理性消费保健食品

近年来，有关保健食品的投诉举报有所上升，食品药品监督管理部门发现，部分保健食品存在严重夸大产品功效或作为药品宣传的违法行为，也存在大量其他产品假冒保健食品现象。广大消费者应正确认识、理性消费保健食品，谨防上当受骗，要认识到：

第一，保健食品不是药品，是指声称具有特定保健功能或以补充维生素、矿物质为目的的一种特殊食品，与药品有严格的区分，对特定人群具有一定的调节机体功能，但不能取代药物对病人的治疗作用。保健食品一般需要较长时间服用才能对身体起到保健作用，不能相信所谓的“疗效”“速效”。如需治疗疾病应在医生的指导下服用药物或采取相应的治疗措施，切忌听信会议讲座、街头小报的虚假宣传，用保健食品代替药品，以致延误治疗时间，加重病情。有关宣传治疗恶性肿瘤、疑难杂症和各种疾病的所谓保健食品小广告，均属于违法广告，消费者千万不要为治疗某一疾病而购买保健食品。再次强调：消费者特别是老年人在选购保健食品、辨别保健食品宣传真伪时，要注意以下几点：“药到病除”不可信；“健康讲座”为促销；“免费活动”为洗脑；“权威证明”属虚构；“专家义诊”是骗局。

第二，选择保健食品，必须针对自己的身体状况。如，免疫力低下、失眠、单纯性肥胖者，可以选择相应的增强免疫力、改善睡眠、减肥类保健食品。消费者应当充分了解自身的情况，合理选择，切忌在选购时轻信广告、盲目跟风。同时，消费者应当按照标签说明书载明的使用方法，适宜人群科学使用保健食品。

第三，购买保健食品，须认准保健食品标志和批准文号。保健食品产品外包装上有蓝色草帽样标志，标志下方为批准文号和批准部门。目前市场上存在卫生部（1996年11月至2003年7月）和国家食品药品监督管理局（2003年10月之后）批准的保健食品产品。卫生部批准的国产保健食品批准文号为“卫食健字+（年代号）+顺序号”，进口保健食品为“卫进食健字+（年代号）+顺序号”或“卫食健进字+（年代号）+顺序号”，下面有“中华人民共和国卫生部批准”字样；国家食品药品监督管理局批准的国产保健食品批准文号为“国食健字G+4位年代号+4位顺序号”，进口保健食品为“国食健字J+4位年代号+4位顺序号”，下面有“国家食品药品监督管理局批准”字样。每个保健食品批准文号只能对应一个产品，如果消费者在市场上发现一个批准文号对应多个产品的情况，务必谨慎，可以登录国家食品药品监督管理局网站（www.sfda.gov.cn）“数据查询”栏目查询产品的真实情况。

在外就餐慎选餐馆

消费者在选择餐馆时，除了关注美味的饭菜、幽雅的环境以及良好的服务等因素外，还应注重选择安全放心的餐馆就餐。

1.选择有许可证的餐饮服务单位。新版《食品安全法》已于2015年10月1日正式实施。根据该法规定，餐饮服务单位取得《食品经营许可证》或《餐饮服务许可证》后，方可从事餐饮服务经营活动，且须在经营场所亮证经营。餐饮服务单位经营的范围应符合许可证核定的项目。消费者到餐馆用餐，首先要看餐馆吧台或其他显著位置有无悬挂餐饮服务许可证，有证的单位具备了相应的开业条件；如没有取得许可证，则属于违规经营。另外，还要注意餐饮服务许可证上的许可备注内容，如是否注有“凉菜”“生食海产品”等。因为“凉菜”“生食海产品”等属于高风险食品，较易引起食物中毒，经营“凉菜”“生食海产品”等，必须具备特定的加工操作条件，并在许可证备注栏目中予以注明。

2.选择信誉等级较高的餐饮单位。自2002年起，我国在各地陆续实施餐饮单位食品安全监督量化分级管理制度。监管部门根据餐馆的基础设施和食品安全状况，评定A、B、C、D四个信誉度等级，四个级别相对应的食品安全信誉度依次递减、风险等级依次增加。挂“A级食品安全单位”标牌的为食品安全信誉度最高、风险度最低、安全条件最好的单位；挂B级牌的是食品安全状况较为放心的单位；挂C级牌的餐馆为食品安全状况一般的单位，也是餐饮服务监管机构强化监管的单位。建议消费者尽量到风险性较低、食品安全信誉度较高的餐馆就餐。为了以简洁、方便的方式向社会公布餐饮服务单位的食品安全监督信息，我市推行餐饮服务单位监督公示制度。食品药品监管部门在餐饮服务单位经营场所醒目位置设置公示标识（笑脸、平脸、哭脸），向消费者动态公布监督检查结果，以便消费者在知情的前提下做出消费选择。消费者应尽量到“笑脸”或“平脸”的餐馆就餐。

