

快递送货不上门，“服务打折”卡在哪儿

□ 科普时报实习记者 张英贤

“快递送货上门是不是法定义务”“快递不送上门为何成潜规则”等话题近来冲上微博热搜，引起了社会广泛关注。“快递送货上门”是否具有法律强制性？快递行业“最后一公里”服务打折症结何在？科普时报记者对此展开了调查。

派送上门是硬要求 可与商家协商维权

到驿站或者智能快递柜取包裹，这是消费者生活中的常见场景。一些消费者也遭遇过期待快递送货上门，却被告知到智能快递柜、物业处自行取件的事情。不少网民感到疑惑，快递送货上门是否理所应当，是否有相关法律法规？

“快递送货上门有法可依。”中国政法大学传播法研究中心副主任朱巍告诉记者，《中华人民共和国快递暂行条例》第二十五条显示，经营快递业务的企业应当将快件投递到约定的收件地址、收件人或者收件人指定的代收人，并告知当面验视。收件人或代收人有权当面验视。“条例既然提到当面验视，则可以理解为快递寄送是‘点对点’交付。”

快递员拒绝送货上门的事例屡见不鲜，消费者如何维权却不得其法。朱巍表示：“至于快递企业要承担什么样的违约责任，具体可以参照快递服务条款内容。”

据了解，目前各家快递企业在服务条款中均规定了保价与赔偿等事项。在没有保价

的情况下，如果快递发生延误、损毁，消费者可获得数倍运费限额的赔偿或者百元至千元的托寄物价值赔偿。值得一提的是，圆通速递在国内快递服务协议中明确表示，在物流签收时效加7天后仍未有签收信息的情况下视为快件丢失。

按照《中华人民共和国电子商务法》第二十条规定，电子商务经营者应当按照承诺或者与消费者约定的方式、时限向消费者交付商品或者服务，并承担商品运输中的风险和费用。但是，消费者另行选择物流物流服务提供者的除外。“如果出现毁损、丢失等情况，可与平台商家进行协商，由商家联系快递企业加以解决。”朱巍介绍。

目前，快递员习惯于将包裹放置智能快递柜内。朱巍认为，智能快递柜作为延伸快递寄递时效的有效手段，在“最后一公里”配送中发挥着积极作用；排除疫情因素和投递信息无效情况下，快递员不经消费者同意将包裹放入智能快递柜中，消费者可要求快递员将包裹取出再次派送上门。

件多人少服务粗放 提高效率是关键

在“快递送货上门是不是法定义务”微博话题下，有网友吐槽“很难见到快递员一面”“将智能快递柜收件功能关闭后，快递员通知自己去物业取件”……一些网友却对快递员将包裹放进智能快递柜的做法表示理解与接受。

2021年全国快递业务量完成1083亿件。庞大的包裹数量背后，是快递员与日俱增的工作负荷。据统计，一线城市快递员每日派送包裹量为200—300件，高峰期可达500件。业内人士告诉记者：“目前，智能快递柜会弹窗提醒快递员征求消费者同意，但是一些快递员为了抢快递时效、完成签收率，没有严格按照企业规定，而是将包裹直接放到智能快递柜内。”

“快递难以送货上门，根本原因在于用工不足。中国快递市场发展曾受益于大规模的人口红利，随着人口红利退潮加之城市生活成本不断增加，招工难、留人难等问题的凸显，快递末端网点普遍面临用工不足的挑战。”物流行业专家杨达卿认为，“快递员配送时间和消费者居家时间存在矛盾，也造成部分包裹难以按时送达。”

今年1月，国家邮政局也出台了相关管理办法征求意见，并提到经营快递业务的企业未经用户同意，不得代为确认收到快件，不得擅自将快件投递到智能快递柜、快递服务站等快递末端服务设施。业内人士表示，如果此项条款正式确定，意味着快递企业必须加强末端投递方面的管理，优化服务流程。

