



月饼是中秋节的传统美食。中秋佳节将至，近日，市场监管部门发布消费提示，提示消费者应通过正规渠道购买月饼，并仔细查看生产商是否有食品生产许可资质。

安全喜乐迎中秋

市场监管部门发布节日消费提示

□本报记者 周美玉

【理性安全购买月饼】

市场监管部门呼吁广大消费者主动选择包装简约适度的产品，拒绝过度包装的月饼和“天价”月饼。

今年9月1日起，国家市场监督管理总局发布的《限制商品过度包装要求食品和化妆品》国家标准开始实施，对限制食品和化妆品过度包装提出明确要求：月饼的包装层数为“最多不超过三层”；压缩包装空隙，减少包装盒中不必要的空隙；规定月饼不应与其他产品混装。

【病患与特殊群体谨慎食用月饼】

作为传统美食，传统的月饼往往含糖和脂肪偏高，普通人吃多了容易变胖，糖尿病人吃了影响血糖。

记者走访发现，近年来，市场上出现了很多“无糖月饼”，如无糖椰蓉月饼、无糖黑芝麻月饼、无糖豆沙月饼等。这类月饼是用麦芽糖醇、木糖醇替代了传统的蔗糖，相比高脂肪月饼、高糖月饼来说更为健康。所以无糖月饼作为一种自带健康光环的食品越来越受到人们的欢迎。但是无糖月饼是否真的无糖？

购买散装月饼时，要注意查看容器、外包装上是否标明食品名称、生产日期或生产批号、保质期以及生产经营者名称、地址等内容，应选择标签标注齐全、规范的产品。同时，消费者应注意，月饼属于含油量较高的食品，容易氧化变质，吃多少买多少，不要过量囤积。选购有冷藏或冷冻等特殊储存条件要求的月饼时，请按照标示的方法贮存，尤其打开包装后一次未食用完的，更应注意合理保存，尽快食用，以防变质。

我国《预包装食品标签通则》规定，食品中的糖含量少于0.5克/100克即可标注为无糖食品。“无糖”月饼中的甜味，主要来自甜味剂，又称“代糖”，是食品添加剂中的一种。做饼皮的面粉会转化为葡萄糖，导致血糖升高，有些月饼中的果仁、花生、淀粉等也会转化为葡萄糖。因此，“无糖”月饼更多是商业宣传的噱头，糖尿病患者依然要谨慎食用。

除了糖尿病患者，胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、胆结石、慢性腹泻、

急性肠炎和恢复期肝炎患者，也要慎吃月饼。婴幼儿、老人、脾虚体热者、肥胖人群，以及高血脂、高血压、动脉硬化和冠心病

患者，应少吃月饼。易敏人群在挑选或食用月饼时，也要认真查阅包装上的配料表以及相关提示信息，谨防食物过敏。

【注意保留购物消费凭证】

此外，中秋、国庆期间恰逢大闸蟹上市，蟹卡、蟹券随之走俏市场。消费者在选择蟹卡蟹券等消费卡券时，应仔细甄别商家的优惠打折活动，根据自己的实际需要适量充值，避免因使用时间过长，遭遇商家因经营不善倒闭、跑路等不确定因素，造成资金损失。消费者收到大闸蟹后应及时查看大闸蟹鲜活程度，如遇死蟹、残蟹等情况应拍照留证，及时与商户及平台协商退赔事宜。

选择假期外出旅游时，消费者应选择资质齐全、信誉较高、口碑较好的旅行社，警惕“免费旅游”“0元旅游团”等明显低于合理价格的揽客行为，防止落入消费陷阱。消费者还要提前关注交通、景区预约情况，合理规划出行时间和行程线路。应通过正规平台预订酒店、车票及景区门票，并确认好价格、时间等具体信息，如因个人原因确需取消预订的，可与第三方平台或商家积极沟通，尽量避免损失。

在购买景区、游乐园门票时，消费者要仔细阅读票种使用详情，留心查看商家公告和游玩项目的注意事项，游玩前要查询景区开放、限流措施等相关信息，合理规划旅游线路和时间；并根据自身状况谨慎选择高空、高速、水上、探险等高风险旅游项目，不前往没有正式开发、缺乏安全保障的区域游玩。在旅游景区购物时，消费者应详细了解商品价格和质量，不轻信商家宣传和口头承诺，警惕以“赠送”“低价”“特价”等为诱惑的虚假广告宣传。

节假日期间，广大消费者无论是线上或线下消费，都应及时向商家索取并妥善保管购物发票、小票、电子交易码等有效凭证。发生消费纠纷时，尤其是对于退货理赔条件较为严格的生鲜食品，要及时与商家、平台协商。协商不成，可以通过拨打12345电话等渠道进行投诉，维护自己的合法权益。

