

“中式养生水”流行，你喝对了吗？

新华社记者 田晓航 徐鹏航

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”，正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何？它们与中药代茶饮有何区别？如何科学选择中式养生饮品？记者就此采访了专家。

一些中医专家认为，市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质，若严格遵循生产标准，合理搭配原料，有一定养生价值；同时也应注意，这些物质含量通常较低，无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例，中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说，传统中医应用中，薏米常需与其他药物配伍且用量较大，而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素，其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量；而受原料质量、加工工艺影响，此类饮品的有效成分含量也因产品而异，总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人，需要根据体质判断。”曾文颖举例说，红豆薏米水适合湿气较重人群，但薏苡仁性凉，脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用；枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者，而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝，否则易加重痰湿。为了追求养生作用而大量饮用此

类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说，过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担，心肾功能不全人群更需谨慎；若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分，长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装中式养生饮料之外，时下，一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮，同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息，该医院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0 Plus，在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调，中药代茶饮的原料通常以中药材为主，或依据医院协定方制作、或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同，中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状，且有效成分含量符合药典规定，但一般也不宜长期饮用，应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮？曾文颖举例说，阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药，不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮；阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药，不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮；针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍，医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群，并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测，相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下，一些常见代茶饮可以自行调配，可从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说，如不具备相应知识，则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

专家认为，部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题，需理性看待；某些饮品将根茎类药材泡在瓶中，如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集，长期饮用或导致重金属在体内蓄积，引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题，选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒，由于中药存在配伍禁忌，正在服用药物或保健品的人群，特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群，应慎重选择中式养生饮料。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末，与之相比，更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

新华社北京6月10日电

我省两组档案文献入选第六批《中国档案文献遗产名录》

6月9日是国际档案日，国家档案局公布了第六批《中国档案文献遗产名录》，共有52项档案文献入选，我省两组档案文献——《日本关东宪兵队罪行档案》和《新中国首个汽车工业基地建设档案》位列其中。

据吉林省档案馆历史档案管理处处长柳泽宇介绍，此次入选的吉林省档案馆馆藏《日本关东宪兵队罪行档案》是日本战败前未全部销毁而被埋在地下，于解放后偶然发现的档案。档案时间跨度为1931年9月至1945年8月，是侵略者罪行的“自白”。档案披露了日本侵华战争、太平洋战争的诸多细节，反映了中国共产党带领东北各族人民浴血奋战为中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利所作出的不朽贡献。这些档案具有原始性、真实性的特点，相当一部分具有唯一性，对于研究日本侵华史、

中国人民抗日战争史具有较高的史证价值。

此次入选的《新中国首个汽车工业基地建设档案》由吉林省档案馆、中国第一汽车集团有限公司档案馆和吉林大学档案馆三家联合申报，时间跨度为1952年至1968年。包括汽车工业基地建设的文书档案，有关工厂建设、试制生产和技术研发的科技档案、照片及录音录像，长春汽车拖拉机学院建院办学为汽车行业培养输送专门人才的文书档案、教学档案及实物等。这组档案真实记录了新中国首个汽车工业制造基地和汽车人才培养基地的创建过程，全面反映了中国汽车工业蹒跚起步的艰辛历程，系统呈现了中国汽车工业实现“零的突破”的历史全貌，对中国汽车工业史乃至中国工业史研究都具有极高的历史价值与现实意义。

吉林日报记者 李梦溪

珲乌高速部分路段施工 请注意绕行

为提高高速公路附属设施安全、稳定，6月14日6时至26日24时，珲乌高速公路(G12)老爷岭隧道、木匠沟隧道路面养护施工。

其间，6月14日6时至20日24时，珲乌高速乌兰浩特方向K335+945至K358+080段(蛟河收费站至天岗收费站区间)封闭施工，经此路段去往珲春方向的车辆，在珲乌高速天岗收费站(K361+448)驶出高速，绕行G302国道由珲乌高速新站、蛟河收费站驶入。施工期间，如遇紧急情况，请拨打应急救援电话：96122。

6月21日6时至26日24时，珲乌高速珲春方向K335+945至K358+080段(蛟河收费站至天岗收费站区间)封闭施工，经此路段去往珲春方向的车辆，在珲乌高速天岗收费站(K361+448)驶出高速，绕行G302国道由珲乌高速新站、蛟河收费站驶入。施工期间，如遇紧急情况，请拨打应急救援电话：96122。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