近年来，随着快递包裹业务量不断攀升，快递末端派送服务如何提升，成为一个绕不过的课题。“快递行业还需解决快递末端派送中时间错配问题。”《中华人民共和国快递暂行条例》第二十六条规定，快件无法



(视觉中国供图)

投递的，经营快递业务的企业应当退回寄件人或者根据寄件人的要求进行处理。实际上，快递员需要按照收件人时间要求配送而非寄件人需求。未来，快递末端派送服务链需要进一步完善，要持续推进智能快递柜进社区并规范服务。”杨达卿认为，“此外，

还应强化技术手段，减轻快递从业人员压力，提高职业幸福感和荣誉感。”

目前顺丰速递、菜鸟直送（丹鸟）已投入使用“智能对话”系统，可以替代快递员在电话中“沟通”收件细节，从而使其节省了时间，提高了派送效率。

中原小暑黍飘香

□ 任崇喜

十豆棚瓜架

“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”虽然小暑名称中有小，却是不可小觑的。“小暑大暑，上蒸下煮”，热浪滚滚，难怪韩愈会说：“自从五月困暑湿，如坐深甑遭蒸炊。”

中原大地，民间素有小暑“食新”的习俗。小暑时节，人们把新收获的黍碾成米，将新米煮成米饭，以供奉祖先。古时这一天，家家户户都要吃新米、尝新酒。

在现代人的餐桌上，黍的面目十分陌生。它的多彩生命，摇曳在古代各类典籍甚至诗词里。“小暑吃黍，大暑吃谷”，古人深得其妙。小暑前后，将新黍去皮煮粥，比面食和米饭更适口。古时这一天，家家户户都要做好饭后祭祀，以示对大自然及祖先的感恩，然后吃新米尝新酒。据说“吃新”乃“吃辛”，是小暑节后第一个辛日。

《说文》上说：“以大暑而种，故谓之黍”。黍为象形字，下部表示植株的根部，中间表示枝干，上面的分叉表示植株的叶。黍是旱地作物，叶细长而尖，如线形，需要水来浇灌。黍生长期特别短，七八十天就能成熟。北方人种黍，多在立夏之后，下了透雨再播，待到中秋节前收获。

看到这个黍字，就感觉有幽思之情飘来，思绪一次次被诗句紧紧萦绕着，让人思接远古、情怀荡漾。

“丰年多黍多稼，亦有高廩，万亿及秬”，商周时期，黍是餐桌的主角。诞生于周代的《诗经》里，仅百余次提

到农作物，“黍”竟出现21次。“硕鼠硕鼠，无食我黍”，是魏国人的咏叹；“彼黍离离，彼稷之穗”，周平王东迁以后，周大夫经过西周古都，悲叹宫室宗庙毁坏、长满禾黍，作《黍离》诗寄托悲思。“知我者，谓我心忧；不知我者，谓我何求”，成了永久的哀伤与无奈。以至于到了南宋，姜夔在《扬州慢》中仍说：“予怀怆然，感慨今昔，因自度此曲。千岩老人以为有《黍离》之悲也。”

中国传统农业的五谷里，黍曾长期位居首位，在古代北方广泛种植。在甘肃秦安大地湾遗址，远古先民八千年前曾播撒过。迄今为止，这是在中国大地上发现最早的农作物。“酒瓮多於步兵，黍田广於彭泽”“灌於陵之药圃，耕彭泽之黍田”……唐宋以后，麦、稻逐渐取代谷、黍的地位，种植面积缩小。但在宋代，王安石仍说：“麦行千里不见土，连山没谷皆种黍。”明清年间，当时老百姓的饮食已是“小麦居半”。至今，黍只“是杂粮里的次要者”。

