

新春佳节将至，消费市场迎来年货采购、家庭聚餐、旅游住宿的高峰。为保障京津冀三地消费者度过欢乐、祥和、平安的新春佳节，近日，北京市市场监督管理局、天津市市场监督管理局、河北省市场监督管理局联合发布节日消费提示。

京津冀三地市场监管部门联合发布春节期间消费提示

预订年夜饭务必明确定金与订金

□本报记者 周美玉

假日注意防范食品安全风险

三地市场监管部门提醒消费者，采购米面粮油、肉蛋菜奶、酒水饮料、速冻食品、节日礼盒等年货，优先选择证照齐全、信誉良好、管理规范的大型商超、连锁便利店、品牌专卖店及正规电商平台。自觉抵制无生产厂家、无生产日期、无保质期的“三无”食品，不购买路边无资质摊贩销售的散装熟食、生鲜食材，从源头降低食品安全风险。

家庭聚餐、外出就餐时要合理搭配膳食，倡导健康饮食。慎食生冷刺身、凉拌菜、生食海产品等高风险食品，注意荤素搭

配、营养均衡，控制油腻、辛辣、高糖、高盐食物摄入。避免暴饮暴食，老年人、儿童、孕妇及肠胃疾病、慢性病患者，应根据身体状况合理饮食，减轻肠胃负担。

外出游玩，防范饮食风险。参与庙会、灯会、民俗市集等节日活动，谨慎购买现场制售的裸露食品，选择加工规范、卫生条件良好的摊位。

预订年夜饭注意避免纠纷

预订年夜饭时，应细审合同条款。预订时如需缴纳定金，务必明确“定金”与“订金”的区别，定金具有担保性质，违约不退；订金可协商退款。建议优先

选择支持可退订金的商家，在签订书面合同时，详细约定菜品明细、套餐规格、用餐时间、收费标准、取消条款及违约责任，切勿轻信口头承诺。

同时，订餐前要询问商家是否存在服务费、茶位费、打包费等附加消费。特别要确认套餐外的单点菜品、加价换菜规则以及包间使用规则。避免因商家收取额外费用引发消费争议。

消费者应全程保管合同、定金收据、发票、电子订单、聊天记录、宣传截图及菜品照片视频等，备份好关键电子证据，重要沟通尽量通过文字方式进行确认，作为维权关键依据。

提醒经营者杜绝价格违法行为

三地市场监管部门提醒餐饮经营者，要严格落实明码标价各项规定。确保菜单、价签和点菜工具标价一致，分别标示不同产地、规格及“小份菜”“半份

菜”品名、价格，在结算前向消费者出具结算清单，做好外卖打包费明码标价。

酒店行业经营者要切实履行价格承诺。在线下线上醒目位置标明客房类型、计价方式、价格、另外付费项目及收费标准等；信守合约，不得临时加价。

旅游景区经营者不得变相加价提价。在线下线上醒目位置公示门票、另行收费项目价格及服务内容，严格规范景区内小商品、餐饮等延伸服务经营者价格行为；严格执行门票价格减免、优惠政策，不得执行政府定价，擅自增设收费项目或变相提高门票价格。

据悉，节日期间，京津冀三地市场监管部门将加强对节日市场食品等生活消费品的质量安全检查，加大对霸王条款、价格违法等侵害消费者合法权益行为的监督执法力度，畅通投诉举报渠道，依法妥善处理消费者合理诉求，营造安全放心的节日消费环境。

【健康红绿灯】

绿灯

建议吃火锅配点豆制品



吃火锅时，不妨多涮些豆腐、冻豆腐或者腐竹。它们既能提供可与肉类媲美的优质蛋白，又能凭借丰富的膳食纤维，帮助“打扫”肠道。同时，其富含的B族维生素，有助于预防吃火锅后“上火”及口腔溃疡的发生。豆制品不含胆固醇，肥胖及高血脂、高血压、冠心病患者也可放心食用。

一个方法清洗车厘子里的小白虫



车厘子中出现的小白虫大概率是果蝇幼虫，对人体无害。如果遇到这种情况，清洗时记住一个核心原则：先浸泡后冲洗。将车厘子放入淡盐水或小苏打水中浸泡10-15分钟，让可能藏匿的小虫脱离。然后用手或软毛刷在浸泡液中轻轻搓洗每一颗，尤其是果蒂凹陷处。最后在流动的清水下彻底冲洗干净即可。

红灯

久坐的人容易脾虚



脾主肌肉，运化精微供养肌肉，动能生阳，有助输布脾化生的精微，对健脾有利。而久坐者缺乏运动，肌肉失于濡养，脾运化的精微不能输布，聚而生痰成为脂肪，反过来累及脾。脾为人体气血生化之源，脾虚则气血生成不足。运动养脾，推荐运动有散步、慢跑、登山、打太极拳、八段锦等。

