

【健康红绿灯】

绿灯

立冬后适合吃黑色食物



立冬起万物蛰伏，人与自然相应，肾气内应而主藏，因此传统医学一直强调冬天宜养肾。平时可以多吃一些滋阴补肾的食物，黑色食物大多有此类效果，可在饮食搭配中增加黑木耳、黑芝麻、黑豆、黑米等黑色食物的比例。

冬枣是水果圈的维C之王



市面上在售的鲜枣主要是冬枣，它在水果圈有一个绝对优势，就是维生素C含量高。每100克冬枣维C含量高达243毫克，是柠檬的11倍。中国营养学会推荐，成人每天应摄入100毫克维生素C。每天吃一把鲜枣（40克左右）基本就可以满足维生素C需要。除了维C，冬枣还富含其他营养素。

红灯

冬天使用搓澡巾更易皮肤干痒



皮肤表面的角质层和脂质膜，共同构成了皮肤的屏障保护层，不但可以保护机体免受外界病菌侵袭，还可以防止体内水分流失。如果经常使用搓澡巾搓澡，把皮肤搓红了、搓痛了，对皮肤屏障是一种机械性损伤，除了容易干痒，还会增加皮肤病风险。

气血不足的人少看手机



眼睛能看得清楚，全靠肝血滋养和肺气疏泄。中医认为“久视伤血”，这里的血就是肝血。有的人看手机、刷短视频一看数小时，过度用眼会调动更多的肝血，加上久坐不动，容易出现气血瘀滞。建议每天看手机的时间不超过2小时，可以多转转眼球，勤刮眼眶。双手握成空拳，由内向外刮动上下眼眶，直至产生酸胀感。

温暖过冬不踩坑

——如何挑选一件好羽绒服

■本报记者 陈曦

的弹性，就是好面料。

填充物——羽绒服的“心脏”

羽绒服的保暖程度，几乎全靠里面的“绒”。但你知道吗？不是所有的“羽绒”都一样。

鹅绒vs鸭绒：鹅绒更保暖 鹅绒的绒朵更大，蓬松度高，保暖性能强，几乎没有异味，是高端羽绒服的标配。鸭绒的性价比比高，但绒朵较小，保暖性略逊，有时会有一点气味。如果预算允许，选鹅绒绝对不会错。但高品质鸭绒（90%含绒量以上）其实也足够暖。

含绒量：看数字辨“真功夫” 标签上常见的“含绒量90%”就是指羽绒占比。建议选择80%以上的产品，越高越轻盈保暖。低于70%的，多半是“棉+羽绒”混合，不建议入手。

蓬松度：越蓬越保暖 蓬松度越高，羽绒就越能锁住空气，从而保暖。具体的参考标准500—600为普通保暖；650—750为中高端羽绒服；800以上是专业级，适合极寒地区。

小贴士：用手压一压羽绒服，看它恢复形状的速度。恢复得快、弹性

好的，说明蓬松度高、质量好。

工艺结构——让羽绒“不乱跑”的秘密

如果说面料是外壳、羽绒是内核，那么工艺就是骨架。一件好羽绒服，必须“内有乾坤”。

防钻绒技术 羽绒最怕钻绒。为了防止这一点，优质羽绒服通常使用高密防绒布，或者在内层采用压胶无缝工艺。看起来像是一整块布的款式，其实内部有隔舱结构，不仅防钻绒，还能更均匀保暖。

分格结构 羽绒服里看不见的格子很重要。其中，立体分格，也就是箱式结构，每个格子有独立空间，不容易形成冷点，保暖更佳；缝线分格，也就是直线格更轻便、时尚，但热量流失会略多。

细节看品质 拿在手上仔细看看走线是否整齐、针脚密不密、有没有羽绒钻出。高品质羽绒服的针脚一般非常细密，且线迹平整。

功能性指标——“看不见”的专业实力

别以为羽绒服只有“暖”这

外层面料——羽绒服的“铠甲”

