文明有“约” 向善同行

——《福州市文明行为促进条例》实施五周年观察

本报记者 钱嘉宜

10月1日,天光未亮,众多市民游客齐聚五一广场,翘首期盼五星红旗与朝阳一同升起的庄严时刻……从通宵的耐心等候,到自发的秩序井然,再到国旗下的肃穆凝视,最后洁净离场——福州用一场文明观礼,完成了一次对共和国最质朴也最深情的致敬。

这动人的一幕幕,正是五年来《福州市文明行为促进条例》(以下简称《条例》)从规章条文化为市民日常行为习惯的生动缩影。

在充分调研、广泛征求意见的基础上,经过法定程序,2020年10月1日起,《条例》正式施行。《条例》共七章四十七条,明确了文明行为规范,专设“鼓励与促进”章节倡导善行良俗,同时将带犬外出不拴链、乱停共享单车等17项常见不文明行为列入“重点治理”专章,为福州城市文明定下了新的标尺。

《条例》的实施,为有福之州带来了怎样的变化?答案,就在这五年的实践轨迹中。

让文明有“尺”:规范深度融入日常

清晨的街头,斑马线前,礼让行人的司机与行色匆匆的路人互相点头致意;午后的餐厅,顾客适量点餐,践行“光盘”;夜幕下的露天音乐会,观众安静聆听,适时鼓掌……

五年来,《条例》这把文明的“标尺”已深度嵌入城市治理的肌理。在社区,网格员手持宣传折页,运用《条例》调解邻里纠纷;在公园,城管队员依据《条例》规范,引导广场舞团队合理控制音响音量;在校园,《条例》被引入思政课堂,通过“小手拉大手”将文明理念传递给每一个家庭。从百万份宣传资料入户,到上千块户外大屏的持续提示,文明规范变得随处可见、随时可学。

围绕《条例》落地,一套全方位、多层次的文明培育体系同步构建,持续深化。从“温暖榕城”文明行动的实施,到《新时代福州文明手册》的发布;从“遵德守礼 有礼有福”的公益倡导,到《文明是福 福进万家》歌曲等创新产品的传播——文明理念的普及,正以愈发鲜活、深入的方式,触达每一位市民。

无形的文明之尺,通过无数的日常场景,悄然塑造着市民的行为自觉与城市品格。

让治理有“方”:多元力量协同共治

一段时间以来,晋安区新店镇针对老旧小区“飞线充电”难题持续开展联合整治行动。城管中队积极配合社区,与安办、消防、派出所等部门联合执法,为81个小区安装硬隔离设施,并新增110个电动车停放场所,整治隐患点165处。《条例》的法治力量得以彰显,文明规范行为也在社区群众的纷纷点赞中,更加深入人心。

在福州,文明城市建设已从单一管理转向多元共治。在《条例》的加持下,一张由制度、执法与数字手段编织的精细网络正不断延展——

机制先行。市人大制定颁布《福州市城市养犬管理条例》,市直各部门全面梳理行业监管机制,健全《福州城区电动自行车号牌管理办法》《福州市物业小区消防通道专项联合整治行动方案》《关于开展物业小区电动自行车专项整治工作的通知》《关于明确消防车通道集中治理适用行政处罚有关事项的通知》等行业监管机制。

执法联动。以问题为导向,聚焦夜间噪声、不文明养犬、高空抛物、电动自行车闯红灯、骑行不戴安全头盔、机动车不礼让行人、物业小区消防通道被占用等群众关注的不文明行为,各级各部门发挥职能优势,深入开展专项执法行动,融合运用柔性宣传与刚性执法,有效引导不文明行为当事人严守规范。

科技赋能。市交管局依托“e体+”系统与全球眼、电子警察等监控视频资源,有效抓拍各类交通违法行为;市市场监管局创新“网络餐饮e治理”模式,助力福州入选首批全国网络市场监管与服务示范区;市城管委建成城市精细化综合管理平台,开发“N个智能化专项应用系统”,形成问题闭环管理全链条。

“潮文明·福有范”活动上,市民参与文明养犬宣传。本报记者 石美祥摄

让引领有“范”:榜样力量沁入心田

20余年坚守红庙岭与垃圾“较劲”的郑贞良、一天送出3.9万瓶水的叶小弟、30年坚持“日行一善”的薛建波……在福州,这些先进典型广为人知,如星辰般点亮城市的道德星空。

