

“奇葩”口味少了 包装“瘦身”了 今年端午粽子回归传统与健康

□本报记者张苑 文/摄

端午佳节脚步临近，粽子成为市场上的“主角”。连日来，记者走访我市各大商超、农贸市场发现，相比前几年各种“奇葩”口味的粽子层出不穷，今年的端午粽变得朴实了许多。加之如今“简洁风”在市民中盛行，粽子的包装也明显“瘦身”。而健康也成了市民挑选粽子的最重要标准。

奇葩口味“退潮” 简洁包装上线

还记得前几年曾经网红一时的“创意口味”粽子吗？辣条粽、小龙虾粽、榴莲粽、螺蛳粉粽……这些“奇葩”的粽子一度十分吸睛，吸引了不少消费者买来尝鲜。不过，在见多识广之后，消费者最终还是发现传统口味的粽子最经典。

今年端午节前夕，记者走访桂林市内多家商超发现，那些“奇葩”口味的粽子不见了踪影，粽子专柜上占据主流的是鲜肉粽、叉烧粽、蛋黄粽等传统口味的粽子。

对于桂林人而言，大部分还是偏向吃咸口味的粽子。一些年轻的消费者想要尝试甜粽子，也有不少选择。例如，市内多家超市里都有售思念、五芳斋、广州酒家等知名品牌的甜口粽子，像豆沙粽、蜜枣粽、八宝粽等，品种也不少。

近年来，市场监管部门对过度包装“亮剑”，在端午节前加强市场巡查频次，从过度包装、价格行为、食品安全等全方位规范经营主体行为，从严查处违法行为。记者注意到，虽然今年粽子礼盒仍有众多选择，但礼盒包装总体风格简约，价格也不是特别昂贵。超市里的粽子礼盒主要以传统的纸盒为主，价格从几十元到100多元不等，基本控制在200元以下。

新鲜健康成为选粽标准

如果不是用来送人，市场里现包现卖的手工粽自然是美味又实惠的选择。

记者在市内多家农贸市场看到，手工粽的摊位热气腾腾，空气中弥漫着糯米与粽叶的清香。一些粽子摊、粽子店前甚至排起了几十米的“长龙”。“我们做粽子十几年来都是现包，干净卫生，分量足，口味也多。”在市中心的乐群市场内，一位摊主一边忙活一边向记者介绍。

一些餐饮店也推出现场制作的手工粽子，不仅新鲜美味，还让市民直观感受到传统美食的制作过程，吸引了不少市民购买。

“粽子不必多，吃的是节日氛围。”消费者王女士表示，“现在都提倡健康饮食。吃粽子当然首选新鲜和健康。”她告诉记者，每年端午节，她都是在熟悉的一家粽子店订购粽子，今年她特地交代老板要少油、少盐，为的是让家人吃得更健康。

记者走访了解到，随着消费者环保意识和理性消费观念的提升，越来越多的市民开始主动选择更加绿色、健康、实惠的节日食品。这种消费观念的转变，也进一步推动了粽子市场朝着简约、务实的方向发展。

粽子怎么选？这些方法要记牢

日前，桂林市市场监督管理局发布端午节食用粽子的消费提示，同时教市民如何选粽子——

选购预包装粽子时，消费者可根据自己和家人的喜好进行选择。选购时要注意：一看包装是否完好，不要购买包装袋破损、漏气或胀袋的。二查标签信息是否齐全。按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2011）要求，直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。若标签标示信息不全，则不要购买。通过电商或直播平台选购预包装粽子时，可主动要求商家提供真实有效的标签标示信息。

挑选新鲜制作的粽子时，建议就近到正规商超等销售点按需购买，一看粽叶，是否包裹完好，颜色是否正常（墨绿、黄绿、淡黄都属于正常）；二察粽体，形状是否完整，确保无霉点、无露米和变形现象；三闻气味，如有哈喇味、酸败味等异味，说明粽子已变质。