羽绒服的面料，决定了它的防风、防水与透气性，以及羽绒是否容易钻出来。一件羽绒服能不能穿3年不钻绒，全看这层“皮肤”。

尼龙：轻盈柔软的“小能手” 尼龙面料手感滑顺、重量轻、还能防风防泼水，是目前羽绒服最常见的选择，特别适合日常通勤和城市生活。

涤纶：耐磨实用的“老实人” 涤纶的优点是价格实惠、耐磨性强、颜色稳定。但它透气性略差，穿起来可能没那么轻盈。适合学生或对耐用度要求高的人群。

混纺与科技面料：平衡之选 尼龙+涤纶混纺面料兼具两者优点，是中高端羽绒服的常见选择。再高端一点的，会用上防水透气膜，比如 GORE-TEX 或 eVent，不仅能挡风挡雨，还能排汗透气，是滑雪、登山等户外运动的理想选择。

小贴士：挑面料时，用手摸一摸，布料应紧密光滑、针眼细小、不易透光；轻轻一捏，能感觉到挺括

·广告·

丰台区市场监管局

全程陪伴式服务 助力丰台区首家化妆品功效检测机构获国家认证资质

近日，丰台区一家信息咨询有限公司顺利取得北京市市场监管局颁发的《检验检测资质认证证书》（CMA），具备“皮肤角质层水分含量”检验能力，成为丰台区首家化妆品功效检测检验机构。

“通过CMA认证,我们成功升级转型为具有法定资质的检测机构”,企业负责人表示,“从提出想法到拿到资质，区市场监管局全流程的陪伴与指导让我们体会到了真诚温暖的丰台服务”。

在一次科所联合走访中，丰台区市场监管局了解到，这家长期从事信息咨询的企业有意向检测领域转型升级，却对CMA资质申报流程“一头雾水”。在深入了解企业需求后，丰台区市场监管局认证科、化妆品科、石榴庄市场所迅速组建企业服务小组，将企业申报事项列入年度“必办清单”，开启了一场陪伴式

服务。

材料怎么准备？评审重点有哪些？面对企业一系列的疑惑，服务小组随叫随到、有问必答，多次上门“把脉问诊”，帮助企业梳理申报要点。同时，服务小组主动与市级相关部门沟通，明确政策细节，与评审专家共同开展现场测评，指导企业完成申报、受理、评审、整改、复核全流程环节，让企业少跑“弯路”。

从信息咨询到检测认证，这家企业在2个半月内顺利获得国家认证资质，比平均周期缩短时长近1个月。从“想干事”到“干成事”，在丰台，企业的获得感正转化为区域高质量发展的强劲动力。丰台区市场监管局将积极发挥全程陪伴指导作用，为企业营造更加“省心、省时、省力”的营商环境。

（张悦）



苹果的4种花式养生吃法

苹果是颗保健果，钾含量较高、膳食纤维丰富，可生津润燥、促消化，也可变着花样吃。

蒸苹果可以止泻 蒸苹果可以较好地保留大部分营养物质，同时苹果富含的果胶（一种可溶性膳食纤维），在加热后具有收敛、止泻的功能，特别适合脾胃虚寒、容易腹泻的人群。具体方法为：苹果带皮切块后隔水蒸10—15分钟。

煮苹果水好消化 苹果切小块水煮后变得软烂易咀嚼，容易被人体消化，富含电解质和糖分，也有止泻的作用，适合小儿

腹泻期间服用。

苹果粥养胃补气 可以熬苹果粥，将苹果切丁与小米、红枣同煮，煮至软烂即可，喝这样的粥可养胃、补气，促进胃肠道蠕动。另外，也可将苹果加入到沙拉里，具有类似功效。

晒苹果干当零食 将苹果削皮、去核、切片、晒干，自制苹果干，虽然维生素C有一些损失，但很多矿物质还保留在其中，不仅营养健康，而且香甜软糯超解馋。不过，不推荐加糖和盐腌制后晾晒。

（朱博宇）