

预包装食品数字标签新规发布

让消费者买得明白、吃得安心

提供依据。

2025年9月9日，在中心城区文昌万达广场负一层的超市，记者看到，多款薯片、饼干、巧克力等预包装食品在包装侧面印刷了数字标签二维码，且标注有“数字标签”“食品追溯”等字样，符合《公告》要求。记者用手机扫码，未发现弹窗、飘窗干扰。在数字标签界面，这些食品的商品信息、原料信息、企业信息及生产工厂信息等均醒目显示，相较于食品包装上印刷的信息，字号更大、分类更清晰。

在中心城区观澜国际小区的一家超市，大学生孙丽正在选购巧克力。“我会计算热量摄入量，但很多食品的数字标签还没有展示营养成分表，因此我目前还只能通过实体包装查看。”

孙丽坦言。

《公告》明确，允许通过数字标签展示配料具体来源及生产工艺细节、产品产地溯源信息、详细食用方法建议、食品安全与营养特性说明、全链条产品追溯信息等。记者向孙丽告知了这一信息，她喜笑颜开：“那这可太方便了，这样可以直接复制数字标签上的文字。”

对于数字标签的推广应用，我市医务工作者也表示欢迎。周口市中医院治未病科一位专家表示，市民可以通过数字标签了解更多的食品安全、营养健康知识，从而保持健康饮食。

那么，应该怎样阅读并利用好数字标签呢？专家介绍，数字标签中很重要的一项是配料表。看懂配料表，

最简单的做法就是看排名：排名越靠前的配料，在食品中含量越大，只有加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列。根据这个原则，通过配料表的前几项就能选出适合自身健康需求的食品。比如，配料表前3位中有白砂糖、果葡糖浆、蔗糖等配料的食品，建议尽量少买少吃。

专家介绍，即使数字标签中没有营养成分表，有关规定也要求企业在实体包装上标示出钠、糖和饱和脂肪酸的含量。市民可以据此有针对性地选择低盐、低糖、低饱和脂肪酸食品。

专家提醒，数字标签还要求展示致敏物质。如果市民对致敏物质过敏，在选购预包装食品时要仔细阅读致敏信息，以确保安全。②10



9月5日，周口市慈善联合总会萤火虫公益团队联合周口淮海医院，在周口中心城区同和堂大药店总店门前开展义诊活动。
记者 郑伟元 摄

当精神健康遇上“多事之秋”

进入秋季，气温渐凉、光照减弱，昼夜温差增大，不仅易引发呼吸道疾病，也可能对精神健康构成风险。临床数据显示，秋季精神疾病复发者或症状加重者比例较夏季上升20%至30%，抑郁症、焦虑症及精神分裂症患者需特别注意“季节性症状波动”。

普通人群若出现以下四类表现，需警惕精神状态异常：一是睡眠异常，如入睡困难、早醒或白天嗜睡，且持续一周以上；二是持续情绪低落，

对以往爱好失去兴趣，常感疲惫绝望，甚至出现消极意念；三是行为显著改变，如食欲骤变、回避社交、日常生活懒散无序；四是认知功能下降，如注意力难以集中、记忆力减退、做决定时犹豫反复。

有精神疾病史者应注重预防复发：首先应坚持规范治疗，切勿擅自调整用药方案，并定期复诊评估；其次应主动调整生活方式，每日保证不少于30分钟的户外活动

与日照，饮食中可增加深海鱼、坚果等食物的摄入量；还应重视心理疏导，通过向他人倾诉、书写、聆听音乐等方式舒缓情绪，或主动寻求专业心理咨询。

精神健康重在平日维护。若自身或亲友出现持续精神异常且自我调节效果有限，应及时前往正规精神卫生机构就诊，通过早干预、早调整，平稳度过这一时期。②10
(周口精神康复医院 李振)

