

●民生一线

# “禁燃”践诺护平安 温情满城暖义乌

“禁燃”规定落地后,义乌市民主动践行,让街巷褪去烟花爆竹的污染,漾起浓郁的烟火温情。这份深入心底的自觉,藏着义乌人的文明素养,更从源头规避了燃放隐患。清静之下,团圆的暖意愈发浓烈,义乌人正以最朴素的行动,守护一个平安祥和的马年新春。

## 自觉践诺,“禁燃”藏着义乌人的默契

今年2月4日立春,在“禁燃”区内却不见烟花爆竹、不闻烟花爆竹声。市民们主动配合规定,自觉放下烟花爆竹,让这份迎春的美好,多了一份安稳与清静。

行走在“禁燃”区的街巷间,最直观的变化,便是少了烟花爆竹的聒噪,多了一份日常的踏实。街头的早餐铺前,邻里们笑着招呼、选购早点,这份人间烟火的惬意,不曾被刺耳烟花爆竹声打断;蓝天下,江滨游步道人流如织,老人牵着孩童缓步慢行。公园里,孩子们追着泡泡肆意奔跑,

连欢呼声都格外柔和。这寻常的美好,正是“禁燃”赠予城市的礼物,也藏着义乌人最朴素的文明与自觉。

没有生硬的劝导,“禁燃”区的市民早已悄悄把“不放烟花爆竹”变成了日常习惯。“放烟花爆竹又呛又不安全,省点钱买鲜肉糖果,一家人围坐在一起吃顿热乎的饭菜更实在。”这是众多义乌市民的心声。春节临近,大家也不再忙着准备烟花爆竹,取而代之的是别样的新春“规划”:小区里,家长们相约带着孩子去绣湖公园放风筝、去图书馆看书,或是爬山踏青、走亲访友,孩子们的满心期待,远超往年盼烟花的模样;众多沿街商铺也不再准备烟花爆竹,只在橱窗贴上手写“福”字、挂起小红灯笼,写上对顾客祝福与感恩的话,画面特别温馨。这份不约而同的自觉,成了节前最动人的一道城市风景。

## 烟火背后,读懂“禁燃”的实在意义

这份深入骨髓的自觉,从来不是

刻意为之,而是义乌人藏在日子里的通透,更是源于对烟花爆竹危害的切身感受。

义乌是商贸城市,稠城、福田、江东等区域,不少居民楼下是店面、楼上是住房,沿街的店铺满是各类货物,居民的阳台也常晾着衣物。以往过年,总有人图热闹不分昼夜燃放烟花爆竹,火星溅到货物或衣物上的惊险时有发生,有小区曾因深夜放烟花爆竹引燃杂物,让整栋居民楼心惊肉跳。深夜的烟花爆竹声震得老人难眠、孩子哭闹,地面上满是纸屑残渣,环卫工顶着寒风清扫到正午,这份辛苦街坊们都看在眼里、记在心里。

此外,家里有老人都知道,浓烈的硝烟味,会让患有哮喘、支气管炎的长辈咳嗽不止。还有,燃放烟花爆竹产生的浓烟更会让天空变得灰蒙蒙,影响每一个人的呼吸。这些实实在在的困扰,让义乌人读懂了“禁燃”的深意:守护一城人的平安与舒心,让新春的美好,少些意外与烦恼。

## 文明清新,“禁燃”更显生活温情

今年义乌“禁燃”区的街巷,红灯笼挂满枝头,沿街商铺张灯结彩,市场里的经营户忙着盘点一年收获、洽谈新年订单;社区里,志愿者们挨家挨户贴“福”字、送春联,为独居老人送上慰问与祝福,这份热闹与温情,比任何烟花爆竹声都更动人。

义乌人向来实在,主动遵守“禁燃”规定,只是不想让一时的热闹酿成无法挽回的意外,只是想家中的老人安睡、孩子安心,让这座朝夕相处的小城,少些硝烟、多些清新,少些隐患、多些平安。

