

在保证市容环境、文明经营的前提下，允许小商贩存在，是利于个体经济发展、促进就业、方便大众日常生活的多赢之举。

小摊点里的大民生

□ 柯 汇

编者按 前不久，中央文明办明确表示，在今年全国文明城市测评指标中，明确要求不将占道经营、马路市场、流动商贩列为文明城市测评考核内容。而这个决定，是城市治理理念的升级。很多在城市中摆摊的商贩都是没有稳定工作的低收入人员，允许他们摆摊，不仅可以让他们有收入，也方便了城市居民的生活。小摊点的背后是大民生。

长期以来，街头摊贩、占道经营就被当成文明城市创建的“大敌”。往年的全国文明城市测评指标中，占道经营、马路市场、流动商贩往往会被列为文明城市测评考核内容。为了创建文明城市，为了保住文明城市的“金字招牌”，城市管理者都会重视对占道经营、马路市场、流动商贩的整治力度，一些地方为了创建文明城市，对小摊小贩、占道经营实行严格管控，甚至让摊贩在城市没有生存空间，对经济民生带来负面影响。目前，浙江、四川、江西等地有序开放了“地摊经济”“马路经济”，人们已经可以随时在熟悉的街头购物，在夜市吃上爱吃的小吃。据新华社报道，截至5月21日，成都增加就业岗位超10万个，中心城区餐饮店铺复工率超过98%。中央文明办此次专门发文明确测评标准的调整，是为回应民间关切、切实服务民生的善政。

四川 5月28日，四川成都出台了城市管理“八项机制”，将占道经营的时间、范围等细节进行了明确，让马路

经济有序进行，给城市增加烟火气。

在成都市高新区桂溪街道的44栋写字楼里，容纳着大大小小近4万家企业。刚过中午12点，在写字楼下的这家主打毛血旺的川菜馆里已经客满，外面还排起了队。看到眼前这番热闹的场景，你很难想象，这家经营了四年的小店，不久前面临倒闭的困境。

江西 5月26日，江西南昌出台政策，指定了100个街道有序开放夜间市场，城市的夜经济一派热闹景象。

这段时间，南昌市西湖区朝天门街道200多米的夜市一条街上，一派热闹景象，不少商家更是一桌难求。店主丁美生告诉记者，不允许出店经营之前，他一天的营业额只有8000多元，当地允许出店摆摊以来，小店的生意迅速红火了起来，店里的员工也由原来的8人增加到了30人。

江西省南昌市地摊大排档业主丁美生表示：在允许出店经营的情况下，至少每天都是在3万块钱以上，现在是有77桌了。

目前，南昌市已经制定具体执行方案，指定了符合条件的一个街区开放夜市一条街，除了饮食餐饮一条街之外，服装、工艺品集市等各具特色的夜市商业街也在有序开放之中。

浙江 浙江永嘉瓯北龙桥夜市，不断有市民游客前来游玩，或购买时尚小饰品，或品味风味小吃，尽享休闲时光。龙桥夜市目前有120多家商户，90%的摊位已复工。



四川成都出台城市新规定 服务“马路经济”

永嘉市民贺晋表示：朋友一起吃饭，这种会放得开一点，比较自由自在一点。绍兴柯桥的“鉴湖游船”近日也恢复夜游项目，游客们可以坐船游览鉴湖、瓜渚湖，在船舱内享受烛光晚餐。

舟山普陀东港内湖商圈的520幸福街潮生夜市目前也正式开门迎客。夜市上，舟山锣鼓、小提琴、乐队表演精彩纷呈，也吸引了不少游客参与其中。

城市治理应该因势利导、随机应变
城市治理，绝不是一成不变、机械套用的，而应该因势利导、随机应变。宽松并不意味着可以混乱。放宽对占道经营、马路市场、流动商贩的经营限制，是否会

影响交通、影响行人出行、影响市场消费秩序，如何保证城市的有序运行，这些都是必须考虑的问题。因此，要根据城市的具体情况，划出合理的“可占区”“地摊区”，而一些不能占道、不能流动摆摊的区域，仍需严格禁止。

