

银川天气



9月12日(周五)
阴转多云
15℃~30℃
北风1级
空气质量优



9月13日(周六)
晴
10℃~28℃
北风1级
空气质量优



9月14日(周日)
晴
11℃~28℃
北风1级
空气质量优

全脂牛奶or低脂牛奶or脱脂牛奶
该如何选择

近日,“喝全脂牛奶容易长胖”登上热搜,引发广泛关注。事实到底如何?记者采访了银川市妇幼保健院营养门诊医生赵俊香。

喝全脂牛奶真的更容易长胖吗?赵俊香告诉记者,牛奶中的脂肪并非长胖的元凶,首先牛奶中的脂肪是天然的,其中含有多钟对人体有益的营养成分。其次,长胖的根本原因是摄入的总热量超过了身体的消耗,一杯250ml的全脂牛奶,脂肪含量约为7.5g,提供的热量大约是150千卡,和一个苹果的热量相当,只要保持合理饮食结构和适当的运动,适量饮用全脂牛奶并不会导致长胖。

赵俊香说,全脂牛奶适合生长发育期的儿童青少年、孕妇、体重偏轻者和需要补充能量的人群,其脂溶性维生素含量更高,口感也更好一些。低脂牛奶适合健康成年人,尤其是需要控制脂肪摄入,但又不想完全放弃牛奶口感的人群。脱脂牛奶,适合需要严格控制脂肪和热量摄入的人群,比如高血脂患者,减肥的人群和心血管疾病的患者。

记者 钟晓敏 班占洋

“春捂秋冻”虽没错 但这三个部位不能冻

“白露”是秋天的第三个节气,是暑热消退、秋意渐浓的标志。白露过后,气温下降逐渐加速,尤其是早晚,已经能感受到初秋的凉意。俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”秋冻应该怎么冻?银川市中医医院针灸科主治医师张琪琛解释说,春捂秋冻不是说身体感到寒冷了也硬扛着不加衣服,而是要顺应秋天收敛之气,适度感觉秋季的凉爽,不要捂得热汗淋漓。因为从中医角度讲,出汗是津液外泄,过度出汗不利于收敛,不符合秋季万物成熟收敛的节律。“要注意,秋冻不是非要挨冻,要把握一个度,尤其是患有心肺系统疾病的人群,比如哮喘、过敏性鼻炎等,受冷挨冻会导致病情加重。”张琪琛说。另外,阳气虚、又怕冷又怕热的人群不能冻,否则容易感冒。老年人如果关节不好,平时有颈肩腰腿疼的毛病,不仅不能冻,反而要注意局部保暖。

“秋冻还要分部位,有些部位不能冻,首先是脖子不能冻,因为后颈部有我们的风池、风府、大椎等关键穴位。有一句话说:神仙都怕脑后风,我们的脖子是最怕风的。所以我看到门诊上有一些女孩子秋天了还穿露肩的衣

服,都会劝她们戴个薄围巾。”张琪琛说。其次是腹部和肚脐不能冻,肚脐是人体的神阙穴所在,中医认为,“脐为五脏六腑之本,元气归藏之根”,是精、气、神、血往来之要,是人体最为紧要的穴位之一,因此哪怕是夏天,肚脐也不应该露在外面,睡觉时也要盖住肚脐,注意腹部保暖。

除了颈部和肚脐,脚部也不能冻。张琪琛提醒,入秋后早晚气温比较凉,光脚穿凉鞋已经不合适了。“三阴交穴、太溪穴等都在脚踝的地方,建议大家入秋后注意脚部的保暖,穿上

过脚踝的袜子,晚上也可以用热水泡脚。”

张琪琛提醒市民朋友,秋季养生要注重收敛,要像鸡一样规律作息,早睡早起。要保持情绪平和,不要像夏天一样外放。入秋后建议大家多去户外晒晒太阳,接受天地自然的阳气,同时要少吃未成熟的水果,尤其是反季节的水果,否则容易损伤胃阳和脾阳。同时要避免熬夜。秋季最推荐吃的食物是淮山药,益肺健脾补肾。也可以适当地吃些莲子,通过食补让身体更舒适。

