

**中医天华中医门诊部**

地址: 世贸广场7-13号(新国商边)  
电话: 83702222



服务号 订阅号

**微健康**

**吃完饭后不宜立刻刷牙**

一些人习惯早餐后刷牙,认为这样做不但能清除食物残渣,还能清新口气。但是,理想顺序是在早餐后刷牙。因为许多早餐食物、果汁含有酸性成分,会暂时性地软化牙齿表面的牙釉质,如果在此时立刻刷牙,反而可能加速磨损牙釉质。若只能在餐后刷牙,建议先用清水漱口,并至少等待30分钟,待口腔环境恢复中性后再进行。

**称体重的最佳时间是早上**

如果在晚上称体重,一天中吃的食物、喝的水还会部分储存在消化系统中,没有完全被代谢或排出。如果晚餐吃得比较咸,身体会储存更多水分来平衡钠浓度,导致暂时性体重增加。比较推荐的称体重时间是早上起床后,上完厕所,穿轻便衣服,空腹状态下称重。这时身体经过了整夜的休息和水分调节,食物和废物已被最大程度代谢,体重受外界干扰小,能反映真实体重变化。

**养生**

**轻食“低负担”可以多吃?**

这是普遍的误解。“轻食等于减脂餐”“轻食能量低”,这些是消费者对轻食普遍的误解。轻食的核心是“低负担”,其实能量并不低。值得注意的是,市面上有很多打着轻食招牌的“伪轻食”。从营养成分来看,目前市售轻食常存在以下隐形陷阱。

**碳水陷阱:**过量的主食+很少的蔬菜+不足量的蛋白质的组合,碳水严重超标,膳食纤维和蛋白质却少得可怜,营养不均衡,能量还高。

**酱料陷阱:**很多轻食为提升口感,会搭配高糖、高油的沙拉酱、千岛酱、芝麻酱等酱料,单是这些酱料的能量,就可达到200至300千卡,是妥妥的“能量刺客”。

**营养失衡:**轻食过度偏重蔬菜,忽略蛋白质和碳水,蛋白质来源只有几片鸡胸肉和半个水煮蛋,长期缺乏蛋白质及碳水会让身体陷入“节能状态”,降低基础代谢水平。

**减脂的关键不是吃什么,而是怎么吃,**不管是选择轻食还是减脂餐,都要把握“营养均衡、能量可控”的核心逻辑,减脂餐最好根据个人的身体状况来设计和调整,以确保在减脂的同时,不会对我们的身体健康造成不良影响。

减脂的关键不是吃什么,而是怎么吃,不管是选择轻食还是减脂餐,都要把握“营养均衡、能量可控”的核心逻辑,减脂餐最好根据个人的身体状况来设计和调整,以确保在减脂的同时,不会对我们的身体健康造成不良影响。



**美食**

**蜜汁豆腐干**

**食材:**油豆腐、香叶、八角、老抽、冰糖、辣椒、桂皮。

**做法:**1. 锅中倒入适量清水,放入洗净的油豆腐。  
2. 放入八角、桂皮、香叶、辣椒等香料,加入冰糖、老抽上色。  
3. 用勺子按按,使油豆腐浸泡在汤汁里,大火烧开后转小火煮,煮至汤汁收干,即可关火。



**蒜蓉粉丝蒸香菇**

**食材:**香菇、粉丝、蒜瓣、小米椒、油、盐、生抽、蚝油、白糖。

**做法:**1. 粉丝加入温水浸泡,蒜、小米椒切末。香菇洗净,去蒂,表面打上花刀。  
2. 锅中倒水烧开,放入少许盐,放入香菇,焯水两分钟,捞出。  
3. 将泡好的粉丝放在香菇上。  
4. 炒锅倒油烧热,下蒜蓉和小米椒小火炒香,加生抽、蚝油、白糖和盐调味炒匀。  
5. 把炒好的食材浇在香菇粉丝上,待锅中水开,入锅蒸熟,最后撒上葱花即可。

