

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委员会、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



【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。最后在流动的清水中彻底冲洗干净即可。

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。

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，共同构建全年龄段友好的公园游玩环境，更好服务广大市民游客。

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”的吉祥寓意。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、马嚼蹬系列文创产品、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。