直播电商监管办法拟出台 向社会征求意见

新华社北京6月10日电(记者赵文君)市场监管总局10日发布《直播电商监督管理办法(征求意见稿)》，向社会公开征求意见。

据介绍，征求意见稿由市场监管总局会同国家网信办研究起草，旨在加强直播电商监督管理，维护广大消费者和经营者合法权益，促进直播电商健康发展。

征求意见稿细化了直播电商平台经营者的责任和义务，明确了直播电商平台经营者在违规处置、资质核验、信息报送、培训机制、分级管理、动态管控、信息公示等方面的责任。要求平台经营者建立健全平台协议规则，加强对直播间运营者、直播营销人员服务机构、直播营销人员的身份认证和资质审核，强化对违法违规行为的处置，依法依规报送数据信息，积极协助消费者维权，进一步压实平台企业的主体责任。

征求意见稿明确了直播间运营者、直播营销人员服务机构、直播营销人员的

责任和义务。强化直播间运营者责任，要求直播间运营者建立健全商品或服务信息发布审核、信息公示、身份核验等制度，不得作虚假或者引人误解的商业宣传。规范直播营销人员服务机构行为，要求加强对直播营销人员的管理，建立健全直播营销人员培训、直播选品、直播纠错等制度。要求直播营销人员真实、准确、全面地介绍商品或者服务，不得欺骗、误导消费者。

征求意见稿强调了不履行法定义务应当承担的法律责任，细化了不履行法定义务的相关具体情形，通过适用电子商务法、反不正当竞争法等相关法律法规规章或者新设处罚条款，明确了处罚依据，增加了可操作性 and 针对性。

下一步，市场监管总局将根据社会公开征求意见反馈情况完善相关内容，尽快出台实施直播电商监督管理办法，进一步健全直播电商常态化监管制度，推动直播电商健康发展。

超薄罩面、共振碎石、复合涂料…… G331项目吉林段建设用上“新科技”



近期，G331项目吉林段建设全速推进，其间，新科技的应用正发生着悄无声息的“影响力”，它们让G331项目吉林段建设变得更加环保、耐久、安全、美观。

超薄罩面更加抗滑、耐磨、环保

G331项目吉林段十二道沟到干沟子32公里的路面上，2厘米超薄罩面让养护工程“焕然一新”。该技术通过喷洒渗固剂恢复老化沥青功能，或采用改性沥青、高韧性混合料等新型材料，显著提升路面抗滑系数(最高达61BPN)、抗裂性能和降噪效果，主要用于改善沥青路面表面服务功能及预防性养护。

在施工方面，相比传统的路面施工技术，超薄罩面的铺设速度更快，能够大大缩短道路施工时间，减少对交通通行的影响；且利用超薄罩面技术，施工过程中无需大规模道路封闭，最大限度地保障道路畅通。

在耐久性方面，2厘米超薄罩面抗滑耐磨。它具有良好的抗滑性能，能够有效降低车辆在行驶过程中的打滑风险；凭借其自身卓越的耐磨性能，能够经受住长期的车辆碾压和自然环

境考验，延长道路使用寿命。

在环保节能方面。由于其材料的特殊性，在生产和施工过程中能够减少能源消耗和污染物排放，它的轻薄设计也降低了对原材料的需求，符合绿色低碳的可持续发展理念。

高频共振路面碎石化科技 让旧路面变废为宝

G331项目吉林段错草到临江的2.7公里基层应用了高频共振路面碎石化技术，通过高频共振设备对旧路面进行破碎处理，将原本破损、老化的路面转化为均匀的碎石层。

在施工效率方面，这一技术能够快速、高效地破碎大面积路面，大大缩短了施工周期。在工程质量方面，通过该技术破碎后的碎石层可以作为新路面的基层，为后续的道路铺设提供坚实的基础。

在环境保护方面，这一技术避免了大量旧路面材料的废弃，破碎后的路面无需回填料，全路段的碎石均作为路面底基层，没有浪费，实现了资源的循环利用，减少了对自然资源的开采，降低了环境污染。

复合涂料波形护栏 让道路防护更坚固

在G331项目吉林段全线环氧锌基聚酯复合涂料波形护栏正以其卓越的性能和可靠的品质，为公众的出行保驾护航。

在防护性能方面，波形护栏的独特形状能够有效地吸收和分散车辆碰撞时产生的能量，降低事故的严重程度。而环氧锌基聚酯复合涂料的使用，进一步增强了护栏的强度和耐久性，使其能够在各种恶劣的环境条件下长期保持良好的防护效果。

在外观方面，这种护栏具有美观大方的特点。该涂料具有超强的耐腐蚀性能，面对各种恶劣的天气条件，都能保持色泽鲜艳、持久。此外，该护栏的安装和维护也非常方便。

新科技、新动能！当前，这些新科技在G331项目吉林段上得到了应用，随着科技研发的不断进步，更多新技术、新材料将为我省公路建设养护提供更强劲的内生动力，为公众出行创造更加安全、舒适的环境。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