周海涛:银针通经络 仁心济乡邻



判断与膀胱经是否关联。”这套从祖辈传承下来的独特诊疗体系，打破了“头疼医头、脚疼医脚”的局限。

在周海涛看来，中医治痛的关键是“为病邪找出路”。“就像感冒发热时，部分人可能会用冰敷降温，从中医视角看，这可能使病邪（寒气）不易外达。而我们则用汤剂打开毛孔，使寒气随汗而出。”他解释，疼痛多因经络不通、寒湿瘀滞，治疗需遵循“要想除风，先活血；气血行通，风自止”的

周海涛为患者诊断病情。中医古训。他的针灸不采用粗针强刺激的方式，而是选用细如蚊足的银针，手法讲究“心存善念，徐徐推进”，力求无痛且见效。去年，一位痛经女孩疼得呕吐发抖，他针刺关键穴位配合肚脐艾灸，短短十多分钟就让女孩

疼痛明显缓解，状态逐渐平稳。除了针灸，周氏中医也擅长妇科、内科疾病的诊治。“我们家族以《伤寒论》为基础，传承了许多药方。我在这些药方的基础上灵活加减。”周海涛对记者说，“前几天，我刚整理提交了材料，申报周氏中医为西华县非物质文化遗产代表性项目。”

从医多年，周海涛始终牢记爷爷的教诲：“行医要慈悲为怀，不可纯为牟利。”他看病从不因患者身份不同而区别对待，对贫困村民常减免费用。在他看来，中医的生命力在于传承与创新。他结合教科书考证家族诊疗理论，又带着18岁的儿子走访太昊陵、黄帝故里，让儿子在游学中感悟中医文化根脉。“中原是二十四节气的发源地，针灸针灸在这里特别灵验。”他正系统整理家族经验，希望与同行交流分享，让这门民间绝技不再被埋没。

今年50岁的周海涛，正用手中的银针，让乡邻见证中医的力量。这份跨越百年的传承，将中医药文化融入当地居民的血脉，让中医药文化在中原大地生生不息、温暖绵长。②10

寻觅民间好中医
—周口市中医院协办—



健康信息

市精神卫生中心

为幼师注入“心”能量

本报讯 (记者 史书杰)9月5日，周口市精神卫生中心社会心理金牌讲师公益巡讲团走进周口市莲花路幼儿园，开展了以“童年守护者——幼师压力管理与自我关怀”为主题的心理健康讲座。

讲座伊始，巡讲团讲师肖云龙以两组贴近幼儿教师工作实际的问题引入话题：“日均需回应多少名儿童的需求？”“面对家长期望与繁杂事务是否常感到心烦？”问题迅速引发共鸣，在场幼儿教师积极回应，现场气氛热烈。肖云龙结合临床经验与教育领域案例，系统剖析了幼儿教师压力的主要来源，详细解读由“教育者、照顾者、沟通者”等多重角色带来的心理负荷，帮助教师清晰识别自身压力状态。

在实操环节，肖云龙重点介绍

了“3分钟呼吸调节法”“情绪标签法”等实用心理技巧，并现场带领幼儿教师进行正念呼吸练习。“跟随引导深呼吸后，原本紧绷的神经逐渐放松了。”一位参与练习的教师表示。

互动答疑阶段，与会教师围绕“幼儿分离焦虑引发的职业压力”“长期高压状态下的情绪管理”等现实问题，与讲师展开深入交流。肖云龙逐一给予专业细致的解答，并提供具有可操作性的建议，现场反响热烈，多次响起掌声。

周口市精神卫生中心相关负责人表示，本次活动系该中心积极响应“健康周口行”倡议的具体举措之一。未来，中心将继续发挥专业优势，扩大巡讲覆盖面，丰富活动形式，为全面提升市民心理健康素养、助力“健康周口”建设贡献力量。②10

市中心医院

“粒”挽狂澜 精准抗癌

本报讯 (记者 普淑娟)近日，周口市中心医院成功为患者刘先生实施影像引导下的粒子植入术。周口市中心医院已将这一技术应用于多种中晚期肿瘤的治疗，取得良好疗效。

今年75岁的刘先生因“间断胸闷、长期气喘”前往周口市中心医院就诊。呼吸与危重症医学科三病区主任刘勇接诊后，经详细问诊和完善的入院检查，确诊其为肺鳞癌，伴有纵隔淋巴结转移及胸膜继发性恶性肿瘤。刘勇团队与患者家属充分沟通病情后，决定为其实施粒子植入术。经过周密的术前准备，刘勇仅