3.观察是否超负荷运营。消费者选择餐馆，尽量不光顾客流量陡增的饭店，因为突然集中增大的供应量，可能导致餐馆超负荷加工，给食品安全埋下隐患。

食品标签要明白

面对市场上让人眼花缭乱的各类加工食品，很多消费者由于自身食品相关知识的缺乏，都会纠结如何选择，这个营养怎么样？那个安全吗？品质怎么样？到底该怎样选？

一看食品名称食品。标签上必须标明食品的名称，食品的名称必须是能反映出食品的真实属性的专用名称。如果食品标签上标示“新创名称”“奇特名称”“音译名称”“牌号名称”“地区俚语名称”或“商标名称”时，应在所示名称的同一展示版面标示能反映出食品的真实属性的专用名称。

二看配料表。食品的营养品质，本质上取决于配料及其比例。按法规要求；各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列，即含量最大的配料应当排在第一位，最少的配料排在最后一位。

三看食品添加剂。目前，我国对食品添加成分的标注也越来越严格了。按国家标准，食品中所使用的所有食品添加剂都必须在配料表中注明，即便消费者不认识也没关系。通常我们会看到“食品添加剂：”或“食品添加剂()”的字样，因为添加剂的使用量都非常小，低于2%，所以它们“排名不分先后”。按我国法规要求，食品添加剂不能简单用“色素”“甜味剂”等模糊的名称，必须注明其在国家标准中的通用名称。消费者可以从配料表的“食品添加剂”一词后面看到一些名称，比如“柠檬黄”“胭脂红”，和颜色有关的一定是色素；“阿斯巴甜”“甜蜜素”等，和甜味有关的一定是甜味剂。

四看营养成分表。营养成分表分三列：第一列“项目”：“1+4”必不可少。“1”代表能量，“4”代表四大核心营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。第二列表示“每100g”（或每100ml，或每份）产品对应各项目的含量。第三列“NRV%”（营养素参考值）：表示所含营养成分占每日营养素参考值的百分比。对很多食物来说，营养素是人们追求的重要目标。而对于以口感取胜的食物来说，也要小心其中的热量、脂肪、钠含量等指标。营养成分表是食品中最难看懂的部分，但也是对普通消费者非常有用的部分，往往根据需求着重项目含量。

五看日期和贮存条件。这里的日期是指生产日期和保质期。保质期指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限。保存期或最后食用期限过了，食品便不能保障食用的安全性了。在保质期之内，应当选择距离生产日期最近的产品。虽然没有过期，意味着食物仍具有安全性和口感，但毕竟随着时间的延长，其中的营养成分或保健成分会有不同程度地降低。

六看认证标志和产地信息。很多食品的包装上有各种质量认证标志，比如有机食品标志、绿色食品标志、无公害食品标志、原产地标志、ISO认证标志、SC标志等。QS标志是所有食品市场准入标志，如果预包装食品上没有QS标志，就不能在市场上销售。此外，还有很多信息可以进一步了解，比如产品的执行标准号、产品的食用说明、产品的产地等。产地不同，环境质量就可能不同，食品的安全性和内在品质也就不同。标准不同，产品的品质也就会有很大差别，比如纯酿造酱和配制酱的执行标准就不一样。细看以上信息之后，产品的优劣就一目了然，广告宣传再也不会成为你购买产品的“参谋”。如果每个消费者都成为选购食品的大行家，那么我国的食品的整体品质也会越来越高。

正确选用化妆品

1.什么是化妆品？化妆品“是指以涂擦、喷洒或者其他类似的方法，散布于人体表面任何部位（皮肤、毛发、指甲、口唇等），以达到清洁、消除不良气味、护肤、美容和修饰目的的日用化学工业产品。”

2.化妆品如何分类？化妆品分为国产化妆品和进口化妆品。国产化妆品分为国产特殊用途化妆品和国产非特殊用途化妆品；进口化妆品也分为进口特殊用途化妆品和进口非特殊用途化妆品。特殊用途化妆品是指用于育发、染发、烫发、脱毛、美乳、健美、除臭、祛斑、防晒的化妆品。