上古时，人们用百颗黍排列起来，取其长度作为一尺的标准，叫黍尺。古时度量衡定制的基本依据。一百黍重为一铢，二十四铢为一两。“稷与黍，一类二种也。黏者为黍，不黏者为稷。稷可作饭，黍可酿酒。”去壳的黍实，可用于煮粥、做糕、做米饭和酿酒。诗经时代，“嘒嘒良稻，假载南亩。播厥百谷，实隰伊活。或来瞻女，载筐及苜，其饘伊黍”。种田的人，看到妻子送来的黍米糕，该是何等欢欣？这一生动的情节，给丰收的田野增添了别样的情趣，让传统的田园生活完成了诗意的升华。



(视觉中国供图)

“莫辞酒味薄，黍地无人耕”“故人具鸡黍，邀我至田家”，在饭桌上言笑晏晏的情景，叫多少后人觉得暖心融融？酒可助兴，怪不得，《吕氏春秋·权勋》有这样的记载：“临战，司马子反渴而求饮，竖阳谷操黍酒而进之。”

笔者没有见过黍的模样。从古人的叙述来看，它在夏天长得极其茂盛，随风摇曳的身姿，应该与谷子差不多。黍的果实呈淡黄色，去皮后称黄米、糜子、夏小米、黄小米，比小米稍大，煮熟后黏性强，柔滑适口，韧劲饱满，可用来做多种黏食，如切糕、黄米炸糕、黄米饭、凉糕、黄米粽子等。黄米面炸糕，为北京传统风味小吃，色泽金黄，表皮焦脆不良，质地黏软可口，馅料甜美细润。黍面做成的黄米炸糕，特别耐饥，俗语“三十里做面，四十里糕，二十里荞面饿断腰”，说的就是它。（作者系河南省作协理事、开封市政协常委）

消暑冰粉

□ 宁蔚夏

每到炎夏，即成为冰粉上市并热销的时候，从成都及其周边乃至整个四川，无不有人捧食称爽，赞口不绝于耳。

冰粉是一道著名的地方传统小吃，为四川和贵州一带消暑美食。原产于明清时期成都附近的武阳（今彭山县），创始人为王味缘，史称“味缘冰粉”。

冰粉虽不甚起眼，但制作颇有考究。其基本原料为假酸浆，是一种当地出产的中草药。制作时将假酸浆种子用水浸泡足够时间，然后滤去种子，加适量的凝固剂（如石灰水等），凝固一段时间后即成。假酸浆全草具有镇静、祛痰、清热、解毒、止咳功效，而假酸浆籽（又称冰粉籽）则有很好的清热退火、祛风消炎等作用。冰粉正是秉承了假酸浆本草清热泻火的特性，因此能够很好消暑。

冰粉口感类似果冻，晶莹剔透，冰凉香甜，嫩滑爽口，具有生津解暑、清凉降火功效。食用时加红糖水，还可加入冰块，以及各种时令水果、果汁与调味料、地方可口小食品等进行点缀。

作为夏天的一道上佳冰品，因其爽滑、透明、冰凉、美味、价廉而倍受人们青睐，成为不可多得的夏季消暑解渴良品。

（作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

营养课进行时

盛夏难消，三餐胃口不好，许多人趁着晚上凉快享受夜宵；或因加班赶活，到夜里补充食物。如此，麻烦就来了：不吃，饿得慌；吃吧，又怕增肥，还担心影响健康。那么，夜宵到底该不该吃？怎样吃才好呢？

夜宵到底要不要吃

这就要看你是否吃够一天的营养，是否饥饿感影响到睡眠。如果三餐食物摄入量足够了，晚上睡前也不感到饿，只是见别人在夜宵摊上大快朵颐，忍不住跟去解馋就没必要了。

若是早餐吃得“凑合”，建议你加强早餐，而不是夜里“加餐”。一般来说，早餐食物丰富、营养充足，晚上食欲就会下降。倘若晚餐确实少了，就应当加强晚餐，而不要坚持“过午不食”或少吃，结果造成夜里饥饿吃东西。相比而言，吃好晚餐比晚餐凑合然后“加餐”更重要。