**身边**

**开火炒菜前打开油烟机**

油烟所含的物质复杂,包括食用油和食物高温加热后产生的混合油烟雾、气溶胶以及燃烧形成的烟尘。其中,PM2.5颗粒约占油烟总量的75%以上,炒菜油烟含220种有机气态污染物,如苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环胺等致癌物,会诱发鼻炎、咽喉炎、气管炎和支气管炎等多种呼吸系统疾病,且与肺癌(尤其是女性)发生率相关。

很多人等到油锅冒烟才打开油烟机,这样的油烟往往已经达到200C以上了,这时打开已经晚了。应在开火之前就打开抽油烟机,能最大限度地减少有害气体。

**为什么要定期体检?**

健康体检是通过医学手段早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为,体检的本质是治未病,“早筛查、早评估、早干预”,而非等疾病出现再治疗。具体来说,定期体检有三个关键意义:

**早发现,捕捉“无症状疾病”信号** 像高血压、2型糖尿病、脂肪肝、动脉硬化等慢性病早期无症状比例超70%;对于早期肺癌、乳腺癌、甲状腺癌、胃癌等我国高发率的恶性肿瘤,早期也几乎没有典型症状及不适感。

**早干预,控制危险因素,预防疾病发生** 我国约70%的糖尿病患者诊断前已经合并有并发症。早期肺癌5年生存率>90%,晚期不足20%。早期胃癌治愈率可达90%以上,而进展期不足30%。体检,实际上是在与疾病“抢时间”。

**早治疗提高治愈率,降低治疗成本与负担** 早期干预疾病的经济成本和身体损伤远低于晚期,比如肿瘤早期治疗费用低且术后恢复快,晚期治疗的难度大且费用高,5年生存率也不理想。

**关于经营主体报送公示 2025 年度年报的公告**

根据《企业信息公示暂行条例》、《外国企业常驻代表机构登记管理条例》、《农民专业合作社年度报告公示办法》、《个体工商户年度报告办法》、《外国(地区)企业在中国境内从事生产经营活动登记管理办法》和《市场监管总局关于做好2025年度经营主体年报公示工作的通知》等规定,现将我市企业、农民专业合作社、个体工商户、在华经营外国企业、外国企业常驻代表机构报送2025年度报告的有关事项公告如下如下:

**一、年报对象**

凡2025年12月31日前在我市市场监管部门设立登记的企业及其分支机构、农民专业合作社及其分支机构、个体工商户、在华经营外国企业、外国企业常驻代表机构都应当依法报送2025年度报告。

**二、报送时间**

企业及其分支机构、农民专业合作社及其分支机构、个体工商户,在华经营外国企业的报送时间为2026年1月1日至2026年6月30日。外国企业常驻代表机构的报送时间为2026年3月1日至2026年6月30日。

在法定报送期间内,各类报送主体应当合理安排时间,尽早报送。

**三、多报合一**

按照《工商总局海关总署关于做好年报“多报合一”改革有关工作的通知》(工商企监字[2018]42号)、《市场监管总局 商务部 外汇局关于做好年报“多报合一”改革有关工作的通知》(国市监信[2019]238号)、《市场监管总局办公厅 农业农村部办公厅关于协同推进农民专业合作社年报公示工作的通知》(市监信发[2024]96号)的要求,海关管理企业、外商投资企业(机构)、农民专业合作社(联合社)应通过国家企业信用信息公示系统报送海关或商务、外汇部门、农业部门“多报合一”年报内容。

按照《浙江省市场监督管理局国家税务总局浙江省税务局关于全省推行企业年报“多报合一”改革的通知》(浙市监信[2022]6号)的要求,在1月1日至5月31日期间,企业法定代表人、财务负责人、办税员登录国家企业信用信息公示系统(浙江)或浙江省电子税务局均可一次性全面完成税务年报和市场监管年报。

按照《市场监管总局关于将工业产品生产许可证获证企业年度自查报告纳入市场监管企业年报“多报合一”相关事项的公告》(2024年第52号),获得工业产品生产许可证已满一年的企业,应于本年度1月1日至6月30日期间,登录国家企业信用信息公示系统(浙江)报送上一年度自查报告。