文明办不将占道经营等纳入今年文明城市考核标准，并不意味着为了发展经济就可以放松城市文明建设。相反，新规对各地发展城市文明的能力提出了更高要求，管理需要更有针对性、更好地服务人们的生活。放宽不是完全放开，需要对占道经营、马路市场划定明确界限。

承认“地摊经济”之后，市容市貌、健康卫生的管理显然难度增加了不少，兼之疫情防控也不能放松，对基层管理者来说，就必须一地一策地研究本地管理方案。同时，这也是探索城市治理转型的一次机会。如何让城市“重现烟火气”而不是“重回脏乱差”，在城市文明测评和人文关怀之间找到平衡，考验着治理者的能力。

归根到底，文明城市的创建，根本在于对生活在城市中的人的关怀；调整测评指标，体现的是管理者的责任担当和智慧与魄力。如何让城市“重现烟火气”而不是“重回脏乱差”，在城市文明测评和人文关怀之间找到平衡，考验着治理者的能力。
本报综合央视网、中国经济网、光明网等。

第一印象是成功的启动
品人不能只看一时一事
第一印象里的欺骗性
心理学原理——

首因效应也叫首次效应、优先效应或第一印象效应，是指交往双方形成的第一印象对今后交往关系的影响，也即是“先入为主”带来的效果。虽然这些第一印象并非总是正确的，但却是最鲜明、最牢固的，并且决定着以后双方交往的进程。

如果一个人在初次见面时给人留下良好的印象，那么人们就愿意和他接近，彼此也能顺利地取得相互了解，并会影响人们对他以后行为和表现的判断。反之，对于一个初次见面就引起对方反感的人，即使由于各种原因难以避免与之接触，人们也会对他很冷淡，在极端的情况下，甚至会在心理上和实际行为中与之产生对抗状态。

东子解析——
心理学研究表明，当人与人初次见面时，留下的第一印象至关重要。因为第一印象一旦形成，它就能在对方的头脑中占据主导地位。所以，无论是人际交往、求职工作，还是恋爱相亲，人们都希望给对方留下良好的第一印象。

比如求职，在短短几分钟或十几分钟内，HR会根据你的言语、衣着、姿势、面部表情，来衡量你是否适合这个职位，是否能达到单位的用人标准。如果这个第一印象是良好的，那就OK了，否则就会Pass掉。同理，如果你入职到一个新的单位，最初表现出的工作状态和个人能力如何，决定着你是否会被重用。

再比如找对象，第一印象直接决定相亲的成败。如果能给对方留下一个良好的第一印象，那就获得了进一步交往的机会。反之，直接就bye-bye了。这样的爱情，再说开花、结果，就是萌芽也没机会发出。所以，就如《漂洋过海来看你》歌中唱的那样——“为了这次相聚，我连见面时的呼吸，都曾反复练习……”男女双方彼此都十分注重如何更好地展示自我，由此为成功的爱情铺就前行的道路。

虽然首因效应可以给人留下良好的第一印象，如果这种印象不是表演出来的，并且在以后能得以强化，应该是具有积极意义的，但其同时具有先入性、不稳定性及一定的误导性。所以，如果单纯根据第一印象来评价一个人往往失之偏颇，容易被某些表面现象所蒙蔽，由此产生认知偏差。这就告诉我们，品人不能只看一时一事，而要遵循“路遥知马力，日久见人心。”

第一印象的优劣对未来的影响意义非凡。所以，我们要注重给人留下良好的第一印象。但千万不要违背客观事实的“拔高”，不然“首因效应”会让你原形毕露。

(作者系著名心理学者、畅销书作家、浙江电台“东子心理热线”主持人)

话 说

首 因 效 应

东 子

东 子

国家对百姓的关心让人心里踏实

□ 张呈良

随着新冠肺炎疫情在武汉的发生，“医护人员援鄂”“口罩紧缺”“疫情概念股暴涨”“隔离制度”等词汇逐渐占据各大新闻头条，一时间让人不明所以，但人们还未反应过来时，疫情已经愈演愈烈，对生活的影响也越发严重了。今天，我从自己的视角讲述自己的经历。