夜宵的危害

和白天相比，夜里吃东西更容易造成不良的代谢后果。研究发现，同样的食物，放在傍晚五六点吃，血糖上升幅度甚至比中午吃还要小。如果放到晚上8—10点吃，血糖上升幅度就要大得多，胰岛素敏感性也会明显下降。因此，把大量的碳水食物份额留给晚餐，显然是不利于晚上控制血糖波动的。如果把大量蛋白质放在夜宵，就容易造成晚餐时的体温上升和身体兴奋。美国的一项流行病学调查发现，早餐不好好吃，夜宵吃得油腻，会使冠心病的风险上升55%！

尤其心脑血管疾病患者、胃食管反流人群、消化不良者、胆囊疾病患者、痛风患者、糖尿病患者等，吃夜宵很容易加重食管反流的病情，最好少吃，或在睡前三小时内不吃。吃油腻夜宵，会造成夜间胆汁大量分泌，给肝脏和胆囊带来沉重负担，也会影响夜间休息质量。早餐如果吃得少或不吃，那么胆汁滞留容易形成结石，更会给胆结石和胆囊炎患者带来急性发作的危险。

何时吃夜宵才合理

夜宵的最佳时间，不是临睡前，而是睡前两小时。比如晚上7点吃完饭，12点睡觉，11点会觉得饿，那么就在9—10点吃夜宵。其合理性在于：一是不容易发胖。早吃夜宵，少量食物就可以起到防饿作用，让你在12点时安然入睡。如果到了饥肠辘辘再吃，那就必然吃得太多，摄入更多的热量，自然容易发胖了。二是减轻胃肠负担。少量食物吃进去，胃肠轻松就处理完了，夜间休息时身体也很舒服。晚吃，又超量，让胃肠和肝肾忙于工作，睡眠质量自然下降。三是引起血糖血脂上升少。用少量食物预防饥饿，引起的血糖血脂上升就不太多。反之，吃较多食物，血糖血脂上升幅度很大，甚至彻夜居高不下。昼夜节律方面的研究发现，和白天相比，夜间身体代谢食物的能力降低，吃同样的东西，血脂血糖都容易飙升。这些指标高了，自然也不利于减肥，不利于预防慢性疾病。

吃对夜宵也有益处

如果吃对了，少量的碳水化合物夜宵也可能带来益处。很多容易失眠的人发现，如果晚上睡前两小时吃点碳水化合物，比如两枚枣，睡眠会更好。我国流行病学研究发现，晚上吃蛋白质或脂肪食物的数量越多，越不利于降低全因死亡率和糖尿病风险。然而，晚上吃碳水化合物食物似乎没有这样的危害。这也能解释，为什么我国传统的晚间加餐食物是一碗百合小米粥、藕粉莲子羹、牛奶山药糊之类。它们既能避免睡前过度饥饿，又不会增加消化系统负担，引起身体兴奋，更不会因摄入大量脂肪而让肝脏和胆囊疲惫，因过多的盐让血压上升，因过多的碳水化合物让血糖飙升。

总之，夜宵要早点、少点、清淡点。当然，偶尔与朋友聚会，夜宵吃晚了点，也不必太自责。需要注意的是，保证夜宵食物的食品安全，别吃太多。（作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系副教授）

吃不吃夜宵，这是一个问题

□ 范志红

舟山群岛寻茶记

□ 张海霞

炎炎夏日，若能手捧一杯青绿，并有清凉的海风相伴，该是多么惬意。可时常被海浪和台风簇拥的海岛能种茶吗？今天，笔者带你走近家乡舟山群岛。

江南多绿茶，地处海岛的舟山也不例外，四季分明的海洋气候为茶树的生长提供了十分优越的自然环境。清朝康熙年间，就有一位英国植物学家将在舟山搜寻茶树的研究报告发表在英国学术杂志上，使得舟山“普陀佛茶”“蓬莱仙芝”“定海山茶”名声在外，成为广大爱茶者的杯中之好。

