编辑：刘明莹 | 美编：王春卉 | 责校：李传富

东莞乱倒剩菜剩饭最高罚200元

今后，餐饮单位或个人将餐厨废弃物与其他生活垃圾一起存放，或者将餐厨废弃物排入公共排水管道，都将面临处罚，其中，餐厅、食堂等餐饮垃圾生产单位若随意抛洒、倾倒、堆放餐厨废弃物，最高将被处以 5 万元的罚款。记者 23 日从东莞市城市综合管局获悉，该局已制定新的《东莞市餐厨废弃物管理办法（征求意见稿）》（以下简称“《办法》”），目前正在征求意见，征求意见将持续到 11 月 2 日。

东莞市 2014 年正式入选成为国家第四批餐厨废弃物资源化利用和无害化处理试点城市，为顺利开展试点工作，市城管局修订了这份新《办法》。

《办法》明确餐厨废弃物包括餐饮垃圾和厨余垃圾。其中餐饮垃圾是指餐馆、饭店、单位食堂、农贸市场等餐厨废弃物产生单位在食品生产、经营活动中产生的食物残余、食品加工废料、过期食品和废弃食用油脂；厨余垃圾则是指家庭日常生活中丢弃的果蔬及食物下脚料、剩菜剩饭、瓜果皮等易腐有机垃圾。

《办法》明确任何单位和个人在餐厨废弃物排放、收运和处理活动中的禁止行为。其中值得注意的是，禁止将餐厨废弃物直接排入公共水域、公共厕所、排水管道或者以其他方式随意倾倒、抛洒、堆放，禁止将餐厨废弃物混入其他类别生活垃圾存放、收运、处理。

对于违反禁止行为有哪些处罚，《办法》规定，餐厨废物产生单位将餐厨废弃物随意倾倒、抛洒、堆放的，责令立即停止违法行为，限期改正，并对单位处 5000 元以上 5 万元以下罚款。这也意味着，餐厅、饭堂等单位如果将食物残余、废料、过期食品等餐饮垃圾倒入公共厕所或市政排水管道，最高可处以 5 万元罚款。

而对于个人或其他单位，《办法》规定，个人将餐厨废弃物随意倾倒、抛洒、堆放的，责令立即停止违法行为，并处 200 元以下罚款。这也意味着，个人如果将厨余垃圾混入其他类别垃圾存放、处理或将被处罚。/ 广州日报

故宫将在圆明园附近建新博物院

一期工程12.5万平方米 故宫同时还将进一步扩大开放范围

23 日，杭州洲际大酒店，由浙江大学、香港理工大学、浙江省旅游局、中国风景名胜区协会、浙旅集团、浙报传媒主办的 2016 国际旅游互联网大会在此召开。大会云集了国内外旅游业界的领军人物、科研院所顶尖教授、投融资机构专家，围绕“新互联、新供给、新体验”，探讨预判旅游产业发展的趋势与机遇。

故宫博物院院长单霁翔受邀在大会上做了题为《故宫的世界 世界的故宫》主旨演讲。他先提到了去年引爆网络的《石渠宝笈特展》，因为人太多，游客进了故宫就开始跑，产生热词“故宫跑”。故宫为了维持秩序做了引导牌，让游客按组别进场。“后来我听说全世界博物馆举办展览有入场式的只有故宫博物院。”一句话全场观众都被逗笑了。

单霁翔表示，故宫是一个宫殿建筑群，身份极为特殊，又是旅游目的地，又是博物馆，又是文化教育机构，故宫最纠结的就是展品展不出来，世界各大博物馆 10%的藏品，甚至 20%的藏品能够经常得到展示，故宫博物院每年举办七八十个展览，能展出的文物只占文物藏品的 0.5%，所以国家根据故宫的需要，批准建一个新的博物院，现在正在拆迁。

单霁翔透露，新博物院距离故宫 25 公里，是一个风景旅游地带。南面圆明园，北面八达岭、长城、十三陵，是一个黄金旅游线，世界遗产旅游线。新建博物馆南面有湖，北面有河，希望建成一个公园中的博物馆、绿地中的博物馆。据了解，一期工程 12.5 万平米。“新的博物馆一定是一个绿色低碳、零排放的、负责任的现代建筑，也是最适合故宫博物院藏品展示和游客参观的一个和谐博物馆。”单院长说，希望经过四年的努力，能把一个壮美的紫禁城完整地交给下一个六百年。

故宫同时还将进一步扩大开放范围，目前开放的区域达到了 76%，2020 年达到 80%，2025 年计划开放到 85%。

《我在故宫修文物》纪录片在网上火了。单霁翔说：“今年我们招聘新员工 60 个，1.5 万人报名，都要到故宫修文物。”这种热潮也催生了故宫“文物医院”的诞生。

“朕就是这样的汉子”折扇、“六百里加急”行李牌、“奏折”笔记本，故宫文创产品也是网红。到去年年底故宫的文创产品种类超过 8700 种，销售超过 10 亿。对于故宫文创产品，单霁翔说：“我们过去的文创产品都是一些历史性、知识性比较强的铜器、玉器、书画，我们现在也开始做一些实用性强的，比如手机壳。我的手机壳 49 元买的，他们说院长喜欢手机壳，他们研发了 300 多种。”

