



# 从戴口罩做起,当好自己健康第一责任人



近日,浙江绍兴、湖北黄石、贵州遵义等地陆续发起“全民戴口罩”倡议。这再次提示人们:每个人都是自己健康的第一责任人。

保持健康文明生活习惯,保持科学的态度,掌握个人防护和对待疾病的基本知识,做好自己健康的第一守护人和责任人,才能让专业疫情防控知识转化为健康能力。

口罩虽薄,能抗疾病;口罩虽小,能显文明。避免病毒侵袭,必须从戴好口罩等小事做起。数据显示,在与阳性感染者接触时,双方不戴口罩的感染几率达到90%;双方均戴口罩几率降至1.5%。可见,再完善的防控措施,再高超的医疗手段,也不如自己做好防护重要。从戴口罩、勤洗手,到常通风、“一米线”社交距离、咳嗽礼仪,这些自新冠肺炎疫情

情发生以来就反复提倡的良好卫生习惯,仍然是预防疾病的有效途径。

新冠大流行尚未结束,疫情风险仍然存在,抗疫斗争仍在持续。时下,尽管奥密克戎变异株致病性减弱,给人群带来的整体健康风险趋于缓和,但仍不可掉以轻心。近日发布的新十条优化措施提出不再对跨地区流动人员查验核酸检测阴性证明和健康码、允许居家隔离等,这意味着对个人防护也提出更高要求。提升个人健康素养,不仅有助于每个人保护好自己以及身边老人、孩童等脆弱群体,也能更好凝聚个体的力量,避免疫情高峰,确保社会秩序安全稳定。

当好自己健康第一责任人,必须要讲科学。从预防层面看,要加强自身管理,提高防范意识,牢记防疫“三件套”、做好防护“五还要”,减少暴露风险;也要通过规律作息、营养

均衡、合理锻炼等方式提高免疫力。对于符合接种条件但尚未接种的人群,应当尽快接种疫苗,以最大程度降低重症风险。从治疗层面看,如果已经感染,要做好自我隔离和自我照护,做好自我健康监测,根据自身情况有选择用药,如有自己无法处理的病症风险应及时就医,寻求专业医疗帮助。总之,如何使用中西药、如何做抗原检测、如何避免家庭内传播、什么情况下需要去医院……了解相关知识,明确相关答案,应该成为每个人的分内之事。

从发布新冠病毒感染者居家治疗指南,到制作短视频,普及新冠病毒抗原自测操作方法,各地区各部门切实加强健康知识普及,引导人们理性认识新冠病毒。每个人更加主动地参与到疫情防控中来,就是对自己、家人、同事的最好保护,更是对疫情防控全局的最有力支持。  
郑岩

## 市场星报

出版单位 安徽市场星报社  
地址 合肥市黄山路599号  
时代数码港24楼



新闻热线 62620110  
广告垂询 62815807  
发行热线 62813115  
总编办 62636366  
采编中心 62623752  
新闻传真 62615582



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn

安徽财经网  
www.ahcaijing.com

Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份  
全年定价 240元  
法律顾问 安徽美林律师事务所  
杨静 律师  
承印单位 合肥安博印务有限公司  
地址 合肥市新站区物流路  
以南板桥河以东  
电话 0551-64278186

## 星报传媒 全媒体矩阵



市场星报官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



市场星报官方微博

## 热点冷评

### 对直播间保健品销售乱象须坚决遏制

“有一个火爆产品‘清幽卫士’糖果,可以清除口腔异味,安全无副作用,还能调理脾胃……”某直播平台,一位主播特意强调该产品的“脾胃调理功能”。记者近日观看多场直播发现,类似这样夸大、神化普通产品功效让观众误以为是保健品的直播不在少数,有的主播则直接带货保健食品,如复合维生素片、鱼油胶囊、钙片等,且在介绍时暗示观众其食品具有治疗功效。(12月14日《法治日报》)

不管是普通食品,还是保健品,商家进行虚假宣传,都是一种违法行为,涉嫌侵犯了消费者的知情权和选择权。消费者权益保护法规定,经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息,应当真实、全面,不得作虚假或者引人误解的宣传;此外,反不正当竞争法也规定,经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价、曾获荣誉等作虚假或者引人误解的商业宣传,欺骗、误导消费者。

