吃得安全 吃得营养 吃得美味

——南昌市扎实推进中小学校“放心满意用餐”项目

一顿校园午餐，一头连着孩子的味蕾，一头牵着万千家长的心。

走进南昌各中小学食堂，热气腾腾的饭菜、搭配相宜的菜品、干净有序的就餐环境，藏着校园餐里实实在在的民生温度。自南昌市中小学校“放心满意用餐”项目系统布局以来，全市校园午餐持续提质，孩子们的餐盘，稳步从“吃得安全”向着“吃得营养”“吃得美味”升级。一场饱含“父母心”的舌尖变革，正在南昌校园食堂里悄然发生。

□洪观新闻记者 刘帆 文/图

学生在品尝可口的校园餐

守味：把好一餐饭的每道关口

安全，是校园餐最基本的底线。这份底线，藏在每一份食材从清晨验收台到正午餐桌的每一道关口里。

清晨，红谷滩区新龙学校食堂后厨已经忙开。仓管员周晓霞早早守在食材验收区，冷链配送的蔬菜、肉类依次送到，检疫票据逐一核对，根茎蔬菜抽样切开排查腐烂变质问题，品相不达标的食材当场退换。“都是给孩子吃的，一点隐患都不能有。”她的验收台正对着“互联网+明厨亮灶”监控探头，后厨重点岗位全部覆盖，画面同步连通区教体局和区市场监管部门。验收完成的食材还要送去快检工位取样检测，全部指标合格，方能入库待用。

食材入库之后，精细化加工流程接续跟上。食堂严格落实色标分区管理，不同颜色的筐具、砧板刀具区分生熟食材，杜绝交叉污染。切配师傅邓九香按照“浸泡、冲洗、清洁”三步法反复清洗蔬菜，不放过缝隙里藏着的泥沙。

洗切完成的菜品送到灶台，掌勺师傅陈贵把控火候，大锅菜必须烧熟烧透，菜品中心温度达75摄氏度以上。“狮子头全是我们师傅现场揉制现炸，猪、牛肉全部用的新鲜肉品。这样孩子才能吃出‘真滋味’。”陈贵告诉记者，学校食堂自营，每餐菜品按规范留样，餐具经过高温清洗、长时间高温消毒，环环相扣守住安全底线。

上午10时，驻点第三方机构检测员王珍提着器材来到后厨，蔬菜农残、餐同时容纳约50名师生就餐。“设备配齐之后，卫生保障更到位，学生吃得安心，我们日常管理也更省心。”学校党支部副书记、食堂分管负责人秦裕苹带着记者边看边介绍。

除梁万小学外，梧岗小学新建食堂严格按照标准化设计，食材储存区、粗加工区、烹饪区、就餐区功能分区清晰，后厨动线科学合理，成为全区校园食堂建设的标杆样板；胡家小学彻底解决了长期存在的拥挤堵塞、排烟不畅、排水淤堵等顽疾，后厨操作标准化水平大幅提升，就餐环境与服务能力实现双向提质。

硬件升级之外，智慧监管同步落地。青山湖区所有改造完成的学校食堂已全面上线“智慧食安平台”，升级启用“明厨亮灶2.0”系统，配齐AI智能监管设备。从食材采购、入库储存、清洗加工，到菜品烹制、分装备餐，校园餐饮全流程可视、全程可溯、实时留痕。“食品安全治理从以往人工巡查的被动管控，升级为数据赋能的精准管控，全流程闭环监管，24小时动态守护餐桌安全。”青山湖区校园餐项目区域经理、梁万小学食堂项目经理黄斌说。

从灶台到餐桌，焕然一新的不只是空间与设备，更是校园餐从“将就”走向“讲究”的底气。

焕新：硬件智改重塑就餐空间

守住了安全底线，还要让师生吃得舒心。后厨硬件与智慧监管的同步升级，正是校园餐饮提质的基础所在。

在青山湖区，曾经部分学校食堂空间狭小、设施老旧、通风排烟不畅，是不少家长的心头牵挂。2025年，该区启动学校食堂三年升级改造项目，分批推进27所学校食堂新建、翻新。目前，首批14所学校食堂已全部改造投用，今年暑期，第二批8所学校食堂改造工程已全面启动。

