

北京市市场监管局发布高考饮食安全小贴士

本报讯 陈琳 高考期间饮食安全至关重要,合理的饮食不仅能保证考生身体健康,还能帮助考生维持良好的精神状态。6月5日,北京市市场监管局发布高考期间饮食安全小贴士,提醒考生,慎食海鲜、豆类等易引发过敏或肠胃不适的食物;考前不尝试新食材或补品,防止发生意外情况。

在食品健康安全方面,选择新鲜食材,确保食物新鲜,避免隔夜饭菜或未冷藏的熟食。水果、蔬菜要彻底清洗,必要时去皮食用。避免高风险食物,不

吃生冷食物,如刺身、半熟蛋等。慎食海鲜、豆类等易引发过敏或肠胃不适的食物。同时高温烹饪食物,中心温度达到70℃以上,并保持30秒。

在营养均衡搭配方面,保证能量供给,碳水化合物提供稳定能量,可以选择全谷物,如:燕麦、杂粮饭、薯类等。蛋白质增强记忆力,可以选择鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾、豆腐等。维生素与矿物质缓解疲劳,可以选择新鲜蔬果,如:菠菜、香蕉、苹果等。

食物加工制作方式以蒸、煮、炖为

主,少油少盐。避免油炸、辛辣、高糖食物,如:炸鸡、奶茶等,减少肠胃负担。此外,科学适当加餐,避免饥饿影响注意力,考试间隙可以适当补充坚果、酸奶、小份水果等。

考试当天饮食,在考前1.5-2小时进餐,留足消化时间,避免过饱或过饿。明确考生过敏史,避免误食过敏食物。考前不尝试新食材或补品,防止发生意外情况。

此外,高考期间备好常用药品,如:蒙脱石散(止泻)、口服补液盐(防止脱水)。

2025年市场监管科普讲解大赛决赛在京举办

本报讯 据市场监管总局消息,近日,2025年市场监管科普讲解大赛决赛在北京成功举办。20名选手同台竞技,围绕践行“监管为民”核心理念,充分展示市场监管科技工作取得的重要成就及创新成果。

本届大赛是第二十五个全国科技活动周特色群众性主题实践活动,预赛阶段共有44家单位选送的113名选手报名,最终20名优秀选手脱颖而出晋级决赛,经过现场激烈角逐,分获一、二、三等奖和最具人气奖。

大赛以“智慧监管 科技护航”为主题,创新构建立体传播格局。台上竞技精彩纷呈,选手选题既精准对接食品安全、特种设备安全等社会热点议题,又深度融合多种多媒体技术,生动呈现市场监管领域科技创新成果与智慧监管应用场景。台下体验科技感十足,既可追溯一杯咖啡的数字化旅程,还能与智能机器人展开亲密互动,零距离体验区块链溯源、AI识别等前沿技术应用,切身感受智慧监管对生活品质的提升作用。

近年来,市场监管总局坚持将科普工作作为创新发展的重要抓手,经过多年培育,逐步构建起市场监管科技周、市场监管科普讲解大赛等一批公众喜闻乐见的科普品牌,为构建现代化市场监管体系注入创新基因,使科学普及成为推动市场监管事业不断发展的强大动力。

北京标准化战略 补助申请受理启动

本报讯 从北京市市场监管局获悉,日前,北京市将启动实施首都标准化战略补助资金申请受理工作。本年度将对标准项目、标准化试点活动、推动标准国际化、中国标准创新贡献奖标准项目奖和标准转化五类项目进行补助,最高补助100万元。

2025年标准项目补助数量约为60项,其中,国际标准20项,国家标准、行业标准和地方标准分别为10项,为落实标准化改革二元结构转变,团体标准数量暂不设上限。补助金额分档设置,其中最高为对国际标准补助100万元。

此外,为推动社会运用标准化方式组织生产、经营、管理和服务,继续对考核评估通过的国家级、市级标准化试点项目进行补助,最高20万元。

为提升北京市对国际标准化活动的贡献度和影响力,鼓励企业积极主动参与国际标准化工作,对首次承担国际标准化组织或技术委员会秘书处、分技术委员会秘书处或者担任相应主席、副主席职务给与补助,其所在单位最高可补助100万元。同时,为提高我国标准在共建“一带一路”国家的影响力,还将择优对推动创制标准海外示范应用的单位给予补助50万元。

除上述补助类型外,对上一届中国标准创新贡献奖标准项目奖项目最高给予30万元补助,对推动北京市地方标准、团体标准转化为国际标准、国家标准立项项目最高给予20万元补助。

据了解,补助申请受理时间为6月3日至7月3日,逾期不予受理。申请单位可登录北京市标准化管理信息平台,在线填写相应申请表,并上传相关附件或者登录北京市人民政府门户网站“政策兑现”频道,选择相对应的项目进行申报。联系方式等更多详细内容请登录北京市市场监督管理局网站办事服务一便民服务一标准化一标准化补助栏目查看。

北京市疾控中心发布高考考生健康指南

本报讯 据北京市疾病预防控制中心消息,高考临近,考生除了紧张的复习和准备,保持身心健康同样重要,北京市疾控中心送上身体、饮食、心理全攻略。

注意休息和规律作息。考前要按照考试时间合理安排考生起居,规律作息,每日保证7-8小时睡眠,睡前避免使用电子产品,避免熬夜,提高睡眠质量,确保考试期间精力充沛。

保持良好卫生习惯。咳嗽、打喷嚏掩口鼻,注意手卫生,避免用不洁的手触摸眼、鼻、口等部位。考前避免或减少出入人员密集的公共场所,建议科学佩戴口罩。

开窗通风,保持室内空气流通。每

天开窗通风不少于2次,每次至少30分钟,也可以早、中、晚各一次。如天气允许,可持续开窗。

关注自身健康状况。考生出现发热、咳嗽等症状,与他人接触时,要佩戴口罩,根据病情及时就医,罹患传染病时,要及时向学校报告;同住人出现症状时,要避免与考生接触,以降低传染风险。