3.如何识别化妆品？化妆品主要从产品的包装和标签标识、说明书进行识别。化妆品标签上应当注明产品名称、厂名，并注明生产企业卫生许可证编号；小包装或者说明书上应当注明生产日期和有效使用期限。特殊用途化妆品还须经国家食品药品监督管理局批准，并将批准文号印在产品包装上，国产的为：国妆特字G+4位年代号+4位顺序号，进口的为：国妆特进字J+4位年代号+4位顺序号；进口非特殊用途化妆品须经国家食品药品监督管理局备案，备案凭证号为：国妆备进字J+4位年代号+4位顺序号，也需印在产品包装上。

4.如何正确选择和使用化妆品？消费者不应选购和使用产品包装上存在下列问题的化妆品：无生产企业卫生许可证编号、无特殊用途化妆品批准文号、无进口特殊化妆品批准文号或非特殊用途化妆品备案号、无质量合格标记的化妆品；使用医疗术语，明示或暗示医疗作用和效果的化妆品，如药用、医疗、灭菌、消炎、减肥、吸脂、疾病名称等；使用绝对化、虚假性、夸大性词意的化妆品，如特效、强效、速效、神效等，或非特殊用途化妆品宣称特殊用途化妆品功效的；超过使用期限的化妆品；无中文标签的化妆品。

5.化妆品互联网消费警示：（1）消费者在互联网购买化妆品时，要仔细查看产品的生产企业、生产日期、有效期限等相关信息。不要购买没有批准文号或者与批准信息不符的特殊用途化妆品，不要购买没有备案文号或者与备案信息不符的进口非特殊用途化妆品。相关信息可以登录国家食品药品监督管理局网站（www.sfda.gov.cn）“数据查询”栏目查询产品的真实情况。（2）消费者应选择到证照齐全、有固定经营场所的商店、超市以及合法的网站购买化妆品，微信朋友圈的产品也应谨慎购买。（3）消费者不要盲目轻信互联网广告和宣传，与市场价格相比明显过低的产品，要谨慎购买。（4）消费者在互联网购买化妆品时，要注意索要发票和购物凭证，核对内容并妥善保存；同时要注意保存好相关的聊天记录和有效证据，以备在消费过程中遇到问题时，及时向相关部门投诉举报和维权。

6.发生化妆品不良反应怎么办？消费者在选购化妆品时，除了要认清化妆品的合法身份外，还要仔细阅读产品有关的“注意事项”和“使用说明”。两种比较特殊的人群尤其要注意：首先是过敏体质的人，尽量选择适合自己皮肤的安全可靠、温和的产品，在选购染发类化妆品时就要格外注意，尽量不要选购含“苯二胺类”的产品，这类产品的外包装上通常会注明，“能引起过敏反应”“含苯二胺类”。其次是儿童，儿童的皮肤特别娇嫩，许多成人使用的化妆品对他们幼嫩的肌肤都会造成损害。有些化妆品因为添加了某些成分，对儿童的使用特别做出了限制，所以在为儿童选购时要注意产品外包装上的注意事项。

当消费者首次使用或在使用某种化妆品过程中，出现过敏反应的，应立即停止使用可疑化妆品，并及时到医疗机构皮肤科去诊疗。建议消费者带着产品到我市两所指定的化妆品不良反应监测哨点医院皮肤科（市人民医院、市皮肤所）诊疗。另外，发生疑似化妆品质量问题引起的不良反应还可拨打12315或12331热线电话，市场监管部门将及时调查处置假冒伪劣等问题产品。如果条件允许，消费者在发生皮肤损害后可及时带着产品到国家指定的13所医疗机构（省内指定的医疗机构为：中国医学科学院皮肤病医院）做皮肤测试取得诊断证明，确认皮肤损害是由该化妆品引起的不良反应，届时可作为诉讼赔偿的有力证据。

3.15消费安全提示

创新潜藏无限可能

□魏 寅

春光不老，创新常新。“在全球化竞争中，唯有创新才是制胜的利器”“如果没有技术创新，我国航空工业不可能取得今天这样的好成绩”“只有大家都有创新创业的热情，这个国家才会成为一个创新的国家”……今年全国“两会”，创新再次成为代表委员热议的高频词汇。

在创新的语境里，这个国家这个世界真的是一日千里。仅仅是几年前，大数据、云计算、物联网等还只是挺“潮”的概念，而今已开始大规模走向应用。随着创新驱动战略不断向前推进，中国天眼、量子卫星、中国超算等成为代表委员们议论的高频话题。“两会”上有关创新议题的变化，见证了国家的快速发展，也揭示着更深刻的时代内涵。