用时30分钟便顺利完成手术。术后一个月复查CT显示，患者肿瘤明显缩小，刘先生和家属对治疗效果非常满意。

刘勇介绍，粒子植入术是一种将放射性粒子精确植入肿瘤内部或其浸润区域，通过持续释放低能量射线，对肿瘤细胞进行近距离、持续性杀伤的现代治疗方法。该技术为无法接受外科手术或对传统放疗、化疗不敏感的患者提供了新的治疗途径。粒子植入术属于微创手术，具有创伤小、术后恢复快、住院时间短、身体负担较轻等优点，有助于患者更快回归正常生活。②10

周口骨科医院

垃圾分类 宣传到位

本报讯 (记者 李鹤 通讯员 李壮)“原来用过的医用棉签属于医疗废物，需按特殊规范处理。”9月6日，在周口骨科医院门诊大厅，陪同家人复诊的市民王阿姨手持垃圾分类宣传单，对照展板上的图示认真学习，医务人员在一旁耐心解答疑问。连日来，该院开展2025年三季度垃圾分类主题宣传活动。

活动中，医院将宣传点设置在人流密集的公共区域，在门诊大厅的LED屏幕滚动播放宣传标语，在

住院部走廊和药房门口摆放宣传展板，以各种形式宣传垃圾分类。医务人员主动向候诊的群众分发宣传单，遇到年长者，便俯身对照图片逐一讲解。

该院相关负责人表示，此次活动并非短期行为，旨在推动垃圾分类逐渐成为公众的日常习惯。下一步，周口骨科医院将持续深化垃圾分类工作，除院内常态化宣传外，还将走进周边社区，推动更多人参与其中。②10

健康周口

了解心脏磁共振

随着医学影像技术飞速发展，心脏疾病诊断手段日益丰富，心电图、超声心动图、CT血管造影、核素心肌灌注显像等各有优势。而心脏磁共振(CMR)凭借无电离辐射、高软组织分辨率、多参数成像的特点，逐渐成为现代心脏疾病诊断的重要工具。CMR能清晰显示心脏解剖结构，评估心肌活性与血流动力学变化，被誉为心脏影像学“金标准”。

CMR基于磁共振成像(MRI)原理，在强磁场中利用射频脉冲激发人体内的氢原子核，使其产生共振信号。经计算机处理这些信号后，可重建出高分辨率的心脏图像。相较于超声心动图，CMR可提供更全面的三维解剖信息；相较于CT血管造影，CMR无电离辐射且软组织对比度及分辨率更高；相较于核素心肌灌注显像，CMR空间分辨率更高且能同步评估心脏结构与功能。CMR还可实现一站式检查，其检查结果极具诊断价值。CMR

适用于不明原因心力衰竭的病因诊断、心肌梗死后心肌存活状况的评估、心肌病鉴别、复杂先天性心脏病(先心病)术前评估及心脏肿瘤性判断。它可精确测量心室容积、心肌质量等心功能指标，定量分析心脏局部室壁运动异常，通过延迟强化显像识别心肌瘢痕，还能诊断心肌炎等病变，并定量评估心脏瓣膜反流程度与心腔内血流动力学情况。

医务人员在执行CMR检查前需确认患者体内无永磁共振不兼容的金属植入物，评估患者肾功能，并训练患者调整呼吸配合检查。该检查持续45-60分钟，患者需多次屏气，每次屏气时间为10-15秒。检查后，医务人员一方面需密切观察患者是否对对比剂出现不良反应，另一方面需利用专业图像后处理技术(如心功能参数分析、延迟强化评估)，出具包含定量测量数据的报告。②10

(周口市中心医院 从芳芳)

健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780

电子邮箱:zkrbwsb@126.com