此外，值得注意的是，天气炎热时粽子容易酸败，要注意保存。预包装粽子要按照包装上注明的储存方法储存，不要超过保质期。常温粽子一般可在室内阴凉处存放，也可在冰箱冷藏室存放。速冻粽子应在冰箱冷冻室存放，不可常温存放。打开包装袋的粽子，室温存放不要超过2小时。新鲜粽子每次要少量购买，并及时食用，必要时，可放在冰箱冷藏室，保质期一般为3—5天。自制粽子保质期短，最好现包现煮现吃。没吃完的粽子需在放凉、水分沥干后冷藏或冷冻，尽快吃完。再次食用时须彻底加热。



▲简洁的纸盒成为今年礼盒粽包装的主流。



▼本地制作的手工粽成为消费者首选。



▲端午将至，各大超市内都开辟了“粽子专区”。

健康讲堂

当“口腹之欲”遇到“健康危机” ——谈谈口腔癌

□张映娟（桂林市口腔医院）

从热辣滚烫的火锅到冰爽刺激的冷饮，从嚼劲十足的槟榔到浓烈醇厚的烟酒，人们在美食的世界里追逐着各种味蕾刺激的极致体验。然而，在这场看似酣畅淋漓的盛宴背后，我们的口腔却可能在悄然经历着一场“健康危机”。口腔癌，简单来说就是发生在口腔组织中的恶性肿瘤，它就像一个狡猾的“刺客”，善于伪装，常常悄无声息地出现，让人掉以轻心。它可能以口腔溃疡的形式登场，又或者以口腔里的白色或红色斑块示人，这些斑块不痛不痒，很容易被忽视，但它们却可能是癌变的早期信号。

一、口腔癌的常见病因

热辣诱惑下的“口腔劫难”。当滚烫的火锅汤底在口腔中翻滚，每一口食物都像是一团燃烧的火焰，刺激着我们的味蕾。可你知道吗？我们的口腔黏膜其实非常娇嫩，就像一层薄薄的丝绸，根本承受不了这样的高温“折磨”。长期吃过烫的食物，就像用开水反复烫洗丝绸，会让口腔黏膜不断受损、修复，在这个过程中，细胞发生癌变的风险会大大增加。每一次对热辣滚烫的追求，可能都是在投喂口腔癌这个恐怖的“恶魔”。

槟榔：甜蜜背后的“致命陷阱”。在一些地区，槟榔是一种深受喜爱的零食。然而，槟榔含有槟榔碱、槟榔鞣质等多种生物

碱和致癌物质，已被认定为一级致癌物。它就像是披着甜蜜外衣的“杀手”不断伤害着口腔黏膜。长期咀嚼槟榔，口腔黏膜会逐渐纤维化，出现白斑等癌前病变，最终可能演变成口腔癌。

烟酒：腐蚀口腔的“双毒兽药”。烟和酒，就像两个形影不离的“恶魔兄弟”危害我们的身体。香烟中的尼古丁、焦油、苯并芘等各种有害物质在口腔里肆意破坏、损伤口腔黏膜，导致细胞变异。而酒精则像一个“帮凶”，破坏口腔黏膜的屏障功能，让有害物质更容易侵入细胞内部。长期吸烟和大量饮酒的人，口腔就像一个被战火蹂躏过的战场，满目疮痍，患口腔癌的概率大大增加。

慢性机械损伤，口腔黏膜的“长期煎熬”：长期的慢性机械损伤是口腔癌发生的重要诱因之一。当口腔中的残根残冠、锐利牙尖、不良修复体等不良刺激因素反复摩擦口腔黏膜时，口腔黏膜细胞会处于持续的损伤状态，增加基因突变的风险，从而诱发口腔癌。

口腔卫生不佳，细菌病毒的“欢乐派对”：不注重口腔卫生，牙齿上堆积的大量牙菌斑和牙结石就像细菌和病毒的“大本营”，它们不断释放有害物质，刺激口腔黏膜，引发炎症。长期慢性炎症的刺激，有可

