

【健康红绿灯】

绿灯

5招做到“七分饱”



吃完饭肚子不胀、不打嗝的意犹未尽状态其实是最健康的。长期保持七分饱的进食习惯,既能使营养达到均衡状态,还有助于保持体重和预防疾病。5点技巧帮你“七分饱”:1.每餐固定时间吃;2.每口饭咀嚼20次;3.每餐不少于20分钟;4.饭前喝碗汤,增加饱腹感;5.饭菜吃不完别勉强。

红灯

睡太多 中风几率升高



研究发现,与只睡7-8小时的人相比,白天时间过长或夜间睡眠时间超过9小时的老年人,中风风险会增加85%。而睡眠时间过长或躺在床上时间太长,均会导致体力活动过少,最明显的变化是腰围增加、甘油三酯升高,更易导致心脑血管疾病。

伸个懒腰给身体“续航”



周末狂欢换来的“周一困”,是不是让你昏昏沉沉的?快来伸个懒腰,给身体充个电。伸懒腰能增加对心、肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧,还有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深。大脑血流充足,让人感到清醒、舒适。伸懒腰时保持身体放松,伸展的同时还可以左右转动。

别用手撕嘴唇的死皮



秋冬季节天气干燥,嘴唇容易发炎、起皮,严重时甚至会红肿溃烂。嘴唇发干的时候,很多人喜欢用舌头舔、用手撕死皮,这些都是很坏的习惯。缓解唇部不适,可以试试这样一个润唇公式:一杯茶+一支唇膏+一块苹果皮=水嫩嘟嘟唇。

市场监管部门发布春节消费提示

做聪明消费者 过欢乐祥和年

□本报记者 周美玉

春节临近,购物、餐饮、旅游、娱乐等领域又将迎来一个消费高峰。为了减少消费纠纷,让广大消费者度过一个欢乐祥和的传统佳节,东城区市场监管局结合近年来春节期间投诉举报咨询情况,特别是春节期间的消费热点问题,发布2020年春节消费提示,呼吁广大消费者理性消费、警惕各类消费陷阱。



合理行使“七日无理由退换货”权利

消费者购买年货,应到正规商场超市选购,注意生产日期和保质期,线上购物要到正规电商平台,合理行使“七日无理由退换货”的权利。购买商品时不轻信商家的宣传噱头和低价诱惑,促销商品详细了解促销原因和促销规则,防止商家不予退换。

另外,防止商家非正常“砍单”行为,保留好订单、聊天记录或截屏等相关证据。

预订年夜饭“定金”还是“订金”要写清

消费者预订年夜饭或在外就餐,应注意选择证照齐全、内部环境整洁、食品安全量化分级等级较高、实现“阳光餐饮”的餐饮企业。最好对餐饮场所实地考察,签订书面合同,明确消费细节,对菜品名称和实际内容要做到心中有数。对于餐饮企业特殊约定的消费内容要事先了解清楚并确认。在合同中应注明预付款项是“定金”还是“订金”,二者看似相同,其背后的含义和法律

责任却不同。“定金”有担保的作用,且不能超过总价款的20%。如果商家违约,会承担向消费者支付双倍“定金”的违约责任;如果消费者违约,商家就不会退还。“订金”则具有预付款性质,但它不具备第一种“定金”所具有的担保性质,无论商家或者消费者违约,可按照双方事先的约定去执行。消费者在付款前一定要合理安排,谨慎选择。



旅游出行避免商家捆绑销售陷阱

春节出游的消费者,尽量选择有合法资质、规模较大、信誉较好的旅行社。切忌一味追求低价,提防低价旅游高价兜售保健品或全程购物游或暗含种种额外收费项目。

对旅游景点、食宿场所以及进店购物等事项要在合同中明确,不轻信商家的各类宣传噱头,避免上当受骗。旅行中对导游推荐的药材、金银玉器,要谨慎购买,并留好购物凭证。

特别提醒选择在线旅游平台预订酒店、机票、车票等,结算时一定要看清是否存在替消费者勾选不必要服务项目,避免商家捆绑销售陷阱。

预付消费办卡全面考察企业信誉

春节期间,正是各类商家促销爆棚的时候,消费者选择美容美发、健身、洗车、社会学习、教育培训等方面的预付式消费方式时,应全面考察企业信誉和经营状况,重点关注其他消费者的点评,对卷款跑路问题频出的行业企业应当提

高警惕。理性消费、按需充值,切勿盲从,勿轻信超低折扣宣传,以免遭遇无良商家卷款跑路。

送“健康”谨记“保健品不能代替药物治疗”

国家市场监管总局2019年发布的《保健食品标注警示用语指南》中明确规定,自2020年1月起,保健食品警示用语在商品最小包装物主要展示版面的占比不应小于其所在面积的20%。

过年时子女给老年人购买保健品时要注意识别,谨记“保健品不能代替药物治疗”,防范保健品夸大和虚假宣传。子女也要提醒老年人,一些

经营者往往借年节以“感恩答谢”“回馈老客户”等名义,组织老年人免费参观旅游并赠送鸡蛋、洗涤用品等小恩小惠,诱导老年人购买假冒伪劣保健品。

观看演出确认无误再买票

春节期间,观看电影和各类演出成为大多数家庭的休闲选择。在网络购票时消费者应特别注意购买项目的演出时间、演出

地点及退换货政策等重要内容,确认好信息后再下单付款,防止购买错误而引发经济损失。观看演出时,消费者出现票

品丢失、观看效果不佳、座位重复等突发状况,可以当场与票务代理公司和主办方工作人员沟通,以获得最佳观赏体验。

丰台区市场监管局 四个坚持“接诉即办”,不断提升为民服务水平

丰台区市场监管局坚持以人民为中心的工作理念,以不断健全“接诉即办”工作机制为抓手,各部门共同发力,不断提升区局市场监管效能和综合治理水平。

查找监管风险点,补齐工作短板,健全长效机制。

坚持“党建引领、协同配合”,完善长效工作机制。建立“接诉即办”监督检查机制,机关纪委牵头成立监督检查组,压紧压实工作责任,加强考核通报,建立“接诉即办”督办机制,开展周通报、月分析,实时

坚持“对内培训、对外沟通”,推进“接诉即办”落地落实。健全“接诉即办”培训交流机制,每周发布《“接诉即办”工作简报》,编制《“接诉即办”工作指南》,搭建全局“接诉即办”微信工作群,定期组织培训,及时传递最新政策法规;与区政府加强沟通交流,加强外部学习借鉴,增强干部工作能力。

坚持“问题导向、主动治理”,提升行业治理能力。聚焦11类行业问题诉求,按照“谁主管、谁负责,谁主管、谁监管,谁主管、谁指导”的原则,建立十一类主管行业监管治理工作机制,成立行业监管治理工作组,建立问题清单,加强分析研判,实现监管前移,变“被动接诉”为“主动治理”,有效净化市场环境。

韩莹

Table with multiple columns containing small text notices, advertisements, and legal information.