我真正认识到疫情的严重性是从春节假期开始的，放假前单位通知同事领取口罩以便在假期返乡途中佩戴。单位足量供应，但对疫情认知不足的我并没有过多领取，只领取了5个。在返乡途中，发现大部分人都已佩戴口罩，抗击疫情的提示标语也随处可见，猛然发现我对此次疫情的反应可能过于迟钝了。

我的老家朱首湾村是一个未经开发的“乡土中国”式的传统村庄，大年初一前除少部分人佩戴口罩外，百姓们的生活与疫情发生前没有任何差别，人们都在过春节，煮牛宰羊、赶集、拜年，一切依旧安

庆祥和。

转折发生在大年初一的晚上，我父亲接到村委通知，要求初二开始禁止走亲访友，常年在外地工作的我听到这个消息后心情低落。初二的早晨我到胡口散步时恰有一辆挖掘机驶过，起初还在好奇春节期间为何有挖掘机外出工作，十分钟后发现挖掘机驶到村口，从道路两旁挖起一铲土倾倒在道路中间，把道路封锁了。紧接着一辆载着移动板房的货车也驶到了村口，将板房卸下，正式设岗封村了。这个春节我没有走亲访友在家宅了7天。初五接到单位通知延迟假期至正月初十，在我初九返回工作地的途中又接到通知，我作为外地返程人员，要居家隔离14天。

工作居住的社区居委会通知我，除去必要生活需求外禁止随意外出小区，并通知我到社区领取口罩。在这14天里，我也开始认真地了解此次疫情，以及疫情对社会各方面的影响。我是一名银行员工也是

一个喜欢财经的人，我首先了解疫情对经济方面的影响。影响的程度让人大跌眼镜，以证券交易市场为例，证监会怕因疫情导致股市动荡将原定开盘时间延迟至2020年2月3日。然而，延迟的过程即是市场情绪积累的过程，开盘当天几乎所有的股票跌停，接下来的时间人民银行、银保监会、证监会、外汇管理局召开记者会，联合发声。我感觉到经济受到的影响可能比预想的要严重。

隔离期结束后，我回到单位正式上班，首要任务是配合当地政府、人民银行落实企业抗击疫情以及复工复产的情况。在逐一联系企业的过程中，发现企业困难重重，外地员工无法返回单位、部分员工不愿返回单位、物流运输暂停、上下游客户停产无法供货和销货，此类问题不胜枚举。较为严重的企业例如餐饮、住宿企业复工复产更是不可能，企业的贷款利息以及必要的开支来源已成严重问题。我的心中真的感到无助和焦

急。

至此，我已经深刻地认识到此次疫情对生活方方面面带来的影响，令人庆幸的是疫情此时已开始出现转机，日新增人数拐点出现，受到的不利影响也在慢慢减弱。

在这段疫情经历中，带给我一些思考，国家对百姓的关心让人心里踏实。我为我们的民族感到自豪，困难面前医护人员勇于担当，令人尊敬。这次疫情让我更加敬畏生命，尽一个成年人的责任和义务，照顾好自己和身边的人。

疫情终将过去，我相信一切会好起来。(作者系齐商银行威海文登支行市场营销部副总经理)

经历“疫”场
栏目主持人：李凌己

番茄如何科学吃

番茄，茄科，番茄属，在我国俗称西红柿、洋柿子，因其营养丰富，口感风味独特，适应性广，栽培方式多样，是世界上广泛种植的第一大蔬菜作物。依据联合国粮农组织(FAO)的最新统计数据，2018年全球番茄产量达2.44亿吨。番茄富含各种营养成分，如何科学食用，充分发挥这些营养物质的作用则大有学问。