春启义乌,暖意渐浓,马年新春的脚步愈发临近,“禁燃”后的义乌城,没有烟花爆竹声喧嚣,却有团圆安稳、人心向善;没有硝烟弥漫,却有烟火温情、文明底色。愿每一个义乌人,都能在这份平安祥和和里度过舒心春节。愿这份“禁燃”里的自觉与温情,成为这座城市最动人的文明印记,让每一个生活在这里的人,都能真切感受城市温度,满怀期许奔赴新一年的美好与希望。 全媒体记者 刘军

# 主动守“禁燃” 邻里传新风

●生活观察

春节临近,义乌市民以自觉行动守护城市安宁,让年俗在文明传承中焕新,化作更安全、更清新的新春气象。而每一位市民主动遵守“禁燃”规定、引领文明新风,正是这座最动人的新春风景。

“禁燃”不是生硬的规定,而是义乌人对美好生活的共同期许。这些年,我市持续攻坚生态治理,空气质量连续七年稳定达到国家二级标准,PM2.5浓度稳步下降,这份蓝天答卷来之不易。春节期间人员密集,燃放烟花爆竹不仅会让污染反弹,更可能引发火灾、伤人等安全隐患,守住“禁燃”线,就是守住我们的蓝天和平安。如今走在义乌街头,“进市场、进社区、进楼栋”的宣传随处可见,网格员、志愿者上门解读新规,让“禁燃”理念走进千家万户,更走进了市民心里。

守“禁燃”,贵在主动;传新风,胜在带动。越来越多的义乌人从“要我禁燃”变成“我要禁燃”,更主动当起了“禁燃”宣传员。菜市场里,摊主们互相叮嘱“禁燃”区不燃放,生意更安心;社区楼道里,老邻居笑着劝说邻里“电子烟花一样热闹,还不污染环境”;家庭聚会中,年轻人给长辈讲解危害,带动全家践行新规,就连孩子们也以“小手拉大手”的方式,成为新风尚的传递者。没有生硬的说教,只有朴实的劝说;没有强制的约束,只有自觉的坚守,这种邻里间的相互影响,让“禁燃”从个人行为变成了全城共识。

当然,“禁燃”成效的背后,离不开部门的协同发力。从严开展拉网式排查,取缔非法经营网点,重点时段加密巡逻,严查违规燃放行为;生态、气象部门密切联动,做好空气质量监测预警,各街镇配备应急设备,全方位筑牢管控防线。但更关键的,还是每一位市民的主动参与。一句善意的提醒,一次坚定的拒绝,都是在为这座城市添一分安全、增一分清新。

越来越多的义乌人主动带头、互相带动,当“禁燃”新风融入春节民俗,这座充满活力的商城,必将以更整洁、更安全、更文明的姿态,迎接新春佳节,也必将在守护平安、践行生态理念的道路上,走得更稳、更远。

●健康生活

# 塑料餐盒怎样用才安全?

“外卖餐盒盛放65℃以上的食物会释放有害物质”“塑料餐盒遇热析出氟化物”……近期,某视频平台的相关言论,让外卖爱好者忧心忡忡。

塑料餐盒到底能不能安心用?答案的关键,在于餐盒是否合格以及使用方式是否正确。

我国于2024年9月6日正式实施《食品安全国家标准食品接触用塑料材料及制品》(GB4806.7-2023)。该标准明确要求,塑料餐盒在预期使用条件下,不得释放有害物质,相关化学物质迁移量需符合安全限量,且必须标注最高使用温度。

市面上合格的塑料餐盒,主要原料为聚丙烯(PP),部分采用聚乙烯(PE)。上海海洋大学食品学院化学系副教授、中国科普作家协会会员薛斌介绍,这两种塑料具备良好的耐热性和化学稳定性、防油抗渗能力也较强,十分适合制作餐盒。