走进梁万小学升级改造后的食堂，冷藏冷冻柜、高温消毒柜、洗消设备一应俱全，食材储存、餐具消杀流程更加规范。就餐区域宽敞明亮、干净整洁，可坐下，翻开昨天没读完的那一章。“忙完一天的工作，进来安静地读会儿书，给自己‘充充电’，身心都能慢慢放松下来。”广北分馆里，有候诊的市民进来坐一会儿翻几页书；乡村书房里，过去要跑县城才能借到的绘本，现在走几步路就能拿到手上。

用起来的人有多少，数据最诚实。2025年全年，305万人次走进孺子书房，折合每平方米接待读者177人次；2026年上半年，126万人次。李旭文说，“这些数字背后的高频使用，是融入百姓生活的最真实写照。”

一间书房装下所有人的日常

1000万人次，不是1000万个面目模糊的“读者”，是1000万次具体的坐下。

摩天轮分馆是南昌首家24小时孺子书房。准备法考的赖婉妍从上午待到晚上，“环境安静、温度适宜，备考效率特别高”。在附近互联网公司上班的鄢泽华几乎每天都来，“大家都在默默努力，自己也会更自律”。

亲子那一端，书房在悄悄改变家庭的晚间节奏。10月24日上午，摩天轮分馆的少儿绘本区坐得满满当当，6岁的乐乐把《猜猜我有多爱你》摊在膝头，妈妈谢婷半蹲在一旁拍照记录。西岸春风分馆专门划出亲子共读角，配备了适合儿童身高的桌椅和防滑地垫；扬子洲分馆里，许思勤常带大儿子来写作业看书；“古有孟母三迁，环境真的会影响人，他自然而然就受到书房的氛围熏陶。”

隆泰苑分馆靠窗的位置，几乎每天清晨都属于94岁的谷大极。晨光进来，他翻开书，边查字典边读，把阅读活成了一种日常。对老年人来说，这里门槛低、灯亮、椅子舒服，是晚年生活里一处不必赶时间的精神落脚点。还有拖着行李箱的游客、周末从乡镇赶来的孩子、下班后不想立刻回到住处的上班族。一间书房安放不了宏大的叙事，但它接住了一个又一个具体的人，一个又一个具体的时间。

问需：多元模式丰富学生餐盘

吃得放心之后，如何让孩子吃得营养、吃得美味？答案，写在学生手中的那张“选票”里。

在育新学校教育集团南京路校区，菜单选择权交到学生手上。学校定期组织菜品投票，将人气靠前的菜品纳入备选，再由营养师筛选优化，剔除高油高盐菜式，兼顾孩子们的喜好和膳食健康。“现在饭菜可口，我天天光盘，菜不够还能免费加。自己投票选菜，吃饭更香了。”学生王文韬说。

“票选菜品”模式落地后，挑食、剩饭的现象明显减少，学生吃饭的积极性更高。膳食委员会、家长代表定期进后厨巡查，餐费实行专账管理，食材清单、收支明细按时公示，保证经费全部用于食材采购。

而在新建区第一中学，“吃得美味”则体现在另一份温度上。“今天菜真香！”“我少盛一点饭，多打一勺汤。”同学们捧着餐盘有序排队，按需自取饭菜，能吃多少就打多少，杜绝剩饭。如今，这样热气腾腾的自助就餐场景，已经覆盖该区15所学校，5000多名学生吃上了可口的暖心午餐。