目前,我市有全国道德模范1人、全国道德模范提名奖获得者10人、福建省道德模范28人、“中国好人”96人、“福建好人”186人。数字的背后是一个个道德典型对践行社会主义核心价值观的执着追求,更是百万市民向上向善的精神坐标。

几年来,福州持续开展网上“我推荐我评议身边好人”活动,深入推动道德模范、新时代好少年、“感动福建”人物等先进典型选树和学习宣传活动,着力打造“模范好人长廊”“好人主题公园”,精心设计发布道德模范公益广告,刊播宣传百姓身边榜样的感人事迹,组织道德典型走进基层开展文明实践,让各类暖心事迹传遍街头巷尾,让善行义举、新风良俗润泽心灵,引领社会道德风尚。

三十多年倾情奉献,既给孤寡老人当“闺女”又为山区儿童做“妈妈”……刚刚入选2025年第一次“福建好人榜”助人为乐类好人、“惠容微家志愿服务中心”负责人谢惠容深有感触:“公益如运动,贵在坚持。能帮一点是一点,这份经历让我坚信,每个人的点滴奉献终将汇聚成城市文明的暖流。”

她的故事,正是《条例》所倡导的志愿服务精神的生动体现。通过榜样示范,条例中“鼓励与促进”的条款,化为了一个个温暖人心的实际行动,激励更多市民投身文明实践志愿服务,共同参与城市文明建设。

让新风有“源”:文明实践蔚然成风

听一场阿卡贝拉音乐会、体验“无痕露营”、打卡文明养宠互动角……9月的梁厝特色历史文化街区,“潮文明·福有范”主题活动正以年轻人喜爱的方式,将文明理念融入时尚生活。

“新时代文明实践活动必须深深植根于群众,以老百姓喜闻乐见的形式,将文明新风的培育寓于丰富多彩的实践活动中,以践促知,以践促行。”福州市委文明办相关负责人表示,这样的创新探索理念贯穿始终——连续举办20年的福州读书月活动让书香满城,“我们的节日”系列活动传承优秀传统文化,爱心茶摊在服务群众的同时传递着友爱互助的文明理念……

坚实的阵地是开展文明实践、涵育文明新风的有力保障。福州着力构建“家门口的文明实践圈”,全市已建成13个文明实践中心、173个实践所和2629个实践站,并大力推动全国文明单位与实践阵地结对共建。鳌峰书院、市非遗展示馆等近百个特色文明实践点和“医心医意”“姐妹乡伴”等106个特色新时代文明实践项目已构筑起立体化的文明实践网络。

五年来,《条例》的深入实施,让文明有“约”深入人心,让向善同行成为自觉。从立规矩到成习惯,从树榜样到汇暖流,文明已成为这座城市最鲜明的底色。这条法治与德治交融的路径,必将持续滋养福州,为现代化国际城市建设提供澎湃的精神动力。

文明餐桌“不放假” 守护“舌尖上的文明”

本报讯(记者 沐方婷)国庆中秋假期,正是与家人、亲友欢聚品茶、共享家宴的美好时光。美食与温情不可或缺,文明餐桌亦不应缺席。减少“舌尖上的浪费”,正成为榕城上下共度文明和谐佳节的新风尚。

在台江区某饭店,就餐时间里,店内顾客络绎不绝,国庆长假期间更是座无虚席。为了响应“文明就餐,拒绝浪费”的号召,该店会根据顾客人数主动建议点餐分量,引导顾客有序排队,文明用餐。同时,店内醒目位置张贴着“按需点餐,禁止浪费”“勤俭节约,光盘行动”等宣传标语,积极营造勤俭节约、反对浪费、文明就餐的良好氛围。

市市场监督管理局等部门通过指导和倡导各餐饮服务单位完善管理措施,积极推动“光盘行动”落地见效,并广泛开展社会宣传。不少餐厅陆续推出半份菜、小份菜,方便顾客灵活选择。“我们家菜单上专门区分了小份和大份,一般遇到两三位客人,我们会主动建议先点小份,不够再加。如果点得多了,我们也会提供打包盒,方便客人带走。”一家餐饮店负责人陈女士介绍。

随着“光盘行动”在福州的持续深入,消费者的节约意识显著增强。大家积极践行“文明餐桌”理念,共同守护“舌尖上的文明”,让节约之风融入节日生活的点滴。

高新区诚信文化公园亮相

诚信文化公园内景。谢晖玉摄

本报讯(通讯员 谢晖玉 记者 林榕昇)近日,福州高新区打造的区域内首个诚信文化公园正式揭牌。该公园依托高岐河智慧体育公园原有基础,将自然生态、智慧体育与诚信文化深度融合,为市民提供寓教于乐、润物无声的诚信教育新阵地。