薛斌认为,网传的“氟化物析出”说法有夸大成分。氟化物常被制成防水防油涂层,成本相对较高,而塑料餐盒本身已有防油抗渗特性,合格食品级塑料通常不会含有这种物质。

真正的风险,藏在“劣质塑料餐盒+高温高油外卖”的组合里。

学术期刊《生态毒理学与环境安全》上刊发的研究指出,人类高频率接触塑料产品,与充血性心力衰竭风险增加存在关联。相关动物实验结果显示,接触塑料外卖盒会改变实验对象的肠道菌群,引发炎症反应和氧化应激,进而导致心肌损伤和心血管疾病。

海南医科大学副教授、海南医科大学第一附属医院内科副主任医师孟庆雯表示,劣质塑料餐盒遇到滚烫的高油高脂食物时,会释放大量微塑料。这些微塑料颗粒能穿透肠道屏障进入血液循环,长期刺激血管壁引发慢性炎症,损伤血管内皮,促使脂质沉积,最终形成动脉斑块。更危险的是,这些微塑料颗粒还可能滞留在动脉斑块内部,被巨噬细胞吞噬后形成泡沫细胞,使斑块坏死核心区域加速扩大,让不稳定的斑块更容易破裂。

与此同时,高温油脂会促使劣质塑料中的邻苯二甲酸酯类(如DEHP)和双酚类物质(如BPA)溶出。这些物质会破坏脂肪代谢、干扰胰岛素功能、损伤血管内皮细胞,加速动脉硬化进程。

在难以完全避免吃外卖的当下,专家指出,可以通过以下3个方法减少劣质塑料餐盒对人体的伤害。

首先,优选包装材料。在点外卖时,消费者最好选择采用耐热铝箔餐盒盛放高温或油炸食物的商家;选购无汤水食物时,优先选择采用无塑料膜纸质餐盒的商家。

其次,减少接触时间。收到外卖后,及时将食物转移到陶瓷或玻璃碗中,避免食物长时间与塑料餐盒接触。最后,做好饮食防护。每天最好补充300克西兰花、紫甘蓝等深色蔬菜,以及50克全谷物,利用其中的抗氧化剂和膳食纤维,抵御塑料相关物质带来的氧化损伤。

“我们不可能完全拒绝外卖餐盒等塑料制品,但不必谈‘塑’色变。”孟庆雯说,只要选对产品、正确使用,就能把塑料餐盒的健康风险降到最低。

来源:人民网

●生活好物

# 迎马年添新衣 义乌传媒皮草直销节3至5折淘好货

马年新春脚步渐近,为家人和自己添置新衣,成了义乌市民的心头事。陪伴本地市民多年的义乌传媒皮草服装直销节正火热启幕,全场冬装3至5折巨惠,以实在价格和靠谱品质,助力家家户户焕新迎新春。

作为义乌老牌服饰展会,该直销节多年坚守“源头直供、品质保障、亲民定价”初心,过硬的品质与贴心的服务攒下了好口碑。本届直销节诚意拉满,主办方延续源头直采模式,对接全国数十家优质冬装厂家,省去中间加价环节,让市民以工厂价入手商场同款好货,真正实现“少花钱,穿体面”。

直销节位于江东路33号义乌市融媒体中心北展厅(义乌国际博览中心对面),宽敞明亮的展厅分区清晰,皮草区、皮衣区、羽绒服区一目了然,数千款冬装琳琅满目,服饰覆盖全年龄段、全场景需求,从长辈的保暖厚

款,到年轻人的时尚款式,再到小朋友的可爱冬衣,件件经严格质检,面料、版型、工艺精益求精,专业导购还能提供贴心服务,实现全家新衣一站购。

现场各类好衣性价比拉满,女士高品质貂皮大衣特惠仅1800元,毛质优良、版型显瘦,尽显华贵气质;男士头层牛皮、羊皮衣清仓价580元,皮质柔韧耐磨,设计简约大气,适配多种场合;99元轻盈鹅绒服锁温显瘦,是通勤必备;200元3件的骆驼绒双面大衣保暖性佳、双面可穿,还有数百款羊毛、羊绒毛衣可选,让冬日穿搭不再单调。