当前市面上番茄品种众多，常见的为红色果实品种，也有一些是橙、黄、绿、紫、粉红色，大小也不等，小到樱桃番茄，大到直径有十几厘米的牛排番茄。作为备受消费者欢迎的蔬果之一，番茄具有极高的营养价值，其富含的多种营养成分，如蛋白质、碳水化合物、磷、铁、镁、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、柠檬酸、番茄红素等物质，是人类从饮食中摄取维生素、矿物质和纤维素的重要来源之一。番茄中大量的有机酸、矿物质、氨基酸等物质是其风味和营养的重要体现。另外番茄含有的抗氧化活性物质可以帮助人们预防多种疾病。

程永强
番茄内的苹果酸和柠檬酸等有机酸，有助于消化，调整胃肠功能。其特性介于水果与蔬菜间，由于有机酸的保护，番茄在烹调中维生素C等营养成分破坏较少。番茄中还含有果酸，能降低胆固醇，对高血脂有益处。番茄中维生素C、维生素B₆含量是苹果的2倍，维生素B₁相当于苹果的3倍，胡萝卜素高于苹果4倍，相对于多种水果，番茄含糖量较低。研究表明，番茄汁具有增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积的功效。番茄中的多种功能成分赋予了番茄许多优异的保健功效。其中，番茄红素最具有代表性。它是一种类胡萝卜素，最早经由番茄中分离提取得到，它存在于西瓜、李子等水果中但含量均不及番茄，并且人和动物体内均不能产生番茄红素，只能从食物中摄取。目前，至少85%的番茄红素来自于番茄及其制品或是番茄加工副产物。番茄红素具有较强的抗氧化性，可以保护细胞对氧化损伤从而降低慢性疾病发生风险，此外，番茄红素还具有预防心血管疾病，缓解糖尿病并发症和抗肿瘤的作用。番茄红素作为一种抗氧化剂，是目前自然界中已知的最强抗氧化剂，其抗氧化作用是β-胡萝卜素的2倍，维生素E的100倍。

番茄作为一种经济作物，除了供消费者直接购买食用以外，还有种类繁多的番茄加工制品。营养学家的研究同时发现，相对于新鲜番茄而言，番茄加工品由于经过加热或者破壁等处理，以番茄红素为代表的营养物质吸收效率大幅提升。至2016年，世界范围内约有80%的番茄制品集中于番茄酱、番茄原汁、番茄果蔬汁、番茄沙司等去皮产品上，其中番茄酱是世界上生产量最大的番茄制品。除了酱汁类的番茄制品，目前市场上还有番茄罐头(整番茄罐头、番茄丁等)、番茄果脯、番茄粉以及番茄红素保健品。番茄汁饮品作为一种易于食用、方便运输的产品，近年来增长迅速，受到了消费者的青睐。以番茄原汁为例，200克的番茄汁即可基本满足人体对几种维生素和矿物质的需要。对于从事远洋作业、高海拔工作、超负荷运动等极端环境中生活工作的人群，补充番茄汁等制品就可以充分达到提供营养、补充体能、缓解应激等效果。(作者系中国农业大学植物源功能食品北京市重点实验室主任)

开车用手机：违法 违规

□ 巨云鹏

近日，关于在开车中能否使用导航，在网上产生热议。据人民日报客户端报道，记者联系了上海市交警部门，交警部门回应称，这个问题的关键不是是否使用导航，而是行车过程中不应碰触手机。

这场争议，源自一张朋友圈截图。一位网友称其在高架上用“手机内导航功能”被交警拦下，被扣2分并罚款。

而后，上海市交警部门通过微博回应称，针对网上反映“手机导航执法被查”的情况进行了仔细核查，5月29日上午，上海市公安局交通警察总队高架

支队三大队民警在南北高架鲁班立交东进口开展交通违法整治时，发现一沪A号牌小型轿车的驾驶员在行车过程中，手持手机浏览，将其拦停，并对驾驶员石某某开具简易程序处罚决定书，对其驾车时浏览电子设备妨碍安全行车的违法行为作出记2分，罚款200元的处罚。

在这条微博中警方提示：根据《上海市道路交通管理条例》第三十四条第七款规定，驾驶机动车上道路行驶，不得有“拨打接听手持电话、浏览电子设备等妨碍安全驾驶的行为”。同时，针对市民反响强烈的开车打电话、看手机、玩手机等严重影响道路通行安全的

