

今天早知道

“净含量”勿写成“重量” 法定计量单位符号不能用“KG”……

我市市场监管部门 为定量包装商品“把脉问诊”

本报讯（记者张苑 通讯员蒋深旭）“定量包装商品必须标注‘净含量’字样，不能用‘重量’替代；法定计量单位符号应当规范使用小写‘kg’，不能使用大写的‘KG’……”近日，桂林市市场监管局执法人员走进辖区生产企业，一边开展产品抽样检测，一边现场梳理计量合规要点，以精准监管守护计量诚信。

此次行动中，市场监管人员对市内多家定量包装商品生产企业开展定量包装商品净含量计量监督检查，涵盖干米粉、纸品、涂料和饲料等民生领域多类型共11批次产品。

在企业的生产车间和成品仓储区域，执法人员和

计量检验人员对定量包装商品开展随机抽样检测，并重点检查商品包装上的法定计量单位使用是否规范、净含量标注是否准确、商品实际含量与标称净含量的误差是否符合规定。针对饲料等大件商品，检验人员采取现场称重记录的方式，核验产品的实际含量和外包装重量，待后续检验；对于抽纸等商品，则将样品带回实验室做进一步核验。

在严格监管的同时，执法人员坚持“监管+服务”并重，向企业耐心讲解《定量包装商品计量监督管理办法》等法律法规要求，逐项指导企业明晰合规要点，纠正不规范生产行为，杜绝因标注不规范、计量不准确引发消费纠纷，推动企业从“被动合规”转

向“主动守法”。

“执法人员上门‘把脉问诊’，帮我们指出了不少平时忽略的问题，整改方案也很清晰。”一位企业负责人感慨。

“足斤足两、规范标注，承载的是市场诚信与群众期盼。”桂林市市场监管局相关负责人表示，定量包装商品净含量是否足量、标识标注是否规范，一头连着企业诚信经营，一头连着百姓切身利益。为此，我市监管部门将持续以“严监管、优服务、促合规”的务实举措，引导企业诚信合规经营，维护消费者合法权益，为桂林世界级旅游城市建设筑牢计量诚信基石。

城市表情



打卡 摩崖石刻

七星公园月牙山下的桂海碑林博物馆既是避暑胜地，更是藏在山水间的“编年史书”。近日，不少游客慕名前来，感受桂林灿烂悠久的摩崖石刻文化魅力。

图为游客打卡摩崖石刻。
记者韦莎妮娜 摄

快讯

空明社区开展 暑期安全科普活动

本报讯（记者周子琪 通讯员周彦志）为切实筑牢辖区未成年人暑期安全防护屏障，近日，七星区漓东街道空明社区新时代文明实践站聚焦暑期安全重点，组织开展“学急救会自救 防溺水不戏水”专题安全科普活动。

活动现场，社区志愿者通过真实案例讲解、播放警示教育视频等多种形式，为辖区居民带来一堂生动的防溺水安全课。此外，志愿者延伸科普了日常触电、摔伤、中暑等突发情况的基础急救常识，引导大家掌握科学规范的应急处置方法。

宣讲结束后，社区工作人员与志愿者为大家答疑解惑，反复提醒家长务必时刻紧绷安全弦，加强暑期监管，全力守护孩子平安成长。此次活动进一步夯实了社区、家庭双向联动的安全防护体系，切实提升了辖区群众的安全防范意识和应急处置能力。

实用新闻

吃饭太随性招来很多病

专家教你建立健康进食节律

快节奏生活下，不少人熬夜加班、外卖聚餐、周末暴饮暴食已成常态；还有的年轻人为了减重盲目节食、随意轻断食，人为拉长或缩短进食时段、打乱三餐规律。对此，清华大学附属北京清华长庚医院内分泌与代谢科副主任医师李彩宏表示，当前公众普遍存在的进餐紊乱正成为慢病高发的隐形推手。

李彩宏介绍，人体拥有固定的昼夜节律，清晨人体胰岛素敏感性最佳，规律吃早餐可有效激活全天血糖调节机制。如果长期不吃早餐、首餐进食过晚，会直接削弱胰岛素调控能力，导致血糖调节紊乱。晚餐进食过晚、热量过高，会加重胰腺代谢负担，导致血糖反复波动，长此以往将增加糖耐量异常、2型糖尿病的发病风险。夜间本是代谢休整阶段，而熬夜加餐会迫使肠胃持续运转，造成皮质醇升高、胰岛素分泌紊乱，糖尿病、脂肪肝、高血脂等代谢相关疾病风险随之上升。

另外，日间代谢旺盛、热量消耗快，夜间代谢效

率大幅降低。进食窗口过长、热量集中在夜间摄入，多余热量会直接转化为脂肪堆积。同时，三餐时间混乱会导致饥饿感知失调，长期空腹后易出现报复性暴饮暴食，使热量摄入超标、体重增加。

饮食节律还与神经、睡眠状态紧密相关。规律进餐可稳定能量供给，维持情绪平稳。三餐紊乱、空腹过久，易引发烦躁、焦虑、注意力涣散。夜间进食会分流大脑供血、抑制褪黑素分泌，造成睡眠质量下降，而睡眠不佳又会进一步加重内分泌紊乱和情绪失衡。

那么，如何有效规避饮食节律紊乱带来的各类健康隐患？结合研究结论与临床经验，专家梳理出一套贴近日常的健康饮食节律养成法。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖强调，健康饮食并不复杂，日常可以参考这样的节奏：早餐6:30~8:30，午餐11:30~13:30，晚餐17:00~19:00。三餐热量分配大致按3:4:3的比

例，每餐八分饱，食材尽量多样，足量饮水。

金晖表示，公众可以参考以下六个步骤，一步步找回吃饭节奏。一是热量前移，全天热量尽量放在白天，晚餐吃得早、不过饱，睡前3~4小时不进食；二是吃好早餐，要含优质蛋白质、复合碳水化合物和蔬菜，如搭配食用牛奶、杂粮馒头、凉拌菠菜，有助激活代谢、稳定血糖，避免午餐、晚餐吃过量；三是缩短进食窗口，将全天进食控制在8~10小时，避免超过12小时；四是晚餐清淡，以蔬菜和优质蛋白质为主，少碳水、少油盐，不暴饮暴食，减少夜间消化负担与脂肪堆积；五是稳定时间，每天首末餐波动尽量小于1小时；六是科学加餐，白天餐间饥饿可吃少量坚果、水果垫腹，避免喝奶茶等含糖饮料，也不要吃薯片、糕点等超加工食物，深夜饥饿可少量补充蛋白质，杜绝高糖、重油夜宵。

据生命时报