

【健康红绿灯】

绿灯

南瓜养胃促消化



南瓜是餐桌上常见的食材，也是养胃的好食材，南瓜里的果胶可以帮助排出体内的重金属，还能保护胃黏膜不受食物的刺激，促进溃疡愈合。此外，可以加速肠胃的消化和蠕动，促进吸收、防止便秘，对肠胃不适的人有很好的帮助。

眼底照相可以预示全身疾病



眼底照片可以辅助诊断糖尿病及血管疾病，例如动脉硬化，能反映全身健康。建议40岁以上人群每年至少做一次眼底检查，因为40岁以后很多眼病会增加，眼睛出现容易疲劳、花眼、干眼症等表现。除了眼病，患慢性病的可能性也会增高，出现例如高血压、高血脂、动脉硬化等疾病。

红灯

浸泡果蔬一般别超过10分钟



一些人为了去除果蔬上残留的农药，往往会浸泡很久。然而，这反而会使一些水溶性农残溶解渗透到果蔬内部。果蔬表面农残的主要成分是有机的磷，这种物质不溶于水。随着浸泡时间延长，果蔬中农残量呈先降后升的趋势，浸泡时间一般以10分钟为宜，使用温水比冷水效果好，浸泡后再用流水冲洗干净即可。

便秘可能是吃得太少



大肠内容物中，一半左右是微生物发酵物，而微生物要靠人体没有充分消化吸收的食物残渣来供养。一旦食物总量低到一定程度，食物残渣的数量大大减少。没有足够的食物残渣来刺激肠道蠕动，自然就会失去正常的排泄功能。同时，长期节食会导致营养不良，蛋白质、维生素、矿物质都缺乏，使肠道细胞的更新和修复速度下降，运动力量减弱，很容易导致肠道功能紊乱。



# 赏花看景 不负好时光

## “五一”假期北京市公园共推出28项活动 启动假日应急保障为市民平安护航

□本报记者 边磊/文 孙妍/摄

### 春花观赏季贯穿“五一”假期

和煦阳光暖，京城春花俏，北京春花观赏季继续上演。市民可以到天坛公园观赏正值盛花期的牡丹和芍药。香山公园开通了“花香雅集——带你到山花烂漫处”花卉科普和香文化体验一日游，游客不仅可以赏花，还能在老师的带领下进行香囊制作以及香篆体验。

国家植物园的“首届桃花观赏季暨世界名花展”，主要展示以桃花为代表的春季花灌木和以郁金香为代表的球根花卉，花境、花坛都别具特色。景山公园2万余株牡丹、北京国际鲜花港近12万平方米的郁金香也值得一看。

圆明园遗址公园的踏青节将在“五一”期间继续推出刷景游活动，依托鉴碧亭、万方安和、洞天深处、镂月开云、正觉寺等实际场景，打造沉浸式游园方式。

### 民俗体验活动丰富市民生活

对于愿意感受传统文化的朋友，全市公园也准备了多样的民俗体验活动。

柳荫公园“传统手作制作纸翻花活动”带大家体验制作手工艺的乐趣。石景山八大处公园的“第二十二届八大处中国园林茶文化节暨首届福建柘荣高山白茶文化周”如约而至，将举办斗茶大赛、茶文化讲座、文化演出等活动。

龙潭公园将举办畅游龙潭



“龙文化”主题活动，包括“龙文化”主题讲座、“龙”字书法体验、徒步游园导览“龙”字景点。龙潭中湖公园的“晋京非遗文创市集”将邀请山西非遗传承人表演当地非遗特色技艺，如剪纸、木版年画、山西民居砖雕、推光漆礼品等。

海淀公园“百姓周末大舞台”将为游客带来民乐、曲艺、儿童剧等专场文艺演出。通州区台湖公园的野人部落表演、侏罗纪恐龙乐园、亲子萌宠动物园、儿童游乐园四大主题区域，适合亲子家庭游玩。

顺义奥林匹克水上公园将举办小丑嘉年华，游客可参加小丑巡游、品尝美食、体验国际风情的游乐活动。居庸关夜长城活动将为大家带来精彩的灯光秀、花钵大鼓和大黄蜂机械表演。北京南海子公园的“致敬劳动者 荣耀