然而，在一年多前，不少学生反映，统一封装的盒装午餐经过长途运输，送到学校时已经变凉，冬天米饭发硬、菜品口感大打折扣。为破解盒饭配送保温差、浪费多的难题，新建区在全市率先优化配送餐模式，推行“桶装进班、统一分餐、自助取餐”，把“一人一盒”改成“一桶到班”。主食、热菜、汤品分装保温桶配送，送到教室依旧热气腾腾。

“以前孩子总说午饭有点冷，现在回家总念叨，学校的饭菜是香喷喷的。”学生家长熊女士笑着感慨。新模式推行以来，学生按需自取、少取勤取，既解决饭菜变冷、口感变差的痛点，也引导孩子养成节约粮食的习惯，一次性餐盒的消耗也随之减少。该区配送餐学校关于午餐问题的投诉实现清零，师生就餐满意度持续走高。

一餐校园饭，连着千家万户的期盼。如今，南昌市“放心满意用餐”项目持续推进，从后厨匠心管控、食堂硬件智改，到就餐模式创新优化，多方合力把校园餐这件民生小事做细做实，让全市师生在热气腾腾的餐盘里，收获舌尖上的安心与幸福。

关注第十七届省运会

省运会青少年组游泳开赛

南昌代表团首日斩获8金

本报讯（洪观新闻记者 黄琛琛）11月2日晚，江西省第十七届运动会青少年部（青少年组）游泳项目比赛在萍乡市奥体中心游泳馆鸣枪开赛。一池碧波之上，全省各地游泳小将同台竞速，南昌代表团发挥出色、捷报频传，当日一举拿下8枚金牌、6枚银牌、2枚铜牌。

当晚赛场气氛热烈，随着一声声清脆的发令哨响，选手们从起跳台纵身跃入水中，划出一道道优美的弧线。“加油！”看台上，教练员、队友和观众的加油呐喊声此起彼伏，掌声不断，每一次冲刺触线都掀起一阵高潮。

本次比赛共设男子甲、乙、丙、丁组和女子甲、乙、丙、丁组八大竞赛组别，涵盖自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、个人混合泳及接力等80个小项。在女子100米蝶泳中，南昌代表团陈矜霖以1分09秒87的成绩拿下金牌。“拿到这个成绩我挺满意的。”陈矜霖走下泳池，脸上满是收获的喜悦，“达成了赛前给自己定下拿第一的目标，也非常感谢教练和爸爸妈妈的支持。”南昌队教练聂鑫见证着队员的突破，倍感欣慰。“这次比赛我的两名学员拿到了一金一银，看到他们突破自我，交出亮眼成绩，没有辜负这段时间的刻苦训练，我对他们的表现十分满意，也期待接下来其他队员能不断创造佳绩。”

首次登上省运会赛场的小将罗东犍同样表现亮眼，以57.71的成绩斩获男子100米自由泳冠军。“这是我第一次参加省运会，能拿下金牌我感到非常激动。”罗东犍说，接下来他会认真复盘比赛，打磨技术细节，持续提升竞技水平。

我省通报15起群众灭火典型案例

南昌3名“准消防员”上榜

本报讯（洪观新闻记者 万晓霞）火情初起，普通人也能挺身而出控火救人。近日，省消安委办通报表扬2026年15起全省社会群众成功处置初起火灾典型案例，南昌物业工作人员黄小根、邓小辉、王国程上榜，凭借过硬的实操消防技能守住平安第一道防线。

自2022年起，南昌持续开展“小火会用灭火器、大火会用消火栓”实操实训，面向重点人群开展手把手实操教学。截至目前，全市已有40余万人培训合格，成为“准消防员”。这支扎根基层的民间力量，已参与处置全市近20%的初起火灾，不少险情被及时遏制在萌芽。

今年3月14日清晨，西湖区月池路一处商业网点起火，二楼有一名80岁老人被困。物业黄小根、邓小辉第一时间报警、用灭火器控火。黄小根冒着浓烟搜寻救出老人转移至安全地带后，又折返参与灭火。险情未造成人员伤亡，二人获评西湖区“见义勇为先进个人”。

