手，其营业额和利润来自游客的贡献。到了景区，因为口渴、肚饥、嘴馋，乃至看到一些喜爱的物件，

游客不得不掏钱，有的则愿意购买。许多景区，靠着一些商铺，每年收入不菲。如果景区商品平价，那是不是会影响商铺经营者的积极性？报道里没写清楚1元的冰棍、2元的矿泉水、2.5元的黄瓜等平价商品是谁在经营。如果是景区自己经营，就不存在上缴商铺承包费问题，如果是个体经营呢？

但无论怎样，这一现象，让人们看到景区商品降价实现后会带来良性效应。

从有的景区取消门票带来全域大流量，到有的机场实施餐饮平价，再到如今景区商品价格与外面一样，看来，有的潜规则、旧思维就得打破、改变，河南洛阳龙潭大峡谷景区无疑先走了一步。

“守”出“年年有鱼”的好年景

舟山晚报

我市渔政、公安联手 查获一起非法捕捞案件

□记者 陈斌娜 通讯员 沈洁

本报讯 近日，经多日蹲守，市海洋经济发展和市公安局执法人员，在长峙岛外侧海域，成功查获一起非法捕捞使用禁用渔具地笼网的非法捕捞案件。

上月底，接群众举报后，市海洋经济发展和市公安局执法人员，在长峙岛外侧海域发现有人利用夜色掩护，徒手布设禁用渔具地笼网进行非法捕捞。锁定涉嫌区域后，市海洋经济发展和市公安局迅速组成联合行动组，进行精准布控，夜探滩涂蹲守。

近日凌晨时分，布网人朱某下滩涂开始收网。执法人员迅速出击，现场查获正在使用的禁用渔具地笼网三条，总长度超40米。现场查获违禁渔获物重约1公斤。经初步调查，朱某明知处于禁渔期，但仍心存侥幸选择深夜作业，企图逃避监管，5月以来已非法作业4次。

目前，案件正在进一步调查处理中，查获的禁用渔具地笼网已被依法扣押，后续该案由移交司法部门。据悉，伏季休渔以来，全市各级渔政执法部门共计清缴违禁渔具400余顶/张，收缴违禁渔获物超过500公斤。

山晚报》6月4日报道)。茫茫大海在数月的禁渔期能否“风平浪静”，就要靠一丝不苟“守”出来。

“法有权威则治，法无权威则乱。”休渔制度一年比一年落实，一年比一年有效，这也是守护法治权威的过程。执法不含糊，违法必被究，才能防止“破窗效应”，让禁令老虎生威。

朱某明知处于禁渔期，仍心存侥幸选择深夜偷捕。一旦得逞，非法逐利的冲动就会一发而不可收，且难免导致群起效仿。执法部门勿以恶小而除，通过彻夜蹲守让偷捕者无处遁形，有力维护了禁令的严肃性。伏季休渔以来，全市各级渔政执法部门共计清缴违禁渔具400余顶/张，收缴违禁渔获物超过500公斤，有力地遏制了非法捕捞。

安然度过禁渔期，有赖于全社会形成尊法、学法、守法、用法的良好氛围。这一方面需要深入普法不松懈，使禁渔理念深入人心。另一方面，则要靠铁腕治理不含糊，让禁捕禁止成为看得见的现实。加强禁渔期执法，形成海上查、陆上堵、市场管的治理闭环，还得靠坚持不懈地“守”下去。执法部门当好“守夜人”，才会有“年年有鱼”的好年景。

□一歌

市海洋经济发展和市公安局执法人员，经多日蹲守，近日在长峙岛外侧海域成功查获一起非法捕捞案件，在禁渔期使用禁用渔具地笼网偷捕的朱某被当场人赃俱获（《舟

□薛晓波

据5月29日《舟山晚报》报道，35岁的邱女士因每晚戴耳机入睡超4小时，出现耳闷、耳鸣等症状，检测显示其高频听力下降。医生指出，使用耳机需遵循“两个60”原则（音量≤60%、时长≤60分钟）；长期高音量、长时间使用耳机易导致内耳毛细胞不可逆损伤，而入耳式耳机还可能引发耳道感染。报道同时提醒，熬夜、情绪压力等可能诱发突发性聋，老年性耳聾需科学干预。

这一案例，折射出现代人健康意识与生活习惯的冲突：人们在通勤、办公、助眠等场景中形成“耳机依赖”，为追求沉浸式体验，常下意识调高音量、延长使用时间。睡眠时戴耳机更使耳朵“连轴转”，违背生理休息需求；入耳式耳机的物理压迫与潮湿环境，更易成为耳道细菌滋生的温床，加剧健康风险。

当“用耳机隔绝世界”成为习惯，耳鸣、耳闷等身体发出的预警信号常被忽视。由于听力损伤具有不可逆性，预防显得尤为重要：选择骨传导等低刺激耳机、控制使用时长、远离噪声环境，都是必要的防护措施。尤其需要警惕睡前戴耳机的习惯——其不仅损伤听力，还会影响睡眠质量，这种双重危害的行为不宜提倡。

守护听力健康，需从打破“耳机依赖”开始。让耳朵定期“休假”，倾听自然声音，既是对听觉系统的保护，也是对健康生活方式的回归。别让“悦音”变成“噪音”，莫待听力滑坡才追悔莫及——科学用耳，才是对未来负责的健康态度。