

## 把临平好物送进千万家

## “临匠鲜”惠民消费券开抢

2026年3月3日(元宵节)至3月15日,临平区农业区域公用品牌“临匠鲜”在微信小程序平台推出“共富元宵开门红”活动,连续两周发放临平土特产品惠民消费券。

这是一份来自田间地头的佳节好礼,邀您了解临平,点亮美好生活,共迎红火开局。

本报综合

## 面向所有人发放 每日数量有限先到先得

本次活动面向所有人展开,3月3日到3月15日期间,每日10:00、15:00、20:00三个时间点准时发放。优惠券数量有限,先到先得,大家不妨定个闹钟,以免错过

福利。

大家可扫码添加客服“小米粒”领取优惠券,也可搜索微信小程序“临匠鲜优选”,在活动页面领取。

需要注意的是,优惠券领取后48小时内有效,未使用将自动失效。本次消费券仅限在“临匠鲜优选”小程序使用,且每笔订单仅可使用1张。



扫码加客服

## 领券购物享实惠 一站览遍临平本地好物

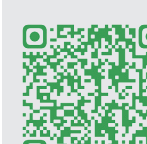
消费券面额分为满98元减50元、满50元减20元、满30元减10元三种。领取后,可在“临匠鲜优选”小程序中点击下方“我的”选项,在“优惠券/码”中查看。

“临匠鲜优选”内汇集了众多临平本地特产,有红烧羊肉、蹄髈、

酱鸭等肉菜“硬货”,有生态甲鱼、枇杷膏、养生茶饮等滋补佳品,还有锅巴、江南糕点、坚果炒货等美味零食,还有装点生活的铜艺摆件等。

每种面额的消费券不可叠加使用,即每笔订单满足对应设置中

规定的消费额度,仅可核销1张消费券。若使用消费券的订单发生全额退款,尚在当期有效期内的消费券会自动退回账户中,可再次使用;如退款时消费券超出当期有效期,或有效期内订单发生部分退款,优惠券将不予退回。



扫码获取更多信息

## 网页弹窗不得“伤娃”、“好天气”的门槛高了……

## 3月起,这些新规影响你我的生活

首页首屏、弹窗热搜等不得呈现影响未成年人身心健康的网络信息;“好天气”标准更严格,更好保障公众健康;加强对社会组织评“A”监督管理……3月,一批新规施行,一起来看!

新华社

## 弹窗、热搜不得呈现影响未成年人身心健康内容

《可能影响未成年人身心健康的网络信息分类办法》3月1日起施行。办法要求网络信息内容生产者以及网络产品和服务提供者应当采取防范和抵制措施。网络产品和服务提供者不得在首页首屏、弹窗、热搜、榜单、推荐、精选等处于产品或者服务醒目位置、易引起用户关注的重点环节,呈现可能影响未成年人身心健康的网络信息。

## “好天气”标准更严格

《环境空气质量标准》(GB 3095—2026)和《环境空气质量指数(AQI)技术规定》《环境空气质量评价技术规范》两项配套技术规范3月1日起实施。新标准收严了颗粒物及其主要前体物浓度限值,将PM<sub>2.5</sub>年均浓度一级限值调整

为10微克/立方米。今后空气质量优良的“好天气”标准更严格,更好保障公众健康。

## 支持对外贸易“数字先行”

新修订的《中华人民共和国对外贸易法》3月1日起施行。新修订的对外贸易法规定,国家支持对外贸易数字化发展,推动和加强信息技术手段在对外贸易活动中的应用,支持电子提单、电子发票等的使用,推动数字证书、电子签名等国际互认,提升对外贸易数字化、便利化水平。

## 中药饮片不得改换包装标签后上市

《中药生产监督管理专门规定》2026年3月1日起施行,明确不得外购中药饮片直接分包装或者改换包装标签后上市;中药饮片生产企业应当按照中药饮片标

签管理规定清晰、准确、规范地标注。

## 明确旅游投诉“归谁管”

《旅游投诉处理办法》3月1日起施行。办法进一步完善旅游投诉管辖规定,在原有地域管辖、级别管辖的基础上新增指定管辖内容,并明确对同一旅游纠纷都有管辖权时的处理方式,推动提高旅游投诉处理效率。进一步压缩旅游投诉受理时限、简化办理流程,为旅游者依法维护自身合法权益提供更加有力的保障。

## 加强对社会组织评“A”监督管理

《社会组织评估管理办法》3月1日起施行。办法提出,社会组织评估结果由高至低依次为5A级(AAAAA)至1A级(A),等级有效期为5年。评估等级展示标志应

当悬挂在服务场所或者办公场所的显著位置,自觉接受社会监督。民政部门可以按照一定比例抽选评估等级在4A及以上的社会组织,对其进行跟踪评估,及时掌握社会组织发展变化情况。