7月13日，红谷滩区新力琥珀园小区一户业主家中突发火情。物业迅速断电、追降电梯并报警，秩序负责人王国程携带水带冲入满是浓烟热浪的屋内扑救，和同事配合十多分钟扑灭明火，保住业主生命财产安全。

据介绍，这些“准消防员”并非专业消防员，却能抓住初起火灾黄金处置时间靠前处置，是南昌基层消防治理的重要补充。下一步，南昌将持续推进实操培训，带动更多市民掌握消防技能，共守家门口平安。

我市约谈多家市级中风险运输企业

本报讯（陈绍平 洪观新闻记者 杨小勇）为持续压紧压实道路运输企业安全生产主体责任，从源头排查化解交通安全隐患，全力稳住辖区道路运输安全形势，近日，南昌市交通运输执法支队青山湖大队组织执法人员，先后对江西某供应链有限公司、南昌某物流有限公司等4家被市道安委认定的9月份中风险运输企业，开展上门安全检查与警示约谈。

此次检查约谈聚焦市道安委风险预警清单，覆盖供应链、物流等重点运输领域，执法人员直奔企业安全管理一线，逐项核查企业营运车辆资质证照、日常运维记录、驾驶员安全教育培训台账等关键资料。从现场核查情况来看，4家企业车辆证照齐全有效，从业人员安全教育台账规范完整，未发现显性、即时性安全隐患，整体营运管理较为规范。

针对企业被评定为中风险等级的预警问题，执法人员坚持问题导向、底线思维，对企业负责人开展集中警示约谈。现场通报企业风险评级情况，深入剖析风险背后存在的制度落实不严、日常监管不细、隐患排查不深等潜在薄弱环节，面对面传导安全生产压力、逐条明确整改提升要求。

执法人员督促企业坚决摒弃麻痹松懈思想，时刻紧绷安全生产弦，全面落实安全生产主体责任。要求企业常态化抓实车辆动态监管、日常维保检修、从业人员安全教育、违法自查自纠等基础工作，建立隐患排查、整改、销号闭环机制，主动压降车辆交通违法率、事故发生率，全力消除各类隐性安全风险，牢牢守住道路运输安全底线。

孺子书房读者突破1000万人次

看111家分馆如何陪伴南昌人养成阅读习惯

□洪观新闻记者 汤亚辉 文/图

参加科普活动的孩子们

在孺子书房看书的老人

10月31日上午10点，南昌市图书馆孺子书房专班办公室。李旭文盯着监控大屏上跳动的数字，愣了一下，随即从凳子上站了起来。

屏幕显示：孺子书房累计服务读者10004469人次。

“突破1000万了。”他掏出手机拍下屏幕，发到工作群，配了一句：“还在涨。”

截至2026年10月底，南昌孺子书房共服务读者10004469人次。第1000万位读者是谁，系统里没有精确记录。但李旭文知道，那个人一定正坐在南昌的某个分馆——可能是地铁站厅层里刚下班的上班族，可能是24小时分馆里翻着备考资料的年轻人，也可能是靠窗位置那位每天准点出现的94岁老人。

四年前，2022年12月18日，首批孺子书房开放。第1位读者推门进来的那一刻，没有人拍照，也没有人记录。四年后，1000多万双脚步从那些门里进进出出，把家门口的书房走成了精神家园。

把书房塞进生活的缝隙里

过去南昌人看书，要专门跑一趟省、市图书馆或县、区图书馆。路远，停车难，去一次得下个决心。孺子书房做的第一件事，是把自己“变小”，小到能塞进普通人脚步的缝隙里。

111家分馆，总面积17205平方米。最大的洪都航空城分馆500平方米，最小的广北分馆只有35平方米，由东湖区福州路旁一处闲置的街道门面房改建而成，毗邻几家三甲医院和大片老旧社区。它们散落在社区楼下、地铁站厅、工业园区、乡镇中心和景区公园，其中15家分布在偏远乡村，一张覆盖12个县区的“书香之网”就这么一针一线织了出来。每家书房的服务半径不超过1.5公里，或覆盖5000人——标准简单，却意味着阅读第一次真正跟着人的脚步走，而不是让人追着图书馆跑。