能诱发口腔癌。

病毒感染，HPV的“偷偷入侵”：人乳头瘤病毒（HPV）感染也与口腔癌的发生密切相关，尤其是HPV16和HPV18型。HPV可以通过性接触、口对口接触等途径传播，感染口腔黏膜后，导致细胞异常生长和分裂异常，增加患癌风险。

二、口腔癌的预防

（一）饮食革命：“温柔”对待我们的口腔
远离极端温度：告别滚烫的火锅和冰冷的冷饮，让口腔黏膜在一个适宜的温度环境中“开开心心”地工作。

拒绝槟榔诱惑：把槟榔从你的零食清单中彻底删除，就像卸载一个危险的病毒程序。可以用一些健康的零食，如坚果、水果干等替代槟榔，满足你的咀嚼欲望，同时又能保护口腔健康。

戒烟限酒，和“恶魔兄弟”说再见：戒烟限酒是预防口腔癌有效的措施之一。你不妨把烟酒换成口香糖、茶水等，来缓解戒烟限酒过程中的不适。同时，要以积极的心态和行动开启健康新生活，如户外运动、阅读、健康饮食分享等，让健康成为一种生活方式，从而减少对烟酒的依赖。

去除局部刺激因素：积极治疗口腔中的残根残冠，拆除不良修复体，进行科学规范

的口腔治疗和修复，避免局部刺激因素对口腔的危害。

均衡饮食搭配：多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，如新鲜的蔬菜水果、全谷类食物等。这些食物就像一群“健康卫士”，能够增强口腔黏膜的抵抗力，抵御癌细胞的侵袭。

（二）早期筛查：给口腔健康上“双保险”

即使我们采取了各种预防措施，也不能完全排除患口腔癌的风险。因此，定期进行口腔癌的早期筛查显得尤为重要。通过口腔检查、影像学检查和活检可以发现大部分口腔癌。如长期吸烟大量饮酒者、咀嚼槟榔者、有口腔癌家族史者等高危人群，要更加重视口腔癌的早期筛查。建议每半年到一年进行一次全面的口腔检查，可以早期发现口腔内的病变，做到早发现、早诊断、早治疗。

口腔癌的预防是一场需要我们长期坚持的“健康战役”。从改变不良的饮食习惯和生活方式开始，到定期进行早期筛查，每一个环节都至关重要。口腔癌虽然可怕，但只要我们了解它的发病原因，掌握正确的预防方法，就能有效地降低患癌风险。

应对强降雨来袭 市自然资源部门全面部署 地质灾害防范工作

本报讯（记者苏展 通讯员李勇恩 凌常德）近期以来，我市强降雨天气频繁出现。记者从市自然资源局获悉，为切实做好地质灾害防范工作，该局已启动应急响应机制，全面部署地质灾害防范工作，以最高标准、最严要求筑牢安全防线。

据了解，针对近期的强降雨，市自然资源局迅速实行局领导地质灾害防范分片包干制，由局领导班子成员带队，分赴各县区地质灾害隐患点开展实地督导工作。各督导组将重点检查地质灾害隐患点巡查排查、预警响应、避险转移等工作落实情况，确保各项防范措施落实到位。

与此同时，市自然资源局要求各县区对所有在册地质灾害隐患点进行逐点分析，加强巡查排查力度，特别是景区、山边住房、道路沿线及人员密集区域等重点部位，必须严格落实防范措施。要在隐患点周边设立警示牌、警示标志，提醒群众加强防范，并按照“住上不住下，住前不住后”的原则，必要时尽早组织群众提前避险转移。

此外，针对极端恶劣天气，市自然资源局要求各县区严格落实地质灾害“叫应”机制，确保预警信息第一时间传达到基层责任人、受威胁群众。一旦发生地质灾害险情，无论规模大小、有无人员伤亡和财产损失，必须迅速赶赴现场处置，并按照程序第一时间逐级上报，确保应急响应及时高效。

据悉，目前，全市自然资源系统已进入临战状态，各级防灾减灾责任人24小时在岗值守，加强监测预警和会商研判，全力筑牢地质灾害防治安全防线。市自然资源局呼吁广大市民密切关注天气变化和地质灾害预警信息，积极配合政府部门做好避险防范工作，确保安全度汛。