漫步公园,溪源溪的潺潺流水与岸边葱郁绿植相映成趣,沿着串联全园的“诚信步道”前行,一幅“景中有信”的画卷徐徐展开。“一诺千金”“开诚布公”“诚如春风至,信则百花开”等诚信典故、名言警句立牌,巧妙嵌在绿树花草之间,与周边的自然景致形成和谐共鸣,让市民在休闲漫步中,潜移默化地感受诚信文化的熏陶。

同时,诚信文化的传播还延伸到周边社区。“我们社区毗邻诚信文化公园,借此我们配套设立了诚信书画室,通过寓教于乐方式,鼓励儿童树立诚信观念,增强了社区家庭的诚信意识。”南屿镇安里社区党支部书记林爱铃介绍,接下来社区还将开展诚信主题书画展、诚信故事分享会、社区商家诚信宣传等活动,进一步丰富诚信文化传播形式,引导形成崇德向善、重信守诺的浓厚氛围。

据了解,今年以来,南屿镇依托乡镇、社区新时代文明实践基地,在精神文明宣传栏常态化设置社会主义核心价值观、诚信礼仪等宣传,并依托道德讲堂等载体,开展红色文化、文明家风、诚信故事宣讲,将诚信理念具体化、形象化,切实融入社会主义核心价值观教育、融入群众性精神文明创建活动。

“将诚信文化融入公共文化设施,打造诚信文化公园是推动诚信意识、诚信文化在群众中扎根发展,推进诚信建设工作的重要举措。”福州高新区诚信促进会相关负责人表示,未来将进一步发挥桥梁纽带作用,加强与相关部门、社区、企业的协作,积极助力党建诚信示范点建设。

每逢佳节胖三斤?

专家支招节假日期间体重管理

本报讯(记者 颜澜萍 通讯员 林春梅)不少人都有“每逢佳节胖三斤”的经历。国庆中秋假期来临,亲友聚会增多,外出就餐频繁,如何在过好假期的同时保持健康体重呢?日前,记者采访了福建医科大学吴孟超纪念医院(福建医科大学孟超肝胆医院)内分泌科曹莹副主任医师。

为何节假日容易长胖?在曹莹看来,这是饮食、运动、作息三重因素叠加的结果。在饮食方面,她用“三高”概括节日餐桌特点:高油、高糖、高热量。以酒精为例,1克酒精含7千卡热量,远超同等重量的碳水化合物或蛋白质。更值得注意的是,饮酒后食欲不减反增,导致热量摄入倍增。同时,假期中部分人群运动量的骤降,也进一步加剧了摄入热量的失衡。

此外,曹莹分析指出,节假日期间作息紊乱也是重要因素。她援引相关研究数据称:“节假日倒班工作者和作息紊乱人群的肥胖风险较常人高出30%以上。熬夜往往伴随夜宵摄入,也会额外增加每日总热量。”

该如何做好体重管理?“体重管理不是‘和脂肪较劲’,而是坚持‘吃对、动够、养代谢’的健康生活方式。”曹莹介绍,健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡,在控制总能量的基础上,保持平衡膳食模式并长期坚持是维持健康体重的关键。

曹莹进一步介绍,饮食调控方面,首先要保障规律三餐、均衡营养,如果有条件可以做好饮食记录,明确每日的营养摄入水平,保证热量摄入不超标,方便及时调整。同时,避免吃高热量低营养的零食,避免在晚餐后再大量摄入夜宵等,“如果晚餐进食较少,睡前实在觉得饿,可以考虑吃点小番茄、黄瓜等低热量高膳食纤维的食物”。

在运动方面,曹莹指出,运动不仅能够提高心肺能力、增强免疫力,更重要的是能够最大程度保留因减重引起的肌肉量减少,对维持机体的代谢至关重要。快走、慢跑、游泳、跳绳等有氧运动帮助燃脂,深蹲、平板支撑、举哑铃能练肌肉等力量训练帮助增肌,适度中高强度运动有助于体重管理。如果没有条件每天抽出时间运动,也可以尝试把运动融入日常生活中,比如把乘坐电梯改为走楼梯、间歇性做一些自重抗阻力训练等。

此外,曹莹表示,睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。不同年龄阶段建议睡眠时长有所不同,应当参照相关标准保持良好睡眠。体重还与人的心理状态相关,保持良好的心理状态有助于保持健康体重。