“适应和引领经济发展新常态，推进供给侧结构性改革，根本要靠创新。”今天，创新成为时代的呼唤、发展的急需。而在创新的广泛渗透和全面带动下，几乎所有领域也都正在发生着以绿色、智能等为特征的技术革命。创新如同一片探不到底、望不到边的蓝海，潜藏着无限可能。面对新一轮科技革命和产业变革机遇，中国人只有以时不我待的精气神加快行动、奋力超越，才能将分散的创新孤岛连接成发展的新大陆，最终实现从跟跑到领跑的角色转换。

通过创新打开新局面、形成新气象，需要博采众长、融会贯通的智慧，更要有自信、自主的气质。被誉为中国航天“总总师”的任新民，一辈子专注于为国家修一条“通天路”。他深知，顺着别人的路径，永远留不下自己的印迹；只有相信自己、豁得出去，才能摸索出原创的技术路线，闯出一条属于自己、最适合自己的创新之路。

“对未知世界的探索是人类的一种本性，它使人向往、激动和年轻。”获得国家最高科学技术奖的赵忠贤院士，虽已年逾古稀，但只要不外出、不生病，总要到位于中科院物理所院内的办公室上班。对于他而言，科研不只是“饭碗”，更是自己的兴趣所在；科技创新不只关乎技术，更是一门艺术。在创新的疆域，只顾低着头赶路不行，还要抬头看看星空。如果完全以实用、功利的心态搞创新，也许体味到的只有汗水的苦涩，却难以行之久远。而那些态度超然的人，不仅会在创新中找到纯粹的快乐，也往往能收获更高的成就。

“创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力，也是中华民族最深沉的民族禀赋。”惟改革者进，惟创新者强，惟改革创新者胜。搭建桥梁、打通梗阻，整合各方力量、握指成拳，通过深化改革破除影响创新的一切桎梏，激发所有人对创新的向往，创新驱动的引擎必将更加强劲。

今日观点 JIN RI GUAN DIAN

打假就应出重拳

□李洪嵩

近日，阿里巴巴董事局主席马云在微博上表示，治理假货，需要全社会的合力、需要各方的协同，他建议，打击制造假货可以参考酒驾醉驾治理。

无论是在网店还是实体店消费，相信许多消费者都曾经遭遇过“假货”。有时候，因为假货价格太低，不值得追究，怕增加打假成本；有时候，因为假货虽假，但尚能用，也就将就过去了。而也有很多时候，“假货”给生活带来很大烦恼，消费者虽想打假，却苦于没有门路，也导致事情不了了之。

马云提出打假应该参考“酒驾醉驾”处理办法，反映出马云对假货的深恶痛绝。而假货泛滥，对商家本身来说，也是一大灾难，那就是失去了消费者的信任，这是经商者最不愿意看到的情形。

打击假货，网络平台仅仅是众多因素中的一环，需要严格准入制度和处罚办法，让那些售卖假货的电商没有立足之地。而作为消费者，也应该担负起一定的责任，不要图便宜去购买那些价格过低，假冒仿冒的伪劣商品，杜绝假货的流通渠道。更重要的是，法律制度要跟上。以往，我们对于酒驾醉驾也没有具体的法律条文给予处罚，后来随着形势发展，法律随之制定出来，从而严格了酒驾醉驾的处罚办法，效果是显而易见的。现在，马云提出参照治理酒驾醉驾的办法来打假，实际上也是要搞好立法工作，使打假行动能够有法可依。鉴于假货危害性巨大，法律也应该按照情节严重与否加大惩罚力度，为广大消费者创造一个安全的消费环境。

假货的出现与泛滥是有一定历史阶段性的，危害性也不断增强，这就要求法律与时俱进，跟上现实发展的步伐，重拳出击，更精准地打假，清洁市场环境，维护好消费者利益。

快人快语 KUAI REN KUAI YU

“弹性离校”

新学期开学第二周，南京市“弹性离校”将正式实施。记者在采访中了解到，目前大多数小学已经开始了“弹性离校”的报名工作。不过也有家长反映，个别学校和老师对报名家长进行劝退，让家长颇为无奈。对此，南京市教育主管部门表示，“弹性离校”是一项教育便民服务，学校应根据本校实际，采取随时离校或按批次离校的方式组织放学，不得强制学生必须到17点（18点）才能离校，更不得以此为由拒绝或推诿学生申请。 图/及时点