本次直销节为回馈市民限时开启,库存有限。展厅交通便利,多条公交线路可直达,咨询热线81558155随时为市民解答问题。这个冬天,不妨来这里逛一逛,以亲民价格把温暖与精致带回家,焕新迎新春。 尚凡



●健康服务

# 三天两头感冒、疲乏无力、伤口难愈合、小病不断…… 免疫力低下信号多 科学调理是关键

平时总容易感冒,天气稍变即打喷嚏、流鼻涕;疲乏无力,精神萎靡,嗜睡却睡不醒;胃肠敏感,稍吃不洁即腹泻或便秘;伤口愈合慢,容易感染;反复口腔溃疡,皮肤易过敏,出现荨麻疹、带状疱疹;气短心慌,稍动即喘;整体机能下降,处于亚健康状态……这些都是免疫力低下的典型表现。

在中医学理论中,免疫力低下属于“正气不足”范畴,核心病机为“脾肾两虚、卫外不固”。中医认为,“正气存内,邪不可

干”,脾为气血生化之源,肾为元气之根。脾肾虚则正气弱,易感外邪。因此,调理的关键在于“健脾益肾,扶正固本”。

科学研究发现,被誉为“百药之王”的冬虫夏草,在增强免疫力、改善体质方面具有独特价值。

《中国药典》就明确了冬虫夏草性味甘,平。归肺、肾经。主治补肾益肺、止咳化痰。用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸痛、久咳虚喘、劳嗽咯血。在8000多种中药材中,只有冬虫夏草阴阳同补,滋肺阴

补肾阳,治诸虚百损,标本兼治,倍增五脏功能,适用于多种体质人群,疗效确切。

冬虫夏草既能健脾益气,巩固后天之本;又能补肾填精,强化先天之本。它对免疫功能具有双重调节作用,既能够持续增强免疫力,以提高机体抵抗疾病的能力;也可以发挥免疫抑制作用,在器官移植术后有效地抑制排斥反应,实现“正气充足、百病不侵”的效果。经过一段时间的调理,脾肾强健,正气充沛,感冒减少,精力旺盛,整个人容光焕发,生活充满活力!

需要注意的是,冬虫夏草也不可以随便吃,国家食品、药品监督管理局官网曾发文:对冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片产品检验结果砷含量为4.4~9.9mg/kg,保健食品国家标准中砷限量值为1.0mg/kg。长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片等产品会造成砷摄入量,并可能会在人体内蓄积,存在较高风险。所谓砷就是砒霜的主要成分,很多长期服用虫草的人看起来脸发黑,有可能是砒霜中毒。

赣食健广审(文)第260227-40573号

# 吃十根冬虫夏草 不如吃一粒延芝堂虫草胶囊

延芝堂虫草胶囊是利用生物分离技术从天然冬虫夏草中提取有效菌株,进行培养、发酵、浓缩、分离、提取等工艺,获得的冬虫夏草精华,开创了冬虫夏草新吃法。

《中国药典》载明,虫草腺苷是冬虫夏草的核心营养成分,每一粒延芝堂所含的虫草腺苷含量是我国13个冬虫夏草主产区平均值的10倍,也是《中国药典》规定最低值的26倍,所以说1粒延芝

堂10根冬虫夏草腺苷含量;

延芝堂虫草胶囊在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅地提升了冬虫夏草的吸收利用率;延芝堂虫草胶囊存储方便、服用便捷、四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元钱,性价比;

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;延芝堂虫草胶囊由浙江华东

医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信赖。

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根,吃十根冬虫夏草不如吃一粒延芝堂。

在义乌可以非常便捷地购买到延芝堂虫草胶囊:手机打开微信、天猫、京东搜索延芝堂官方旗舰店购买;也可以直接到延芝堂官方旗舰店购买;不方便出门的,也可以拨打官方电话0579-83545698咨询购买,市区基本一个小时就能送到家。