马拉松”“家庭勇士赛”两项活动，健身爱好者不容错过。喜欢音乐的市民可以前往北京世园公园，参加“2023北京草莓音乐节”。

### 部分公园将探索绿地开放共享试点

据了解，为持续提升市民游园体验，今年“五一”假期，全市公园将加强服务保障，满足游客多元化需求。有条件的公园将结合帐篷露营等内容探索公园绿地开放共享试点，丰富绿色功能产品，提升市民游园体验。各公园景区还将加大临设卫生间、便利站（自动售货机）、储物柜、分类垃圾桶等设备维护，在确保热销商品及时补供的同时，做到严控物价、明码标价。

“五一”小长假期间，全市公园预计将迎来客流高峰。“为

确保市民游客玩得开心、逛得放心，市园林绿化局专题部署全市公园安全和服务保障工作。”北京市园林绿化局公园管理处处长彭强告诉记者。

假期前，全市将开展安全大检查，对各公园内文物古建、游乐设施、水域游船、玻璃栈道、绳索吊桥、登山步道、索道等安全措施逐项巡查。严肃查处封堵或占用疏散通道、疏散楼梯、安全出口以及未按规定设置疏散指示标志和应急照明设备等违法违规行为。

全市还将启动六部门假日应急保障工作机制，配合交通管理部门开展重点公园景区周边交通秩序监测和交通环境提升。客流高峰期各公园将加派人手保证游园秩序，并加大AED、一键呼叫等救援设施配备和急救信息提示，提高突发事件应对能力。春季天气干燥并常伴有大风，各公园景区将持续开展防火巡查，增加各类安全引导牌示，配备灭火器械，及时清理杨柳飞絮堆积和其他可燃物，严防因乱扔烟头及明火野炊、烧烤等行为引发火情。

据悉，各公园景区还将与属地城管、公安部门联动开展不文明游园整治，情节严重的将被纳入“旅游不文明行为记录”予以惩戒。市园林绿化局提醒游客，根据往年经验，节日期间城区公园游客将会较为集中，郊区公园游园体验相对较好，市民朋友可选择身边公园，绿色出行，错峰游览。

### 丰台区市场监管局

## 多措并举开展化妆品专项检查

照商及产品资料、有效营业执照和特殊（进口）化妆品行政许可批件，并对相关资料建档留存备查。

**长效监管，严格执法** 以辖区内美容美发机构为重点检查对象，对照通告中不合格化妆品名称、生产厂家、批号进行清查，查看经营的化妆品购进渠道、标签、标识、检验报告等内容是否符合要求，是否建立进货查验记录制度，索证索票及相关凭证是否齐全，化妆品是否在使用有效期内，化

妆品的储存条件是否与标签所标示的条件相一致等。

**科普宣传，强化意识** 检查过程中，执法人员向经营者宣讲不合格化妆品的危害和特殊用途化妆品种类、范围，督促经营者在销售产品时不得夸大产品功效，不得虚假宣传，不得误导消费者。要求经营者加强对《化妆品监督管理条例》《化妆品生产经营监督管理办法》相关法律法规的学习，确保落实主体责任，诚信经营。同时，通过现场督导宣传、以案说法等

方式，向群众普及安全消费知识，引导消费者理性消费和利用网络平台查询产品信息，强化公众的消费维权意识。

通过此次化妆品专项检查，进一步强化了经营者第一责任人意识，有效净化了市场环境，切实保障了化妆品质量安全。下一步，丰台区市场监管局方庄街道所将坚持日常监管与专项检查相结合，持续加大对化妆品经营行业的监督检查力度，牢牢守住化妆品安全防线，畅通“12345”“12315”投诉渠道，切实维护消费者合法权益，为“美丽消费”保驾护航。（麻艳蕊）

·广告·

为进一步规范化妆品市场经营秩序，督促化妆品经营企业落实主体责任，切实保障化妆品质量安全，近日，丰台区市场监管局方庄街道所多措并举开展化妆品专项检查。

**落实责任，督促自查** 督促化妆品经营单位开展自查自纠，认真检查购进的化妆品中是否有媒体曝光的“打脸”水光针等不合格产品。按照“谁使用、谁管理、谁负责”和“企业法人负总责”的原则，督促经营企业落实《化妆品生产经营监督管理办法》规定的法定义务，建立健全化妆品台账管理制度，索取和完善产品供