## 殡葬管理坚持公益惠民

新修订的《殡葬管理条例》3月30日起施行。条例明确殡葬管理坚持公益惠民,完善殡葬服务。依法制定殡葬服务收费标准,严格管理收费,加强价格监测和监督管理,遏制过高收费。倡导使用绿色环保殡葬用品,倡导文明、低碳、安全祭扫,加强宣传教育和引导,鼓励农村红白理事会等组织发挥作用,引导移风易俗。



## 元气满满迎接新学期 这份“收心”锦囊请查收

本报讯(区教育局融媒体中心)寒假余额已然不足,“神兽”即将“回笼”。据临平区教育局安排,2026年春季学期于3月4日学生报到,3月5日正式上课。

这份开学适应指南,从作业收尾到作息调整,从心态调到习惯养成,贴心为各位家长支招,带娃平稳“收心”,元气满满迎接新学期。

## 作业收尾

从容梳理 不慌不忙

查漏补缺不突击。对照作业清单逐一核对,优先完成未完成任务,不搞通宵“恶补”,避免因过度焦虑影响开学状态,从容做好收尾工作。

整理归类显条理。将完成的作业、试卷分类整理,提前备齐新学期文具,把学习用品打包就绪,减少开学当日的慌乱,培养做事有条理的好习惯。

轻松复盘助衔接。利用碎片时间简单回顾上学期重点知识,适度预习新学期基础内容,降低开学后的学习畏难情绪,实现知



资料图片

识平稳衔接。

## 作息调整

规律作息 满血回归

逐步校准生物钟。按照上学日的作息时间表,这两天可每天提前10到20分钟入睡、起床,不急求成,避免突然调整带来的疲惫不适,慢慢找回校园作息节奏。

远离熬夜与赖床。减少孩子玩手机、看电视、熬夜娱乐的时间,家长以身作则陪同孩子早睡,

睡前1小时营造安静环境(可陪读绘本、聊日常),保证每天充足睡眠,为学习蓄能。

晨起仪式感拉满。晨起后简单运动5到10分钟,整理内务、吃好营养早餐,主动整理书包、书桌,以饱满的精神状态,开启每一天的学习生活。

## 心态调适

积极正向 轻装上阵

接纳情绪,平稳过渡。孩子

可能会出现紧张、烦躁、抵触等负面情绪,这是正常的心理反应,家长无需过度焦虑。此时请多一份耐心与包容,不指责、不施压,每天花10分钟倾听孩子的心声,用“爸爸妈妈懂你的感受,我们一起想办法”代替“别紧张”,帮孩子缓解焦虑。

树立目标,明确方向。和孩子一起制定小而可行的新学期目标,比如“坚持每天阅读20分钟”“上课主动举手发言1次”,不用追求完美,小目标更能增强学习动力,让孩子有方向、有期待。

家校协同,暖心护航。及时与班主任、任课老师沟通孩子的状态,配合学校做好入学适应教育,家校携手,为孩子搭建温暖的成长支持网,助力孩子快速适应校园生活。

如果有需要,可向区青少年成长支持中心获取帮助,服务时间是每周三、周五的14:00—20:00及周六、周日的9:00—17:00。可拨打24小时心理服务热线0571-86312355,或到南苑街道平吴街1号进行线下咨询,预约电话为0571-86312055。

节后肛肠外科“压力山大”  
请收好这份“降火”清单

本报讯(记者 王钰涵 通讯员 黄洁著)欢乐的春节假期过去不久,不少人的身体就发出“抗议”。近日,记者从区第一人民医院获悉,节后这几天前往肛肠外科就诊的患者明显增多,其中急性发作患者数量上升约50%。

“门诊接收了40多个病人,我们做了8台手术,其中5台是肛周脓肿,3台是痔疮。晚上还从其他医院转来一个急诊肠梗阻患者。”区名医、区第一人民医院肛肠外科副主任徐小平分析,春节期间,很多人熬夜打牌、久坐麻将桌、饮食辛辣油腻,加上因睡懒觉错过了早晨排便的“黄金时间”,导致便秘和肛周血液循环不畅,从而诱发了系列肛肠疾病。

记者了解到,就诊人群呈现明显的年龄“两极分化”特征。年轻人多以痔疮、肛周脓肿等肛周疾病为主,而老年人则多因肠梗阻等肠道问题入院。

“医生,我痛了好几天了,是不是痔疮犯了?”在诊室里,体重200多斤的小刘焦急地询问。小刘平时就嗜食辛辣甜食,春节期间更是开启了“胡吃海喝”模式。其实早在节前,他就已经出现肛门不适,但自认为身体好,以为只是普通痔疮,便一直“硬扛”,直到疼痛剧烈,夜间无法入睡,才匆忙前往医院。

经检查,小刘患有糖尿病却不自觉,受到高血糖影响,他的肛周感染迅速扩散,确诊为严重的肛周脓肿。“肥胖、有基础疾病的患者,一旦发病,往往比普通患者更严重。”所幸手术及时,目前小刘恢复情况良好。