考前选择合适的运动方案,有利于提高机体免疫力,调节考生紧张情绪,改善生理和心理状态。建议选择散步、快走、慢跑等温和的运动方式,不建议尝试新的运动方式,避免篮球、足球等对抗性较强的运动。

三餐宜定时定量,不偏食,不暴饮

暴食。尽量做到食物种类多样,每日保证充足的鱼、禽、蛋、肉、豆制品、奶类等优质蛋白质摄入,不吃或少吃生冷食品,蔬菜、瓜果等要充分洗净,家庭在加工和存放食物时应注意生熟分开。外购即食食品要注意食品的保质期和储存条件。在外就餐尽量选择卫生等级较高的餐厅,尽量不点凉菜、烧烤类食物。

家长要关注考生心理状态,使考生保持身心愉悦,营造温馨、放松的家庭氛围,多与考生交流和沟通,减轻考生心理压力,引导考生积极向上的心态。如有一般心理问题需要寻求帮助,可以拨打北京市心理援助热线:010-82951332获得免费心理咨询服务。

北京印发《工作要点》助力建设全国统一大市场

本报讯 杨学聪 韩秉志 近日,北京市印发《贯彻落实加快建设全国统一大市场意见实施方案2025年工作要点》,注重解决群众和经营主体反映迫切的痛点堵点,形成同向推动改革发展的政策集成。

北京市发展和改革委员会副主任林剑华说,一方面以“减”破壁垒,全面清理规范破除制度障碍;另一方面以“促”增活力,制定深化要素市场化配置综合改革的“加法”措施。

根据《工作要点》,北京将从落实产权保护制度、严格执行市场准入制度、严格维护公平竞争审查制度和全面推行社会信用制度等方面着力,拆除制度

“篱笆”。今年,北京将开展市场准入壁垒清理整治行动,出台市场准入效能评估实施方案,建立“全国通用+北京特色”评估指标体系,加力破除市场准入壁垒。

北京市发展改革委体改处处长郝婧说,《工作要点》聚焦数据、资本、技术等要素市场制度建设问题,提出深化要素市场化配置综合改革的一揽子措施。今年,北京将重点培育全国一体化数据市场,开展数据基础制度先行先试,实行全市公共数据统一目录管理。同时,北京还将积极争取建设全国性技术交易服务平台,推动北京绿色交易所建立健全配额管理、交易监管、核查核

证等机制,形成一批标志性“北京规则”。

建设全国统一大市场,京津冀要协力以区域市场一体化形成示范突破。根据《工作要点》,京津冀三地将聚焦政务服务合作、信用监管联动、跨境贸易协同三方面实现率先突破。今年三地将出台京津冀互认资质资格场景化应用文件,实现20项以上互认资质资格统一规范办理或“亮证即办”,探索将更多京津冀区域通办事项纳入“一网通办”专区。

下一步,北京将推动《工作要点》与“十四五”规划任务同步实现圆满收官,助力建设全国统一大市场。

北京餐饮行业协会倡议餐饮单位: 餐厅任何区域不设吸烟区

本报讯 近日,北京市启动了“巩固无烟餐厅 共建健康环境”行动。市餐饮行业协会近日发起“无烟示范承诺餐厅”倡议,倡议全市餐饮单位:餐厅内不设吸烟区域。

5月,市卫生健康委、市爱国卫生运动委员会办公室联合首都文明办、市商务局、市市场监督管理局,在全市共同启动了“巩固无烟餐厅 共建健康环境”行动。在餐厅内设置禁烟标识,公示监督联系电话,建立禁烟管理制度和巡查劝阻制度,不提供烟具等。餐饮单位通过烟雾报警、视频采集等手段加强禁烟

管理,同时主动签署并张贴“无烟示范承诺餐厅”标牌。

市餐饮行业协会近日倡议全市餐饮单位:全面、严格遵守国家及本市关于公共场所禁止吸烟的相关法律法规,保证餐厅运营活动符合控烟要求;在餐厅入口、用餐区域、走廊、卫生间等所有明显位置,张贴清晰、醒目的禁烟标识,确保每位进入餐厅的人员都能第一时间看到;餐厅内任何区域,包括包间、露台等,均不设置吸烟区,坚决杜绝在餐厅内任何地方出现吸烟行为;在承办婚宴、商务宴请等大型活动时,须在服务

协议中明确列明禁烟规定条款,向主办方充分告知餐厅控烟要求;定期组织员工参加控烟知识培训,让每一位员工都深刻认识吸烟危害,熟练掌握劝阻吸烟的技巧与方法。当遇到顾客有吸烟意图时,员工能及时、礼貌且专业地进行劝阻;餐厅全体员工都将积极履行控烟监督职责,一旦发现顾客在餐厅内吸烟,会立即上前友善劝阻,引导其遵守餐厅的禁烟规定;全力配合卫生监督部门及其他相关行政管理部门开展的控烟监督执法检查等工作,如实提供与控烟有关的资料情况。