广告业统计调查制度报表、标准化统计监测制度报表均可统一通过国家企业信用信息公示系统(浙江)报送。具体填报要求以相关业务主管机构通知为准。

**四、报送方式**

企业、农民专业合作社请登录国家企业信用信息公示系统(网址: <http://www.gsxt.gov.cn> 点击“导航”至“浙江”)进行填报。完整填报并提交成功即为完成年报,选择公示的信息依法向社会公示。年报信息在2026年6月30日之前可以自主修改,在此之后修改需经登记机关同意。已填报的年度报告信息和历次修改记录均依法向社会公示。

个体工商户可以通过国家企业信用信息公示系统、“浙江企业在线”微信公众号或“浙里办”APP等报送年报。个体工商户完整填报并提交成功即为完成年度报告,选择公示的信息依法向社会公示。

与人民群众生产生活、生命财产安全密切相关的疫苗生产企业、特种设备生产企业报送年报时应及时报告相关许可证信息,确保应报尽报。

**五、法律责任**

按照《企业信息公示暂行条例》

《市场主体登记管理条例实施细则》等法律法规要求,如未在规定时间内报送年度报告并公示有关企业信息的,由县级以上市场监督管理部门列入经营异常名录,并依法给予行政处罚。企业因连续2年未按规定报送年度报告被列入经营异常名录未改正,且通过登记的住所或者经营场所无法取得联系的,由县级以上市场监督管理部门吊销营业执照。

企业公示信息隐瞒真实情况、弄虚作假的,法律、行政法规有规定的,依照其规定;没有规定的,由市场监督管理部门责令改正,处1万元以上5万元以下罚款;情节严重的,处5万元以上20万元以下罚款,列入市场监督管理严重违法失信名单,并可以吊销营业执照。

被列入市场监督管理严重违法失信名单的企业法定代表人、负责人,3年内不得担任其他企业的法定代表人、负责人。被列入经营异常名录或者严重违法企业名单的企业,在政府采购、工程招投标、国有土地出让、授予荣誉称号等工作中,将依法受到限制或禁入。

按照《保障中小企业款项支付条例》规定,大型企业在报送年报时应当将逾期尚未支付中小企业款项的合同数量、金额等信息通过国家企

业信用信息公示系统填报公示,未按照规定公示或公示的信息隐瞒真实情况、弄虚作假的,将依照上述规定处理。

**六、外国企业常驻代表机构年报**

外国企业常驻代表机构请登录国家企业信用信息公示系统填报《外国(地区)企业常驻代表机构年度报告书》,同时提交其他电子材料。经登记机关审查通过后,代表机构需要贴花的,可持登记证、代表证到登记机关办理贴花。代表机构年报信息不向社会公示。代表机构未按规定提交年度报告的,由登记机关责令限期改正,处以1万元以上3万元以下的罚款;逾期未改正的,吊销登记证。代表机构提交的年度报告隐瞒真实情况、弄虚作假的,由登记机关责令改正,处以2万元以上20万元以下的罚款;情节严重的,吊销登记证。

**七、电子营业执照(企业码)申领方式**

全市企业、农民专业合作社、个体工商户可通过电子营业执照(企业码)登录国家企业信用信息公示系统报送年报。电子营业执照(企业码)下载方式:扫描二维码或者微信、支付宝搜索“电子营业执照”小程序,经法定代表人或其指定负责人实名认证后可下载电子营业执照(企业码)。



全市企业、农民专业合作社、外国企业常驻代表机构也可以使用数字证书登录公示系统报送年报。在国家企业信用信息公示系统(浙江)([zj.gsxt.gov.cn](http://zj.gsxt.gov.cn))选择“企业信息填报”后点击右侧“照通APP”下载,扫码在线申领移动版数字证书。

法人数字证书申领使用等事宜可以拨打数字证书服务热线(4008884636)咨询。

**八、其他事项**

各类经营主体报送年度报告,无需缴纳任何费用。为更好地服务经营主体年报工作,请扫码关注“浙江企业在线”微信公众号,绑定负责人、联络员手机号码,接收来自市场监管部门的年报等政务信息。



**科学减重 健康生活**