行为，高架交警将利用科技手段加人工执法等方式，坚持加大执法力度，全天候保障大家的出行安全。

回应后，仍有网友对“行车过程中到底能不能使用导航”感到困惑，并留言质疑，为此，记者电话联系了上海市交警总队宣传部门有关负责人。

“事实上，这不是一个用不用导航的问题”，该负责人表示，按照法律法规要求，在机动车行车过程中，只要手持手机、使用手机，无论是打电话、查导航、打游戏，都是不对的，“如果把手机放在一处，不去碰它，视线也没有关注它，放在边上听声音那是可以的。”

谨防接龙小程序埋下消费隐患

□ 昊 然

“自家做的酸辣粉”“朋友烤的糕点”“老家亲戚腌的泡菜”……随着各种接龙小程序的火热，越来越多的人开始利用它当起了卖家，自做食品也迎来了一波消费热潮，但自做食品的质量和卫生问题却往往被人忽视。小程序在核实卖家身份、审核发布商品信息等环节的漏洞，也存在着监管隐患。

据悉，有接龙功能的小程序在方便了人们交流的同时，也存在一定问

题。比如，卖家想卖产品，只需在页面中依次点击“发个群接龙”“团购接龙”即可进入信息输入页面，输入好售卖的产品信息，即可生成接龙链接，但平台并未规定卖家要对产品进行说明或配实物照片，而在有些卖家发布的接龙链接中，还出现了从网上盗用的图片。

销售自做食品，同样会埋下安全隐患；有的平台在协议中将自身责任

撇得一干二净，一旦产生消费纠纷，消费者往往遇到维权障碍。

综合来看，规避其中的消费隐患，平台须切实负起责任。交易双方须增强法律意识。比如，无论是卖食品还是其他商品，一些小程序存在审核机制方面的漏洞，但是作为交易双方应该明白，网络上的任何行为均须依法与诚信。尤其对于卖家而言，须恪守法律底线，最为

基本的应该保障产品质量安全。同时，消费者切忌跟风盲目购物，别因贪便宜中套路。

另外，小程序接龙卖货同样需要纳入法律监管视线。比如，进行销售自做食品的，就不应对其放任，因为食品安全直接关系到消费者的生命安全。同时，也应强化对小程序的监管，促使其在法律框架内行事，对存在不法行为的须加大惩治力度。



科普时报讯 (李芳) 笔者从北京市丰台区获悉，莲花池公园继去年将南区拆违建绿新增面积4.2万平方米后，西区也完成了拆违腾退和绿化，目前正在改造提升工程，今年将新增面积3.8万平方米，其中人工湖5000平方米，引入现有莲花池水体，形成林水相

北京莲花池公园西区改造提升

依的城市生态森林景观，公园面积将达到40公顷。据了解，目前人工湖的主区和分支已经修建完成，水底整齐地铺上了透水砖，水边还留着一圈种植水生植物的土壤，将种植荷花、芡实等10余种水生植物，水边围绕着一排整齐的木桩，工人正在给木桩下面打上混凝土固桩，蓄水后水面将达到1米深。

为了达到城市生态森林景观，西区还种植了白蜡、元宝枫、银杏、国槐、油松、白皮松、栎树等大树近千株和上万株花灌木。

在靠近公园西门的位置还将修建一处儿童活动区，面积800余平方米，以生态、低强度、少建构筑物、少动力器械为设计理念，为儿童提供一个林下活动空间。

此外，公园还对东广场、儿童游乐场，共2.95万平方米进行改造提升。东广场进行了地面铺装并设置林下坐凳，栽种元宝枫、国槐、金叶复叶槭80余株。

原来面积8000平方米游乐场由于设备老旧，噪音较大，与公园定位不符，目前改建为绿地，并丰富林下空间建成小广场，为游人提供锻炼、休息的地方。此外为纪念历史地理学家侯仁之先生对莲花池保护的贡献，旁边设置仿古亭供群众休息。

公园在东、西、南广场设置的5000余盆荷花将陆续开放，为公园增添新的亮点。