接受专访时，单霁翔强调，故宫的文创是一个开放的平台。目前负责文创产品的有 4 支队伍，“其中，我们做文化产品经营的，研发小商品，比如故宫娃娃、故宫手机壳。还有我们经营管理处，主要负责引进品牌，比如杭州的朱炳仁教授，在我们故宫做铜的文创产品等。”/ 钱江晚报

吃不好、休息不好、不活动……

“午间危机”埋下健康隐患

中午时间怎么过，将直接影响到一个人的健康状况。可惜的是，很多人都没重视这一问题。英国一项最新调查显示，上班族存在严重的午餐时间不足，活动时间缺乏等问题，由此埋下的健康隐患，可能引发一场“午间危机”。

66%的人午饭在办公室解决

这项涉及 1300 名英国成年人的调查发现，人们吃午饭的时间平均为 28 分钟，有 12%的人几乎抽不出时间吃午饭，66%的人午饭在办公室解决，只有 17%的人能获得充足的午餐时间。“我经常看到有同事坐在办公桌前，啃着三明治，就当是午餐了。”玛格丽特·蒙特福德告诉调查人员。

2015 年，美国哈佛陈曾熙公共卫生学院针对美国 10 万所学校超过 3000 万学生的调查，发现了同样的问题：大部分学生的中午用餐时间都在 20 分钟左右，有些甚至不足 20 分钟。这直接导致了学生营养的摄入不足。

广西营养学会副理事长、广西中医学院教授马力平告诉记者，午饭凑合吃的现象在国内同样普遍。因为没时间，年轻人常常是一碗米粉、一碗面；因为工作忙不完，午餐时间被推到下午一两点已属常态。

与吃饭时间一起被“剥夺”的还有午休时间。上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明指出，没时间睡、没条件睡，是绝大部分上班族必须面对的事实。

在北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异看来，人们在中午时间的分配上存在很多问题，尤其体现在对吃饭、睡觉、活动的安排上。比如，有人为运动，牺牲了吃饭和午睡的时间；有人把玩手机、看视频当休息换脑子。“这些做法都是有问题的。”钮文异说。英国一项研究发现，与中午玩手机的人相比，出门活动或与同事聊天的人下午工作效率更高，精神状态也更好。

午餐是一天能量的加油站

如果说中午是一天工作生活的加油站，午餐就是其中最重要的能量来源。马力平说，在一上午的高强度工作后，人的胃会进入排空状态，血糖下降，此时吃一顿营养丰富的午餐，既能补充上午的消耗，又能为下午的工作提供能量。“早吃好、午吃饱、晚吃少，强调的就是这个道理。”

马力平建议，吃好午餐要做到以下几点：

按时按点。现在一些年轻人习惯了不吃或晚吃早饭，致使午饭时间跟着变动。在欧美，甚至出现了一个专有名词“早午餐”，指的是将早饭和午饭合并成上午的一餐。来自印度孟买的营养学家曼西·贝兰认为，这是一种很不健康的生活方式。因为人们在吃早午餐时，通常会由于早上饿得太久而吃进更多东西，造成过饱饮食，并由此导致困倦、头痛、头晕、反酸等不适。

吃够时间。美国哈佛陈曾熙公共卫生学院营养学院助理教授朱莉安娜·科汉指出，吃饭时间与营养摄入有着明确的相关性。马力平认为，中午吃饭应该留出 30~40 分钟，以保证咀嚼充足，消化吸收充分。

种类要多。午餐不仅要足量，还要多样。主食、肉、菜、蛋最好都有，蔬菜量应保证在 200 克左右。“无论点餐、带饭或去食堂就餐，至少保证一荤一素一汤。”马力平说。

“硬菜”得有。午饭需要为下午的学习工作提供能量，所以必须有点油水。荤菜是必须的，诸如酱牛肉、肘子这样的“硬菜”，最适合中午吃。

午间规划抓好三个点

对绝大多数人来说，中午休息的时间不会超过 2 小时。钮文异认为，如何合理规划、安排这段时间，对化解午间危机尤为重要。

首先，保证吃饭时间点，通常以不超过下午 1 点为限。马力平解释，如果午餐吃得太晚，会因胃部排空出现不适，或因血糖下降导致头晕等表现。其次，饭后用 30~60 分钟进行散步等柔缓活动，饭后就坐着或躺下都不是好的选择，但也不建议进行剧烈运动。利用休息时间看手机、玩游戏更应避免。 最后，留半小时给午睡。中医自古提倡的“子午觉”强调了午睡的重要性。近年来的无数研究进一步证实，保证规律的午睡有助于缓解疲劳、提高大脑灵敏度、降低血压、减少心脏病风险。施明强调，高质量的午睡有三个关键：躺平、保暖、安静氛围。

