

首都食品安全

◎联合主办

北京市食品药品安全委员会办公室
北京市市场监督管理局

◎支持单位

国家食物与营养咨询委员会 北京市食品安全企业联盟委员会
北京市消费者协会 北京烹饪协会 北京市餐饮行业协会

顾问:陈秀华 监 制:高青山
主编:李 涛 副主编:李 标

北京“新发地规模”将推动农批市场整体回潮

详见 03 版

门头沟区开展中秋节食品安全大检查

中秋佳节临近,为切实保障食品安全,维护市场稳定,门头沟市场监管局突出一个“早”字,提前部署,提早介入,在全区范围内开展专项食品安全大检查。

9月8日以来,行政主要领导、分管领导、驻局纪检组及机关纪委等分别前往执法一线,集中检查大型超市及农贸市场,重点查看常态化疫情防控、冷链食品管理、节令食品质量情况,提醒企业严格落实戴口罩、一米线、防聚集等措施,销售旺季尤其做好食品追溯管理。

截至目前,共出动执法人员268人次,检查食品经营商户123户次,发现问题已整改完毕。

(门头沟区市场监管局 供图)

>> 详见 06 版



■ 导读

全国“有机产品
认证宣传周”
在京启动

—— 详见 02 版 ——

大兴区两部门联合
召开校园食品
安全工作视频会

—— 详见 04 版 ——

助建国际消费
中心城市核心区

——专访天津市和平区
市场监督管理局党委书记
张健

—— 详见 08-09 版 ——

全国县域数字
农业农村电商
发展报告发布

—— 详见 14 版 ——

新闻热线 010-68232904

投稿邮箱 tougao_cfs365@126.com

【食话时说】

健康生活 善待自我

□ 张健

2021年9月是我国第15个“全民健康生活方式月”,今年的宣传主题是“三减+三健,健康新动力”,即倡导“减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼”的生活理念。

其实,除了全民健康生活方式月,我们平常也应该多问问自己:生活方式健康吗?什么样的生活方式才称得上健康?

随着社会生活工作节奏的不断加快,生活方式变得多种多样,品质也参差不齐,人们或多或少、有意无意地生活在不健康的方式当中。

有些人不懂健康生活的具体含义,或者懂得了很多道理却依然没有能力过好健康的生活,不知道怎么用理论来指导实际;很多人因为各种各

样的不得已,被迫选择了不健康的生活方式,比如工作很忙、压力很大、作息很乱……由此导致亚健康或者职业病,但这些人没有选择,生活的压力需要他咬牙坚持;还有一部分人,消极地“顺应自然”与“无为而治”,于是既不运动也不节制,始终在舒适圈里应付生活,并逐渐形成恶性循环,健康状况越来越差……由是,倡导“减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼”的理念,给予实操性的指导,给予社会性的关爱,就显得尤为重要。

所谓健康的生活方式,是指运用健康的知识、健康的理念、健康的方式方法,去指导和帮助个人、家庭、社会建立并且实施卫生与健康的行为,从而

达到健康的目的。影响健康的因素约略包括:社会因素、遗传因素、生物环境、心理因素、自然环境因素和生活方式。其中,生活方式中不健康的行为首当其冲直接或间接地危害着人们的身体健康。因此,每个人需要具备健康知识、健康理念、健康心态,更需要以社会力量这只看不见的手,多宣传、多引导、多督促,从而在细微处见成效,帮助人们懂得善待自己,学会关爱生活。

日常塑造健康的生活方式,首先要从最基础的一粥一饭开始,减盐、减油、减糖,形成健康的饮食内容和良好的饮食习惯;而且应当注意卫生、勤于运动,塑造口腔健康、体重健康、骨骼健康;同时,还要保持良好的心理状态,爱护

和创造美好的生活环境,不断学习有益于健康的科学知识和科学方法,抵制封建迷信等各种错误的信息,下定决心改变不健康的行为习惯,积跬步而致千里。

此外,重视和维护心理健康也是保持健康生活方式的重要一环。心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度,调适好对个人、对他人和对社会的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的作息习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等,均有助于保持和促进心理健康,从而为塑造健康生活,收获健康人生打下良好的内在基础。