桂林高速公路部门 全面部署防汛工作

本报讯（记者苏展 通讯员吴成燕）当前桂林正值汛期。记者从广西交通运输综合行政执法局第四支队第一大队获悉，为有效应对汛期对边坡可能造成的塌方风险、路面排水不畅、桥梁涵洞沟渠排水不畅带来的高速公路车辆行驶安全风险，根据上级工作要求，结合桂林辖区的地质和气候特点，大队全面启动防汛防汛工作，确保桂林辖区司乘行车安全。

据广西交通运输综合行政执法局第四支队第一大队相关人员介绍，汛期将启动“路警企”联合巡查机制，严格落实24小时值班制度，全面开展雨前、雨中、雨后排查巡查辖区隐患点，迅速落实应急措施，主动与应急管理部门、气象部门对接，密切关注天气变化，一旦出现险情，及时响应、立即抢险。

桂林辖区高速公路有一部分涵洞地势较低，一旦降雨量过大，容易出现积水现象。大队执法人员将加强涵洞周边的交通安全隐患排查，及时处置风险点；管养护部门将及时清通涵洞垃圾和淤泥，方便群众出行。

此外，目前桂林辖区高速公路还有一些正在施工的项目，防汛期间将严格落实在岗值班制度，严格落实“雨前排查，雨中巡查，雨后核查”制度，重点对施工点边坡、易发水毁路段以及部分地质条件较差的粉沙性路段等重点部位进行全面排查，对发现的安全隐患及时采取有效措施进行处理整治。

此外，记者了解到，桂林辖区各高速公路运营公司养护应急部门也在同步设立防汛物资储备点，加强防汛物资、机具储备和人员配备，各类防汛应急物资储量充足、标识清晰、堆放整齐，在突发事件来临时可以做到迅速调配，发挥作用。

市产品质量检验所创新 推出“质量管家”服务 助力企业以“质”取胜

本报讯（记者张苑 通讯员韦敏）“企业有技术难题可以找市质检所的质量管家，方便又高效。”近日，桂林某食品生产企业的负责人向同行感慨道。就在前不久，一直困扰该公司的细菌超标问题在桂林市产品质量检验所专家的指导下，得到了妥善解决。

“质量管家”是桂林市产品质量检验所于今年5月启动的一项创新服务活动，计划通过质量管家服务帮助企业解决质量技术难点、培养质量管理人员、增强质量管控能力，建立健全质量管控体系，助力企业以“质”取胜。该所从思想政治素质高的党员、专家志愿者、各类产品检验技术专家、科学技术评审专家、食品生产许可核查专家、检验检测机构资质认定评审专家、工业产品生产许可核查专家、标准制定专家中选派35名“质量管家”，并编制《质量管家工作手册》，安排服务知识培训，让这些技术专家服务要点和企业需求，真正成为企业质量发展的“操心人”。

“只要企业有涉及产品质量提升、不合格产品解决、日常技术支持等方面的需求，我们的专家都会为其量身打造质量服务方案，让质量管理更加精准。”市产品质量检验所负责人介绍说，市产品质量检验所列出了6大项共29项服务清单，内容涉及宣传政府相关惠企政策、提供日常技术咨询、查找问题、制定整改方案、协助整改、培训检验和质量管理人员、制定标准、完善质量管理体系、品牌打造、技术攻关等，向企业提供质量“一站式”服务，并积极架起企业与监管部门沟通的桥梁。此外，该所还明确列出了了解需求、选派管家、查找问题、整改提升等质量管理流程，细化了各流程要求，让质量管家服务规范化。

据介绍，目前，首批“质量管家”已对我市30多家食品和工业产品中小微企业提供帮助。下一步，市产品质量检验所将重点通过探索质量服务，形成针对包装饮用水、水果干制品、糕点等行业的行之有效的质量管理方法，帮助桂林企业强化质量意识，提升质量水平，打响质量品牌。