/ 生命时报

反腐专题片《永远在路上》播出第六集

河北小官贪腐涉案超千万者31人

日前，反腐专题片《永远在路上》播出第六集《拍蝇惩贪》。有别于前5集聚焦“大老虎”，这一集把镜头对准了“苍蝇”。2014年7月，中央巡视组公布的问题清单中，指出一些地方“小官巨腐问题严重”、“农村基层腐败不容轻视”、“基层反腐败斗争形势比较严峻”。今年10月，新一轮巡视公布的问题清单中，“苍蝇式腐败”、“基层腐败”、“小官巨腐”等词汇再次高频出现。同时，各地相继通报的一系列案例，也引起了全社会的高度关注。从这些案例中不难发现，党员干部违法都是从违纪开始的，破法必先违纪。所以要把纪律挺到前面，做到纪严于法、纪在法前。

2014年7月，中央巡视组公布的问题清单中，指出一些地方“小官巨腐问题严重”。随后一轮巡视问题清单中，“苍蝇式腐败”、“基层腐败”等词汇再次高频出现。同时，各地通报的一系列案例，引起了全社会的高度关注。

北京海淀区西北旺镇皇后店村会计陈万寿挪用资金1.19亿元；西安一社区居委会主任于凡，利用拆迁改造牟利，涉案1.2亿元。

秦皇岛北戴河区供水总公司经理马超群家中搜出1.2亿现金、68套房产、37公斤黄金在内的案例引起社会高度关注。河北专项治理“小官贪腐”一年，立案9000多件，查处6000多人，涉案金额过100万的190个，过1000万的31个。

河北省是“小官巨腐”问题严重的地区之一。根据巡视反馈意见，河北围绕“小官巨腐”问题开展了专项治理。

据河北省纪委书记陈超英介绍，专项行动开展一年，立案近万件，查处6000多人，涉案金额过100万的190个，过1000万的31个。这些人级别都很低，但他们贪的数量都是很惊人。

中央纪委党风室工作人员董天义说，据我们掌握的情况，侵害群众利益的不正之风腐败问题主要集中在扶贫领域、集体三资管理、土地征收和惠农领域，对于这些领域今年的中央纪委六次全会报告，专门把它作为查处的重点予以明确。/京华时报

索马里遭海盗劫持4年半10名中国船员获救

阿曼籍台湾渔船“NAHAM3”遭索马里海盗劫持4年半后，船上的26名亚洲船员终于安全获救。

据外交部发言人华春莹介绍，2012年3月，阿曼籍台湾渔船“NAHAM3”遭索马里海盗劫持，船上有29名船员，其中10名大陆同胞、2名台湾同胞，还有来自菲律宾、印度尼西亚、越南、柬埔寨的17名船员。其间，包括1名大陆同胞、1名台湾同胞在内的3名船员不幸身亡。

华春莹表示，经多方努力，北京时间2016年10月22日，幸存的26名船员全部安全获救，并在联合国有关机构协助下于23日抵达肯尼亚。中国政府派工作组赴前方迎接获救中方船员。在做好安置、体检、心理疏导等工作后，获救的中国同胞将在外交部工作组陪护下尽快返回祖国，与亲人团聚。

另外，国台办发言人安峰山24日介绍说，根据获救台湾船员沈瑞章本人意愿及其家属委托，沈将与大陆船员同机从肯尼亚首都内罗毕回到广州，由家属从广州接返回台。

“在此，中国政府向所有参与营救的机构和人员致以诚挚的谢意，也对获救船员们表示衷心的祝福。同时对被劫持后不幸身亡的3名船员表示沉重哀悼，对他们的家属致以深切慰问，对海盗无视生命尊严的残忍行径予以强烈谴责。”华春莹表示。 /综合法制晚报 新华社

气候变化让鱼变傻

英国埃克塞特大学一项最新研究发现，全球变暖不仅改变着海洋鱼类的生活环境，甚至还影响了它们的生存能力。某些鱼类的生存本能被削弱，有时甚至会傻傻地游向捕食者自投罗网。

埃克塞特大学一个海洋生物学家小组在最新一期《全球变化生物学》杂志上报告说，全球变暖、二氧化碳浓度升高扰乱了鱼类包括味觉、听力和视力在内的感官系统，从而削弱它们的行为能力。比如，闻到捕食者气味，鱼类不知道警觉逃离，甚至还可能循着气味游向捕食者；又比如，正常情况下通过一些声响判断，鱼类会远离一些危险地带，但如今鱼类很可能对这些“声音警示”无感。

研究人员进一步调查发现，鱼类这些“反常”行为与二氧化碳浓度升高影响鱼类大脑处理感官系统信号有关。

据估计，到本世纪末，海洋生态系统的二氧化碳浓度会升高 2.5 倍。研究小组说，在这种大环境下，鱼类养殖业可能会发挥独特优势。据他们解释，相比于海洋野生鱼类，养殖鱼类生活环境中的二氧化碳浓度通常要高 10 倍。不过，养殖鱼类都有充足食物以及生活场所，也不必躲避危险的捕食者。

接下来，研究人员将会对养殖鱼类进行进一步研究，这对于理解水生物种如何进化适应气候变暖及二氧化碳浓度变化至关重要。与此同时，鱼类养殖业者也可以借助上述研究成果，通过调节二氧化碳浓度使鱼类生活条件达到最优化。/ 新华社