心跳太快耗损身体能量



静息状态下心率高低可一定程度上反映心脏的健康状况，60-100次/分钟被视为在正常范围内。心率超过100次/分钟就算“超速”了，医学上称为心动过速。若心脏长期处于高速运转状态，就需要在短时间内完成收缩与舒张，会造成心肌供氧减少，导致心脏供血不足、心肌缺血；还会增加心肌耗氧，导致心脏扩大、心衰。



圆明园解锁雅致新年打开方式

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

做手作、看画(花)展、领福字、拍美照、逛市集、遇花神……近日，2026年圆明园新春游园会开幕，邀请市民游客在花香满园中解锁雅致的新年打开方式。

2月7日至2月10日，圆明园海棠书院内举办鲜花抱抱桶(春)、莲蓬挂件(夏)、手工押花(秋)、松塔相框(冬)四场手作体验课程。圆明园海棠书院举办春色满园·圆明园国画展，邀请艺术家们以四季花卉为主题，以国画为媒介，用东方的笔墨，让湮没于时光的芬芳于水墨间再度苏醒。现场精选蝴蝶兰、海棠、腊梅等色彩鲜艳的冬季花卉，打造“室内园林”的雅致氛围，让画展也是花展。

同时，圆明园海棠书院举办匠心传承——小年生活非遗市集，分设文创区、手作区和互动区，打造集传统年味、文创手作、雅致生活、多元开放的文化体验空间。在互动区域还有《雍亲王题书堂深居图屏》(《胤禛

美人图》)中的十二美人化身十二花神，“走出”古画与市民游客互动，并派发藏有惊喜的花朵形状刮刮卡。

圆明园新春花事会场整体布置以“花间·画境”为主题，设有“花树祈福”“庭院花境”“油画框”“花瀑迎春”等多个拍照打卡点位，颜色以大红、暖黄为主，营造春意正浓的节日氛围。其中“花树祈福”场景以圆明园芦苇为灵感，将“芦苇花”挂满树梢，传递“花开满树、福满枝头”的吉祥如意。为响应花园城市建设，此次装饰花材制作均采用绿色环保材料，以可持续性原则留存繁花之美。

马年新春，圆明园文创特别推出“马上有福”“马上花开”新春游园福袋。此外，还有马首毛绒公仔、丙午款马首冰箱贴、马嚼嚼系列文创产品、马首生肖纪念茶等惊喜上线。

据了解，圆明园新春游园会活动时间为2月7日至3月3日。

北京将增设更多儿童友好“微乐园”

□本报记者 周美玉

立春后，北京市属公园冰场活动圆满收官，冰雪欢乐热潮无缝衔接至园内儿童游艺区，传统游戏、自然教育、沉浸式体验等多元亲子场景成为市属公园新的游玩亮点。据悉，2026年，北京市属公园将加大自然趣味“微乐园”设置力度，全方位服务全龄段游客。

今冬，北京市属公园冰场累计接待游客22.5万人次。随气温回升，多数冰场提前关闭，陶然亭、紫竹院、玉渊潭等公园的雪上乐园随即接棒，依托园林自然环境打造集体体育运动、智能科技、极地动物展示于一体的欢乐空间，持续点燃孩子们的游玩热情。

冰雪活动落幕，市属公园以多种形式丰富儿童游艺体验，传统荡秋千、挖沙子等朴素游戏走进林下空间、儿童游艺区，让孩子们在自然中学会相处、联结情感。其中，路县故城遗址公园打造汉代边塞军事文化沉浸式儿童游乐区；香山公园以林间空地天然游戏场，推出无屏幕、重体验的自然教育场景；百望山森林公园“儿时山林”则用自然材料游乐设施让孩子亲近山林、锻炼

能力；陶然亭公园标志性石制滑梯“大雪山”，承载几代人童年回忆，沙坑区也让孩子们尽情释放天性、发挥创造力。

除丰富的游艺场景外，市属公园还深挖自然教育价值。例如，玉渊潭公园开设湿地课堂、湿地笔记等活动，引导孩子探索生态奥秘。同时，各公园均打造“自然秘密基地”，科普小屋、科普馆内陈列植物标本、科普展板，专业讲解员现场答疑，国家植物园(北园)、紫竹院公园等还通过特色科普活动，让孩子在游玩中学习自然环保知识，培养爱护环境的意识。

据北京市公园管理中心相关负责人介绍，今年，市属公园将围绕亲子互动与家长需求，加大“微乐园”设置力度。这些“微乐园”将以自然趣味为主，配备适龄、环保的游乐设备，同时同步完善园路、照明、环卫等配套设施，全方位保障游玩安全与便利。未来，“微乐园”将与健身区、餐饮区、阅读空间等相互配套，共同构建全龄段友好的公园游玩环境，更好服务广大市民游客。