让孩子学会做事的本领

□公 页

家庭是人生航程的起点，家长的责任便是引导孩子在这里学好立身处世的本领，而让孩子学会做事应该是其中一项重要的内容。

如今，没有哪个家庭不重视对孩子的教育和培养，但过分偏重于动脑而忽视动手的现象很为普遍。他们什么事情都不让孩子去做，至于打扫卫生、洗锅抹碗什么的，就甭提了。有媒体曾爆料，南方某城市有个聪明过人的小孩，连起床穿衣、撒尿洗澡，乃至三顿喂饭，都是妈妈一手操持，这个孩子从小学到高中，一连跳了好几次级，直至15岁考取全国顶级的重点大学，成绩都名列前茅。然而，这种衣来伸手、饭来张口的生活习惯，使得他在大学读书都一步离不开妈妈，终于有一天，学校确认其全无生活自理能力而不得不劝其退学。

把引导孩子从小就学会做事的本领，是助其成长和发展的基石，对起好人生航程的第一步有着不可忽视的作用。诺贝尔从小就在这方面受到很好的教育，他小时候就经常随父亲到其工厂劳动，看到满身泥污的工人很受震撼，幼小的心灵就形成勤劳之美的理念，从而养成了既动脑又动手的良好习惯，以致此后无论从事科学研究，还是操办实业，他都能亲历亲为，勤于实践，从而创造了无比辉煌的业绩，把整个身心献给了世界的科学事业，为人类的社会进步作出了伟大的贡献。

有感而发 YOU GAN ER FA

心要跟爱一起走

□陆春龙

春节以来，有两则网上的报道，摆在一起读，挺意味深长的。根据内容，我给它们分别重新取名叫《回校追梦不同寝》和《回家过年不同心》。

先说《回校追梦不同寝》，原题叫《学生夫妻同班不同寝成校园别样风景》。报道称：在四川省南充卫生学校有两对“学生夫妻”，有着同样的拼搏经历和求学渴望，两夫妻成了同校同级同班不同寝的同学，也成了校园的“特别风景线”。

今年27岁的蒋菲菲和同龄老公兰伟是同一个镇子的人，2013年结婚。入学前，他们同在广州做毛织外贸生意，生意稳定，后考虑到孩子出生，和孩子以后的教育问题，他们决定返回家乡。“长期在外漂泊，对家里始终都有牵挂，家中父亲、爷爷都行医，再加上父母年龄逐渐增大，身体不如以前，父亲一直希望我们能继承他的衣钵，将医学事业传承下去。”

另一对夫妻呢？2014年1月结婚的张凯和向颖，也由于在外漂泊不易，小孩日渐长大，在父母的支持下，他们放弃生意，选择了再次进入校园。

我觉得，这两对夫妻选择读书给自己充电，既丰富人生，又让生活之路“可持续发展”固然可喜，但更可喜的应该是他们不再我行我素，肩头有了家庭担子，爱家爱父母有了更好的实际行动。换言之，“修身齐家”的种子已经开始在他们心中萌芽了。为了家庭的梦想，他们甘愿重坐“冷板凳”，甘愿克服虽“近在咫尺”却“分居两地”的不便。

另外一则报道是《女大学生放假回家无所事事 一天躺床上20小时遭嫌弃》。写的是两名大学生放假回家过年，他们和父母相处却不像想象中那么愉快，甚至连自己的房间也懒得打理，乱糟糟像狗窝。一个大学生说“我严重怀疑自己回的是个假家，遇到的是个假妈，一天到晚被嫌弃，早上不起啊，晚上不睡啊，见人不打招呼啊……”另一个大学生也是如此：“我妈叫我别老躺着，去洗碗，学做饭。”有时候，她答应妈妈，帮忙打扫家里的卫生，也是各种拖延。“叫你做个事儿难呢！”放假期间，这句话几乎成了妈妈的口头禅。

对照《回校追梦不同寝》，我称此报道为《回家过年不同心》。看完报道，我难过地写了一首打油诗：啃乳夜深深，学步紧紧跟。陪读风雨行，切切盼成人。谁怜父母心，反遭孩子恨！

为父母难过自不必说，更难过的是小学生不解父母的良苦用心情有可原，都大学生了，回家过年竟然起码的生活自理、体贴父母都做不好，还懵懵懂懂地不能跟父母“心往一处想”。所以，我怀疑他们的回家心情是归心似箭、迫不及待的样子吗？将来的他们能“帮妈妈涮涮筷子洗洗碗，给爸爸捶捶后背揉揉肩”吗？一屋不扫何以扫天下，他们的“家国情怀”会建筑在怎样的基础上呢？

希望“回家过年不同心”的在校大学生，能被“回校追梦不同寝”的故事有所感动。歌手郭峰的《心会跟爱一起走》这首歌，当年曾经红遍大江南北。这里，我稍作修改——心要跟爱一起走。

就事论事 JIU SHI LUN SHI