在舟山的一个茶园，笔者看到整个山坡像被一个高明的画师用昂贵又天然的翡翠、松石颜料点睛泼墨过，大片的绿色浓淡相间，带着久睡苏醒后神清气爽的氛围。茶树初生的芽叶，绿色中透着稚嫩的奶黄，叶子边缘是细浅的锯齿状。就是这种看上去无比普通的植物，已在人间引领风骚数千年。据《神农本草经》载：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。”这则典故阐述了茶的药用价值，奠定了茶在百草中独占鳌头的地位。如今自然无人会将茶作为解毒“神药”，但千百年来，分布在地球不同纬度不同肤色的人类，用这种神奇的植物，配合各种炒制焙烘手法和发酵制作工艺，开发出的茶叶品种不胜枚举。

站在海拔的海岛陆地，海拔420米的山也算是高山了。在舟山五雷山上的五雷寺，有一座通体透明的茶寮掩映于高山茶园中，像极了世外高人修行论道的山间小筑。五雷山上的茶树呈恣意生长之态，茶园虽小，但依山面海，蜂飞蝶舞。山上常年云雾缭绕，具备出产好茶的天时地

利。透过茶寮的玻璃幕墙极目远眺，回眸看杯中新绿上下浮沉，啜一口，宛如回到了春天。而与舟山现存最古老的原生态拱桥——寺岭古桥相邻的寺岭茶园又是另外一片风景。古桥的建造年代已无从考证，但沧桑都写在沉默的石块上。这座茶园，让笔者仿佛看到一排峨髻布衣的古代采茶女手挽竹篮在石拱桥上行走的曼妙场景。寺岭的茶树品种叫白叶1号，特色是白叶绿茎，制成干茶冲泡时白绿相间，观赏效果特别好。

光观赏户外茶园风光显然是不够的，沉浸式茶文化采风还得了解从鲜叶到佳茗的演变过程，摊青、杀青、揉炒、焙烘……茶厂内山野的香气扑鼻而来，锅里的叶片已微微蜷曲，笔者忍不住坐到温热的斜锅前体验一番揉捻翻炒的乐趣，沾惹了满满一手清香的气息。

我国的茶文化早已脱离单纯“饮”的功能，唐有“茶马古道”推进边境贸易，宋有“以茶易马”的互市制度，明朝“以茶驭番”引发激烈的社会矛盾……我们的先人将茶叶渗透到政治、经济领域的方方面面。而对于很多人来说，尤其是一众文人墨客，茶已成为一种精神追求。

苏东坡“雪沫乳花浮午盏”“人间有味是清欢”的抒怀，生动再现了宋代雅致的煎茶之韵。但茶文化的演变也经历了一个漫长阶段，我国最早的茶饮不但算不上清雅，而且听上去还有些上头。据相关史书记载，我国的饮茶法分三个阶段：第一阶段是西汉至六朝的粥茶法，就是把茶叶和各种佐料，比如葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷等一起烹煮；到了第二阶段，唐至元代前期，采



舒 颀 摄

用末茶法，将茶碾末，待水煮沸，投入茶末，用竹荚搅拌后舀出饮用；元代后期进入第三阶段，就是延续至今的散茶法。将茶叶晒干或焙干后直接冲泡。

欣赏“点茶”技艺是一个令人愉悦的过程。茶艺师形容恬淡，举手投足如行云流水。只见她从小罐中取一勺已磨成“瑟瑟尘”“飞雪轻”的茶末，倾于茶盏，并倒入一点点开水，调令均匀，然后再注水，用一种叫“筴”的圆形竹刷不停搅动击拂。如此重复七次，直到茶盏中出现厚厚的浮沫，然后用小勺舀出浮沫分而品之，下面的茶汤则弃之不舍。