



# 外出就餐“★”进门先看

□本报记者 黄葵

餐馆的食品安全等级怎样?看看有几颗“★”就知道了。《北京市餐饮服务单位食品安全量化分级管理办法(试行)》近日公布并开始执行,本市6.2万余家餐饮服务单位的安全状况都将进行评估分级,并将分级结果通过张贴、悬挂餐饮单位量化等级公示牌及监督信息公示栏的方式,向社会公示。

## 软硬件设施分开评定

本次量化分级管理将餐饮企业分为场所等级(硬件条件)和管理等级(软件条件)分开进行评定。

场所等级是指餐饮企业营业场所建筑布局、设备设施等硬件情况的综合评价等级,分为优秀、良好、一般三个等级,分别用A、B、C三个字母表示;管理等级是指餐饮企业实施进货验收、加工制作、清洗消毒等食品安全管理情况的综合评价等级,也分为优秀、良好、一般三个等级,用三星、二星、一星三种图形表示。

## 餐具消毒企业尚未评级

如果消费者看到的是“A+★★”,就表示该餐馆在硬件设施上达到了优秀等级,但是在管理等级上为良好等级。本市已经取得许可资质的餐饮服务经营者及单位食堂、中央厨房等都在此次分级评定范围内。餐饮具清洗消毒服务企业暂不评级。

办法规定,场所等级评定和管理等级评定,均由食品药品监管部门工作人员现场监督检查后评分。量化分级管理评定将与现场检查、监督抽检、食物中毒、投诉举报及案件查处等行政监督管理结合,初次评定后,每12个月至少进行一次量化分级评定。餐饮企业也可申请重新评定,但12个月内申请重新评定的次数不得超过2次。

## 分级公示牌需放在显眼位置

餐饮服务单位自新申办取得许可资质之日起4个月内,就要完成初次等级评定。自评定前6个月有食物中毒事件发生或被食品药品监管部门给予罚款及以上行政处罚的,评定为最低等级。

餐饮企业应将分级公示牌摆放、悬挂、张贴在餐饮企业门口、大厅等显著位置,严禁涂改、遮盖。发生食品安全事件的餐饮服务单位,除依法给予相应的行政处罚外,还将根据实际情况再次进行量化分级评定。餐饮企业的评定等级发生变化时,原等级标识将被收回,并发放新的等级标识。

## 生活资讯

### 清明小长假去清东陵祈福

昨天,记者从清东陵保护区管理委员会获悉,为期三天的清东陵第五届万众祈福盛典,将于清明节小长假期间在世界文化遗产地——清东陵旅游景区隆重举行。本届祈福盛典主要包括“皇家祈福盛典”、“祈福法会”、“万人徒步踏青”、“姓氏溯源图片展”、“满族特色小吃节”等系列主题旅游活动。

清明扫墓祭祖、祈福纳祥的习俗由来已久,尤其在清东陵,

□本报记者 博雅

清明更是皇陵“五大祭”中最为重要的祭祀活动之一。如今,清东陵已被游客视为祈福纳祥、祈祷平安健康的“中华福地”,历年清明节来清东陵祈福的游客络绎不绝。

为使更多的游客参与到此次活动中,清明节期间,清东陵对通过唐山狼群及周边市县户外团体预订门票的游客将有免交通费、餐饮费、免费赠送福寿带等多重礼包相送。

### 患糖尿病足不要用力搓揉

糖尿病人长期代谢异常会导致足周围血管、神经病变等,如何减缓糖尿病足的发生,日前记者采访了北京小汤山康复医院康复中心内分泌主治医生郑莹,请她谈谈预防和自我护理问题。

首先,应该做好患者的饮食控制,调整好口服药物或胰岛素剂量,根据个人不同情况,制定血糖标准,保证血糖平稳达标。正确制订三大营养物质糖、蛋白质、脂肪在总热量中的比例,以保证总热量和各种营养成分的需要,进餐应定时、定量,三餐热量分配大致为1/5、2/5、2/5。保证在不出现低血糖的情况下,维持空腹血糖<6.1mmol/L,餐后2小时<7.8mmol/L,高龄或血糖波动水平大者可适当放宽标准。