主播宣传保健品的治疗功效,则涉嫌违反食品安全法和广告法。食品安全法规定,保健食品广告内容应当真实合法,不得含有虚假内容,不得涉及疾病预防、治疗功能,且应当声明“本品不能代替药物”。广告法也规定,除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,且不得使用医疗用语或者易使推销商品与药品、医疗器械相混淆的用语,保健品广告不得涉及疾病预防、治疗功能,且应当显著标明“本品不能代替药物”。

值得注意的是,老年人更容易陷入直播带货的“保健品骗局”之中。老年网民群体庞大,但老年人往往与社会存在不同程度的“脱节”,他们防范意识较差,更容易受骗。而老年人年纪大,更为关注健康问题。这些因素的存在,让一些不法分子自然不会放过这一商机。

直播带货乱象不少,除了保健品销售乱象,还有诸如假冒伪劣、直播刷量等问题。要维护好网络生态秩序,营造良好的网络环境,



不重味道重疗效

王恒/漫画

就要从根本上遏制直播间保健品销售等乱象。监管部门要加强对直播带货保健品乱象的治理力度,消费者也要增强维权意识与防范意识。  
戴先任

## 时事乱炖

### “剩菜盲盒”悄然兴起,监管应与时俱进

近期,将打烊前尚未售出的食物以盲盒形式出售的“剩菜盲盒”在部分城市年轻人中流行起来。由于价格低廉,能满足消费者好奇心,且与反对食物浪费的理念相契合,“剩菜盲盒”吸引了不少消费者尝试。专家认为,“剩菜盲盒”存在一定食品安全隐患,购买时应慎重。(12月14日《工人日报》)

据了解,“剩菜盲盒”的概念从国外兴起。在国内,目前销售“剩菜盲盒”的平台已在北京、上海、成都等多个城市出现,售卖食品类型以面包甜品、饮料咖啡、便利熟食为主,正餐类型较少推出此类服务。价格低、反浪费以及拆盲盒的惊喜感,吸引了不少人购买。不过,与其他盲盒不同的是,“剩菜盲盒”没有配送选项,需要顾客线上预约、线下自取。与临期食品折扣店的“出圈”逻辑相似,“剩菜盲盒”有其存在的意义,能在一定程度上避免部分食物被浪费,特别是以盲盒形式购买打烊前的食物不仅价格便宜,傍晚领取也很方便上班族,因此,与部分年轻人

注重“性价比”的消费理念不谋而合。

然而,与其他新生事物一样,一旦成为风口,就容易引发资本竞逐,特别是监管往往容易滞后,让一些无良商家打起主意,鱼龙混杂。就在不少人认为“剩菜盲盒”好处多多的同时,也有一些消费者反映购买盲盒存在的问题,有人买到保质期到了最后一天的面包,“虽然感觉不满意但无法投诉”。另外,由于盲盒的属性,部分消费者可能买到不爱吃的食物,从而导致另一种形式的食物浪费。

专家也为此直言,食品不同于其他商品,尤其是剩余的临期食品,消费者如果对食品的制作时间、保存条件、食用方式等方面不了解,容易因未及时食用、未正确存储等导致食品变质,或未按要求进行加工食用,引发食品安全问题。此外,盲盒内的食品在包装过程中,也可能出现食物混放、包装材料不规范带来的污染,同样存在一定的食品安全隐患。因此,这种新兴的“剩菜盲盒”更加需要市场部门的监管和规制。  
谢晓刚

## 非常道

### 生活说到底还是取悦自己的过程

生活中,很多人之所以不快乐,就是因为太在乎周围人的反应。但是我们要明白,生活说到底,是取悦自己的过程。不要为了周围无关紧要的事而精神内耗,不要为了迎合别人的期待而改变自己。相信这世间的花总有一朵为自己而开,相信山河湖海值得奔赴,相信自己,专注自己。把工作做好了,你的预期就会实现。  
@新华社

## 微声音

### 保重自己从这6件小事开始

1.规律作息,锻炼身体。健康的身体,是一个人最大的竞争力,有了健康,才有一切。2.调整心情,不慌不乱,才能让生活井然有序。3.整理房间,舒缓精神。明亮整洁的房间会让你的生活更有质感。4.停止抱怨,付出行动。抱怨是这个世界上最无用的东西。5.坚持学习,提升认知。勤读书,填补知识盲区;常思考,打破认知局限。6.试着去做好手头的每一件事,充实自身,为生活蓄能。  
@人民日报