【健康红绿灯】

绿灯

秋乏喝点薄荷柠檬茶



秋天来临，不少人出现疲乏、注意力不集中等情况，这就是人们常说的“秋乏”，可以适当喝点薄荷柠檬茶。薄荷提神醒脑，柠檬可促进血液循环、缓解头痛。若体质偏寒，可加入适量枸杞、大枣中和。

秋季养肺多吃雪梨



雪梨是秋季必吃的水果，因为雪梨有清热生津、润肺化痰、清心降火等功效，是很好的防治秋燥的水果。但是雪梨性寒凉，对脾胃虚弱的人群而言，想要吃雪梨，就该搭配蜂蜜一起，煮熟后再吃，既有补脾暖胃的功效，又可滋阴润肺。

红灯

胃溃疡不适宜少食多餐



有些人想通过少食多餐的方法缓解胃溃疡，但效果并不好。这是因为胃酸会在固定时间分泌并消化食物，如果少食多餐，胃就需要额外分泌胃酸，不仅破坏了正常的生理规律，还会让溃疡面不断被胃酸侵蚀。建议胃溃疡患者每天三餐定时定量，以减少胃酸分泌，避免饥饿或暴饮暴食对胃的过度刺激，减轻胃部负担，更有助康复。

颈椎不好练瑜伽要谨慎



瑜伽可让全身舒展，且不像对抗性运动那样有猛烈抗击，是一项较柔和的运动。但练瑜伽也需要一定的力量基础，对柔韧性的要求较高。有些人长期伏案工作，已经患有颈椎病，前屈低头等瑜伽动作反而会加重颈椎负担。对于一些有骨质疏松或膝关节疾病的人，练瑜伽跪位动作时，也容易造成半月板损伤、肌肉拉伤等。

·广告·

丰台区市场监管局

用好“四面镜子”提升药械监管能力

丰台区市场监管局以严控风险为主线，以固基提速为指导，从小切口入手，在日常工作中用好“四面镜子”覆盖药械流通领域，巩固提升药械监管能力水平和辖区药械流通产业发展质量。

用“显微镜”强化监管核查 通过药械经营企业计算机系统数据，从随货同行单、人员花名册、关键岗位人员、工作流程等细微方面入手，查找易发高发问题；通过观察经营环境、摆放产品、日常储存等容易忽视的问题入手，梳理制作重点核查一次性问题清单，加强对企业问题整改和潜在风险预判一次告知，一次整改到位。

用“后视镜”强化复查指导 对高风险企业建档标记，可以立即整改或限期整改的，加强约谈教育，详细指导企业提供整改报告并整改到位；对于硬件环境、软件系统等整改时间较长的情况，为企业提供一对一“指导包”。建立问题复查长效机制，通过开展回头看、专项整治、非

现场检查等形式，强化经营企业主体责任，有效防止风险隐患重复发生。

用“望远镜”强化高效服务 加强对大型企业走访调研，利用企业自问自答模式，打包收集问题建议，提供解决办法；加强跨部门、跨区域信息共享，通过库房协查等，形成工作合力；打通咨询通道，通过办公电话、服务群、信箱、面对面等方式，为企业提供全覆盖指导服务。

用“平面镜”强化能力建设 对常见共性问题提示、新法规政策解读等，发布专业指导7期；对全局新入职人员开展药械流通业务培训，邀请其加入到药械监管工作队伍中来。 (宋婷)

遗失声明

北京鹏龙星徽汽车销售服务有限公司工会开户许可证(开户许可证核准号J1000133828403,账号348061862459)不慎遗失,特此声明。

2023年9月27日



快速泡发干货小技巧

干木耳、腐竹等干货食品，通常需要提前浸泡，但着急用时如何快速泡发呢？教你几个快速泡发干货小技巧。

海带 将海带泡入清水中，随后加入一勺白醋，静置5分钟。经白醋浸泡过后，海带瞬间就柔软起来了。

腐竹 将腐竹掰成一小段一小段的，放入温水中，之后放进微波炉，调至大火微波10分钟就可以了。

香菇 把干香菇放在密封盒里，倒入温水，放少量糖和淀粉。将密封盒盖严，用力摇晃，大概2分钟后，香菇就会变软。没有硬心后，用清水清

洗干净即可。

银耳 先将其底部发黄部分去除干净，然后将银耳放入凉水里，等10分钟左右，将其放入微波炉，中火微波5分钟，取出后就能用了。

木耳 将其放在能用微波炉加热的容器中，倒入凉水。盖上盖子(如果是密封盒，不要密封，把盖子搭在上面即可)，放入微波炉，高火加热3分钟，木耳就泡开了。

黄花菜 干黄花菜洗净后放入温水中，浸泡30分钟后捞起并沥干水分，用剪刀剪去根部即可。

(刘婧)