其次,做好足部皮肤护理。

□本报记者 黄葵

注意观察患肢皮肤色泽、温湿度及有无皮损、水肿、疼痛、感觉异常等。用温热的中性肥皂水洗脚,不要加入对组织有刺激性的物质,水温不应超过30℃~35℃,因糖尿病神经病变导致末梢神经功能降低,痛、温觉减退,故保持洗脚水温度适宜尤为重要。每次浸泡时间不超过十分钟并避免用力搓揉,以防擦伤皮肤。晚上不要用暖水袋或电热毯暖足,以免烫伤。

再者,选择合适的鞋袜。不要赤脚行走,以免受伤,要穿松、宽、软的布鞋或透气的皮鞋,避免穿凉鞋或高跟鞋。保持鞋的干燥,可同时几双鞋轮换着穿。及时修剪趾甲,积极防治感染。有脚癣者一定要彻底治好。此外,还要注意预防甲沟感染。

### 早晚喝蜂蜜摆脱春燥困扰

春燥、春寒是人们在春季常遇到的问题,而合理的饮食能让这些困扰远离我们。

蜂蜜水润春燥。春季多风,中医认为,风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很易入里化热,表现为咽干口渴、咳嗽、便秘。蜂蜜味甘、性平和,含多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸等成分。因此,蜂蜜是春季最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水,既可润肠通便,又可

□李好

预防感冒,还有清除体内毒素的作用。

鸡汤祛春寒。春季气温变化大,人体免疫力降低,易患感冒,此时进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤。其蛋白质含量高,且易消化,易被人体吸收,有增强体力的作用。春季进补,应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点,既要养阳补阳,又要温和。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 花椒泡脚好处多



在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。此外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

#### 茉莉花茶消春困



民间早有“春宜饮花”之说,春喝花茶,能缓解春困带来的不良影响。花茶甘凉而芳香,有利于散发积聚在体内的冬季寒邪、促进阳气生发,令人神清气爽,使“春困”自消。

### 红灯

#### 午睡别超半小时



为了让下午工作效率更高,中午应该有15-30分钟的午睡,哪怕闭目养神也能减少疲劳。不过要注意的是,午休的时间应以半小时为限,如果午睡时间太长,就容易使夜间对睡眠的渴望减少,破坏原有的睡眠规律。

#### 黄连素不防腹泻



有人外出吃饭、旅游、出差时,会提前吃上几片黄连素,希望预防急性胃肠炎和细菌性痢疾腹泻。其实,引起腹泻的病因多种多样,主要分为感染性和非感染性两大类。目前的研究实践证明,口服黄连素不能预防任何细菌性感染性腹泻。

## 朝阳区大中专毕业生就业服务中心 用人单位注册登记介绍

### 一、北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心简介

北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心是北京市朝阳区人力资源和社会保障局所属事业单位,主要职责是落实中央、市、区关于高校毕业生就业创业工作的政策规定,为有意愿招录高校毕业生的用人单位提供政策咨询、信息发布、生源提供。

### 二、用人单位登记工作

为畅通用人单位与高校毕业生沟通桥梁,更好地服务用人单位,我中心开展了用人单

位注册登记工作,加强资源整合,信息共享,优化就业服务工作。

#### (一) 登记意义

凡在我中心注册登记的用人单位可享受以下服务:

1. 免费信息提供: 免费提供我中心掌握的高校毕业生信息、招聘信息以及相关政策咨询。

2. 免费信息发布: 免费在“北京人才市场报毕业生就业服务专刊”、毕业生就业服务平台及合作伙伴平台上发布招聘信息。

3. 免费参加招聘会: 根据用人单位需求,免费参加我中心组织的专场或校园招聘。

#### (二) 登记对象

1. 在北京市依法注册、合法经营,具有一定规模的用人单位,且连续三年在用工方面没有任何违法违规行为;

2. 有高校毕业生见习需求;

3. 有高校毕业生招聘需求。

#### (三) 登记流程

需要登记的用人单位请与我中心联系,获取相关材料。

经办人携所需材料,到我中心免费办理注册登记手续,

如有特殊情况可预约上门服务。

#### 三、联系方式

办公地址: 北京市朝阳区将台路5号院15号楼407室

办公时间: 9:00-17:00 (周六、日及法定节假日除外)

联系人: 李博纶、王烨

联系电话: 010-84296037、010-84296036

微信公众平台: chbysjyfwzx (订阅号) jcbf-gov (服务号)

邮箱: jyfwzx@bjchy.gov.cn