地铁3号线青山路口站厅层，刚下班的陈露拐进孺子书房地铁分馆，在长桌旁

我市约谈多家市级中风险运输企业

本报讯（陈绍平 洪观新闻记者 杨小勇）为持续压紧压实道路运输企业安全生产主体责任，从源头排查化解交通安全隐患，全力稳住辖区道路运输安全形势，近日，南昌市交通运输执法支队青山湖大队组织执法人员，先后对江西某供应链有限公司、南昌某物流有限公司等4家被市道安委认定的9月份中风险运输企业，开展上门安全检查与警示约谈。

此次检查约谈聚焦市道安委风险预警清单，覆盖供应链、物流等重点运输领域，执法人员直奔企业安全管理一线，逐项核查企业营运车辆资质证照、日常运维记录、驾驶员安全教育培训台账等关键资料。从现场核查情况来看，4家企业车辆证照齐全有效，从业人员安全教育台账规范完整，未发现显性、即时性安全隐患，整体营运管理较为规范。

针对企业被评定为中风险等级的预警问题，执法人员坚持问题导向、底线思维，对企业负责人开展集中警示约谈。现场通报企业风险评级情况，深入剖析风险背后存在的制度落实不严、日常监管不细、隐患排查不深等潜在薄弱环节，面对面传导安全生产压力、逐条明确整改提升要求。

执法人员督促企业坚决摒弃麻痹松懈思想，时刻紧绷安全生产弦，全面落实安全生产主体责任。要求企业常态化抓实车辆动态监管、日常维保检修、从业人员安全教育、违法自查自纠等基础工作，建立隐患排查、整改、销号闭环机制，主动压降车辆交通违法率、事故发生率，全力消除各类隐性安全风险，牢牢守住道路运输安全底线。

“狂喝大水”暗藏“水中毒”风险

近日，网络热梗“弱者喝饮料，强者喝大水”广为流传，大容量水杯走红年轻人社交圈，每日硬灌2000毫升白开水成为不少人追求的自律养生方式。对此，南昌疾控发出健康警示：白开水替代含糖饮料是健康习惯，但盲目超额饮水、短时间快速猛灌的行为存在极大健康隐患，严重时可引发“水中毒”，危及身体健康甚至生命安全。

疾控专家表示，大众对于每日饮水量普遍存在认知偏差。很多人忽略了人体水分摄入的多元渠道，日常食用的米饭、蔬菜、水果、汤粥等食物中均含有大量水分，这些都属于人体每日总水分摄入量。根据《中国居民膳食指南（2022）》，在温和气候环境下，健康成年人每日直接饮用白开水的推荐量为1500至1700毫升，2000毫升并非通用标准，且绝不建议在短时间内集中一次性喝完。

据专家科普，人体肾脏的排水能力存在固定上限，健康成年人的肾脏每小时仅能排出800至1000毫升水分。如果短时间内大量饮用纯水，多余水分无法及时通过肾脏代谢排出，会持续稀释血液中的钠离子浓度，诱发稀释性低钠血症，也就是大众常说的“水中毒”。轻度水中毒人群会出现头晕乏力、恶心呕吐、精神萎靡、注意力不集中等不适症状；若未能及时干预，血钠浓度持续降低，会引发脑水肿，进而出现剧烈头痛、肢体抽搐等症状，情况严重者会陷入昏迷，直接危及生命。

专家特别提醒，不同人群体质不同，补水标准不可一概而论，切勿照搬网络打卡模式。疾控部门呼吁广大市民，打破网络跟风养生误区，结合自身体质、环境状态和身体需求小口慢饮、科学补水，以理性、健康的生活方式守护身体状态。

（洪观新闻记者 胡彦思 整理）

健康南昌