



牢记保健食品不等于药品

老年消费者一定要明确保健食品不能替代药物治疗疾病，购买时应认准“蓝帽子”标志，并核实保健食品批准文号及保健功能，保健食品批准文号和保健功能可登录国家市场监督管理总局特殊食品信息查询平台进行查询。谨防所谓的“专家推荐”

老年人消费不踩坑 五个牢记要做到

□本报记者 周美玉

“健康讲座”“免费体检”和“领鸡蛋”等领取赠品的推销方式。

建议老年消费者不要轻信“药到病除”等宣传，感到身体不适应到正规医院就诊。此外，还要警惕部分非正规商家利用聊天群、短视频平台推送“养生文章”“免费课程”和通过私域直播平台进行“健康讲座”，诱导老年消费者点击不明链接或转账

·广告·

丰台区市场监管局

携手北京联合大学开启政校协同发展新征程

为贯彻落实“丰台·学子回家”工作部署，推动学科发展、人才培养与市场监管创新，丰台区市场监管局与北京联合大学管理学院举行座谈交流活动，就政产学研合作展开深入探讨，并签署合作协议，共育高质量发展新动能。

在交流活动期间，丰台区市场监管局详细介绍了丰台区发展优势、市场监管领域热点难点问题以及人才培养创新举措及需求，提出了共建“12345接诉即办联合实验室”、共建“干部人才双向培养机制”、共建“实习实践基地”三项创新举措，希望双方能够在保护知识产权、优化营商环境等方面深化交流合作，为市场监管工作提供支持。

北京联合大学管理学院介绍了学院概况和发展现状，分享了

大数据分析、民营企业智库研究、知识产权质押融资等方面的研究进展，为市场监管工作提供了新的思路和方法，期待双方持续开展政产学研合作。

双方从发挥党建引领、接诉即办、产业数据分析挖掘、智慧监管等方面开展深入讨论。双方一致认为，政产学研合作是实现优势互补、协同发展的重要途径，将在人才培养、科研合作、实践教学等方面开展全方位合作。

以此次政校座谈交流活动为契机，丰台区市场监管局将聚焦市场监管重点难点问题研究、实践基地建设等领域，不断拓展合作领域，提升合作水平，将人才的“智力富矿”转化为区域的发展动能，开启政校协同发展新篇章。

(曹梦杰)

房山区城管执法局

开展百日扬尘治理 守护区域碧水蓝天

为进一步提升区域空气质量，改善生态环境，房山区城管执法局积极响应，启动2025年扬尘专项治理百日攻坚行动，有效遏制扬尘污染，为居民创造更加清新、舒适的生活环境。

行动期间，房山区城管执法局统筹全区综合行政执法部门加强扬尘执法保障，结合日常检查、投诉举报、线索移送等，强化问题高发点位梳理分析，并综合视频巡查、夜间检查等多种方式，确保问题得以及时发现和有效处置，增强执法精准性和有效性。

同时，积极联合公安、交通等部门，依托建筑垃圾“每周行动日”污染防治专项整治行动，加强与各职能部门沟通协调，重

点检查建筑垃圾运输车辆的运输资质、电子运单执行情况以及密闭运输落实情况，查处渣土车辆未密闭运输、带泥上路、道路遗撒、随意倾倒、无准运证件运输等违法行为，形成工作合力，压实扬尘管控责任。

专项行动期间，房山区城管执法局将坚持问题导向，以发现问题、推动问题解决、提升管理水平为目的，宣传典型做法，开展经验交流，增强施工单位和运输企业的责任意识、环保意识，普及施工工地管理、扬尘管控、建筑垃圾处置等相关法律法规，引导企业主动落实污染防治措施，不断提升大气污染防治精细化管理水平。

(李安琦)

“银发经济”的快速发展为老年消费者提供了更多的消费选择，但也带来了一些问题。特别是在健康医疗、养老服务、文化旅游、智能产品、金融理财等方面，个别不法商家和个人受利益驱使，利用老年消费者对新事物认知不足、健康需求迫切的特点设置消费陷阱，侵害老年消费者的权益。近日，北京市消费者协会发出老年人消费提示：警惕消费陷阱，做到五个牢记。

—【健康红绿灯】—

绿灯

冷冻食品最好只解冻一次



冷冻肉里的水分在冷冻室里会结成小冰渣，若反复冻融，肉里的水分会渗出来，导致肉失去弹性。同时，冷冻食品解冻后，其中的细菌会大量繁殖，此时，即便再次冷冻，也不可能恢复到之前的细菌水平，冷冻食品最好只解冻一次。

一盆温水缓解痔疮



痔疮在各个年龄段都有可能发生。教你一个缓解痔疮的方法：温水坐浴。痔疮患者应每天坐浴1-2次，每次控制在30分钟之内，水温36℃-42℃之间最佳。坐浴前，先排空大、小便，洗净下身及双手；坐浴结束，用干净的小毛巾或卫生纸由前至后擦干，并更换干净的内裤。

红灯

每一次熬夜都是在损伤气血



中医讲“肝藏血，主疏泄”，肝血不足会影响全身，比如皮肤萎黄、气短懒言、夜梦增多等。从中医角度看，丑时（凌晨1点至3点）肝经当令，此时“卧则血归于肝”，人应处于深度睡眠中，以助肝血代谢。如果此时没有休息或休息不好，肝血不能及时回流，会导致代谢失常。长期晚睡熬夜，会暗耗心血、损伤脾胃，甚至加速衰老，造成的损伤是难以逆转的。

喷雾和爽肤水补不了水



皮肤之外的水，不论是喷雾还是爽肤水，其分子很大，是无法进入皮肤屏障的。保湿的原理在于使用分子大小合适的水油混合护肤品来阻断皮肤水分的蒸发，冬天“油包水”(霜剂)，夏天“水包油”(乳剂)，适合自己的保湿护肤品既能保持皮肤湿润度，不反吸、不拔干，同时也不会吸附空气中的脏东西。