老年人则因胃肠功能较弱,春节期间吃了过多瓜子、坚果、油炸食品,或者年糕、粽子等糯米制品,容易引发肠梗阻。徐小平说,像那位转院来的急性肠梗阻患者,原本身体状况便不佳,吃了不易消化的食物后,整个肚子胀起来,手术发现其大肠、小肠全部扩张,部分小肠已出现缺血状况。

针对节后调整,徐小平给出了四条建议:一是调整饮食,注意补水,多吃富含纤维素的蔬菜、水果,适当食用绿茶、荸荠等“清热降火”的食物,减少辛辣刺激性食物和酒精的摄入,每日饮水量需达到2000毫升。二是增加运动,多做提肛,久坐办公室和长途驾车者,建议每隔一小时起身活动,每天坚持做提肛运动,促进肛周血液循环,预防痔疮。三是规律作息,定时排便,尽量在早晨起床或早餐后进行排便,不要因贪玩或者贪睡打乱生物钟。

医生最后强调,如果出现肛周疼痛、肛周肿块、便血、不明原因发热,或者腹痛、腹胀、排气腥臭等症状,一定要及时就医,排除紧急情况,切勿自行用药耽误病情。

## 吃素20年突遭心梗?

小心极端饮食正在“喂坏”你的血管

本报讯(记者 高悦 通讯员 蔡梦阳 沈媛 黄洁著)每年冬季,气温骤降,医院的心内科总会如期迎来就诊高峰。心梗的突发,既与寒冷刺激密切相关,更与长期积累的不当生活习惯深度绑定。最近,家住临平的王大妈,就因一场突发心梗被紧急送进急诊室,而诱因竟藏在她坚守了20年的“健康信条”里——长期纯素饮食。

65岁的王大妈,过去20年里始终践行着一套“极致清淡”的饮食原则:拒绝任何油腻食物,一日三餐不离青菜、豆腐,并搭配各类水果。“我一直觉得,只要不吃油腻,就能远离病痛。”王大妈说,这是最稳妥的养生方式,也是守护心血管健康的“法宝”。可万万没想到,一场突如其来的胸痛,打破了她所有的认知。

不久前,王大妈因“胸痛3小时”到区一院就诊,冠脉造影结果显示:心脏重要血管——回旋支已完全闭塞,确诊为急性心肌梗死。经过紧急冠脉介入治疗,王大妈的命保住了。但这次经历却让王大妈想不通了,她反复追问医护人员:“我明明吃得这么健康,怎么还会得心梗?”

“这也是很多人的误区。”区一院心内科主任医师於华敏解释道,在临床工作中,类似病例并不少见,不少患者都固执地认为“吃素=健康”,仿佛只要彻底隔绝肉类和油脂,就能避免高血压、冠心病等心血管疾病找上门。

“长期吃素易缺乏蛋白质、铁、钙及维生素B<sub>12</sub>等营养物质,长此以往,血管壁会慢慢变厚、变硬,血脂也会紊乱,从而诱发心梗。”於华敏说,缺铁、维生素B<sub>12</sub>还会引发贫血,加重心脏供血负担,让心脏“雪上加霜”。

事实上,健康的饮食从来不是“一刀切”。素食本身并

非洪水猛兽,相反,经过合理搭配的素食,比如适量摄入鸡蛋、牛奶等,保证豆类、豆制品的足量摄入,确实能有效降低心血管疾病的发病风险。但有些素食者会完全拒绝所有动物性食物,而且饮食结构单一化,甚至过度依赖加工素食,这些行为都在悄悄伤害着血管。

除了营养缺乏,极端素食者的饮食结构还存在另一个致命隐患——精制碳水摄入过量,进而导致脂肪代谢紊乱。很多素食者习惯以白粥、馒头、白面条等精制碳水为主食,这些食物中的多余糖分进入体内后,会转化为甘油三酯,而合成、运输脂肪所必需的载脂蛋白其原料是蛋白质,这一增一缺之下,血管损伤便难以避免。更隐蔽的危害是,优质脂肪摄入不足会让身体误判为“饥荒”,进而启动应急机制,促使肝脏加速合成、储备脂肪,进一步给心血管造成负担。

此外,还有一个容易被忽视的细节,不少素食者为图方便,常买超市里的素火腿、素丸子、素牛排等加工素食当作“荤菜”替代品,却忽略了这些食物为了保证口感,往往添加了大量的盐、糖和反式脂肪。

还有人偏爱用植物奶油制作的蛋糕、饼干下午茶,其中含有的反式脂肪酸也会悄悄破坏血脂平衡,再叠加缺乏运动,会大幅提升罹患冠心病的风险。

医生提醒,一张健康的餐桌,从来都不是只有青菜豆腐,而是需要新鲜蔬菜和水果、全谷物、高质量蛋白质(如鱼、禽肉、瘦肉、豆类、坚果),以及适量健康脂肪(如橄榄油、鳄梨、坚果等)的合理搭配,唯有保证营养全面、比例均衡,才能为血管健康筑牢防线,真正实现养生目的。