记者 沈亚婷



制图:蔡廷(豆包AI)

食品标签信息“可听可播可放大”

扫描二维码,食品配料、生产工艺、产地溯源、营养信息等一目了然,甚至还能“听”标签——这即将成为我国预包装食品消费的日常。

近日,国家卫生健康委、国家市场监督管理总局发布《关于实施预包装食品数字标签有关事项的公告》(以下简称《公告》),我国预包装食品标签管理迈入数字化新阶段。

数字标签是什么?市场监管总局有关负责人介绍,数字标签是指食品包装上采用二维码等信息化手段展示的食品标签。消费者扫描数字标签二维码后,可通过手机等移动设备了解食品标签信息。

许多人购买食品时,想了解食品添加剂多不多、含糖量多高、在哪里生产等。但是,食品包装实体标签上的字往往偏小,看着费劲或很难看清。如今,借助数字标签的页面缩放、语音识读、视频讲解等功能,可实现食品标签信息“可听、可播、可放大”,有效解决标签信息“找不到、看不清、读不懂”的问题。

据介绍,我国在2023年完成超过40款产品数字标签试点,2024年参与数字标签试点的产品超过400款。截至2025年8月底,已有涵盖乳制品、粮油、焙烤食品、肉制品、饮料等大宗食品类别的超千款食品应用数字标签。

数字标签快速扩展的同时,数字标签的合规性和监管也有待进一步明

确。此次进一步细化数字标签的应用,旨在丰富食品标签信息展示形式,解决食品标签不易识读等问题。国家卫生健康委食品司有关负责人表示,这便于消费者更好了解食品,进一步发挥数字标签在助力食品安全全链条监管、食品安全与营养健康风险交流、食品信息展示等方面的作用。

针对实体标签版面有限的痛点,《公告》明确允许通过数字标签展示更多因实体标签版面受限而无法展示的合法信息,包括:配料具体来源及生产工艺细节、产品产地溯源信息、详细食用方法建议、食品安全与营养特性说明、全链条产品追溯信息等。通过数字标签展示生产者详细地址的,可在预包装食品标签上简化生产者地址标示。

《公告》同时要求,食品生产经营者应当对数字标签展示内容的真实性、准确性负责,确保相关信息客观、科学,不对消费者造成误导。数字标签标示内容应清晰、醒目、易于识读,避免重叠、堆积,不得有影响正常阅读的弹窗、飘窗等干扰元素。食品生产者通过预包装食品数字标签展示保健食品、特殊医学用途配方食品和婴幼儿配方食品的产品信息时,应当与其注册或者备案的内容保持一致。数字标签展示内容不得篡改。

数字化时代,很多生产者在数字标签出现前就已为自己的食品包装加

上了二维码。市场走访中记者注意到,这些二维码“身份”各有不同,包含抽奖活动、溯源码、企业微博或微信公众号、防伪码等。

数字标签与这类二维码有何不同?码太多、信息太繁杂,会不会反倒让消费者感到麻烦?

据了解,为确保用户体验,保证数字标签信息易于获取,本次《公告》大力倡导将数字标签二维码与包装现有二维码整合,实现“多码合一”,通过数字标签二维码,实现食品信息展示、食品追溯、结算等多重功能,保障企业管理效能。此外,国家食品安全风险评估中心会同中国物品编码中心设计数字标签专属Logo,作为数字标签的专属标识供食品生产者使用,方便消费者识别数字标签二维码。多码并存时,为避免混淆,《公告》指出数字标签二维码临近位置,应标示“数字标签”等字样,便于消费者识别数字标签二维码。

目前,为进一步优化数字标签管理、推动数字标签全面应用,按照全国卫生健康工作会部署要求,国家卫生健康委已将2025年作为“食品数字标签推广年”,组织全国各省市及相关食品行业开展数字标签应用推广,北京、上海、广东、山东、湖北、湖南等省市积极响应,开展了卓有成效的宣传推广活动。蒙牛、鲁花、百事、飞鹤、三元、康师傅、星巴克、双汇、光明等企业积极响应。据人民网



微信公众号



视频号



抖音号