



铁路列车餐饮有了专门“安全规范”



为进一步防范食品安全风险,保障旅客在铁路列车上的用餐安全,国家卫生健康委同国家市场监督管理总局近日发布了《食品安全国家标准 铁路旅客列车餐饮服务卫生规范》(GB 31663-2025)。该标准针对铁路旅客列车餐饮服务活动及餐车食品配送提出了更为细致和操作性强的要求,为列车餐饮安全提供制度保障

标准明确,铁路旅客列车餐饮服务主要包括三类餐食:一是餐车内现场加工餐食;二是铁路旅客列车配送的餐食,在指定的生产加工场所,采用热链工艺或冷链工艺集中生产加工、配送给铁路旅客列车的餐食,包括热藏包装餐食、冷藏包装餐食和冷冻包装餐食;三是铁路旅客列车网络订餐食品,旅客通过铁路互联网平台预订,由铁路配送单位配送并派发到旅客列车上用餐旅客的餐食。在食品采购方面,标准提出,餐车所用原料、半成品、成品的采购应建立统一采购、统一进货制度,按照国家食品安全规定查验相关证明文件并建立供应商档案。对铁路旅客列车配送的餐食及铁路旅客列车网络订餐食品供应商建立评定制度,确保采购自合格供应商。同时,采购的即食鲜切果蔬应采用冷藏方式运输和储存。餐车所用原料和半成品应符合食品安全标准相关要求,并应采用预处理、清洗、切分或包装后的蔬菜,半成品外包装上应标注食品名称、加工时间、保存条件、保质期、制作单位等信息。

针对铁路配送的餐食,标准要求必须选择具有合法资质的供应商,对其生产加工能力、管理体系、原辅料质量控制、生产环境、设施设备、运输配送能力等进行现场核实,经综合评定后确定合格供应商。采购的铁路旅客列车配送的餐食生产加工需具备自动化包装生产线和速冷设备,设有温控和监控功能的成品冷库,包装材料须符合食品安全要求并适用于加热方式。餐食包装上应标注餐食名称、生产加工日期、保存条件、保质期或食用时限和生产经营企业信息,并明确加热方法和要求,热藏、冷藏类产品的生产加工日期还应标注到小时和分钟。

对于网络订餐食品,标准规定其供应商也应具备合法资质并通过现场评价。加工制作应在列车到站前1小时开始,餐食种类应符合铁路餐饮特定要求。网络订餐食品应采用密封包装,避免异味、洒漏和污染,并标注食品名称、加工时间、食用时限和加工单位等信息,必要时注明食用方法,同时宜实行食安封签管理。在餐车现场加工及供应的食品安全控制方面,烹饪前应检查食品性状,破损或异常食品不得供应。复热时应确保食品中心温度达到70℃以上,复热餐食不得再次加热,且在常温下存放时间不得超过2小时。此外,标准还明确了与其他食品安全国家标准的关系:铁路列车餐饮服务应符合《食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范》(GB 31654);预制餐食属冷链物流范围,应符合《食品安全国家标准 食品冷链物流卫生规范》(GB 31605);鲜切果蔬的储存和运输应符合《食品安全国家标准 即食鲜切果蔬加工卫生规范》(GB 31652);餐车使用的餐饮具应符合《食品安全国家标准 消毒餐(饮)具》(GB 14934);旅客列车上的其他食品经营活动应遵循《食品安全国家标准 食品经营过程卫生规范》(GB 31621)。

标准还对列车配送的餐食复热环节作出要求。餐食复热前须检查包装完整性和感官性状,破损或异常食品不得供应。复热时应确保食品中心温度达到70℃以上,复热餐食不得再次加热,且在常温下存放时间不得超过2小时。此外,标准还明确了与其他食品安全国家标准的关系:铁路列车餐饮服务应符合《食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范》(GB 31654);预制餐食属冷链物流范围,应符合《食品安全国家标准 食品冷链物流卫生规范》(GB 31605);鲜切果蔬的储存和运输应符合《食品安全国家标准 即食鲜切果蔬加工卫生规范》(GB 31652);餐车使用的餐饮具应符合《食品安全国家标准 消毒餐(饮)具》(GB 14934);旅客列车上的其他食品经营活动应遵循《食品安全国家标准 食品经营过程卫生规范》(GB 31621)。

药膳月饼走俏 要不要尝鲜?

黄芪五仁月饼、茯苓陈皮豆沙月饼、“五行月饼”……中秋将至,主打“药食同源”的药膳月饼受到许多人青睐,成为节日消费新亮点。

“药食同源”是中医学的重要理念,强调“寓医于食”。从茯苓饼到枸杞茶,以食材调养身心的理念早已融入人们的日常。如今,多地中医院纷纷推出特色药膳月饼:浙江省中医院推出“五行月饼”,按中医五行理论配伍,水行药益肾填精,金行款养心安神;扬州市中医院推出12款产品,由

资深中医把关配方,实现美味与营养融合。这些月饼多采用低油、低糖工艺,既延续传统,又注入健康新意。

药膳月饼选用的食材,如茯苓健脾宁心、莲子益肾固涩、薏仁利水渗湿,都是常见食疗材料,适量食用有一定调理效果。但从本质看,药膳月饼仍是食品,不能替代药物治疗,也不宜因“养生”标签而过量食用。况且,中药材讲究辩证施治,并非人人适用,盲目食用可能暗藏风险。说到底,药膳月饼能否持续走红,关键在于

产品是否名副其实,市场是否规范有序。对普通消费者而言,无论普通月饼还是药膳月饼,适量食用才是关键。

小小月饼,承载着团圆的情谊,也映照出百姓健康观念的提升。药膳月饼的流行,正是健康理念日益深入人心的生动体现,也反映群众对品质生活的追求在不断升级。我们乐见传统智慧在现代生活中焕发活力,也期待市场在规范中健康发展,让消费者在品味中秋韵味的时候,获得真切的健康馈赠。(来源:人民网)

2025年版《中华人民共和国药典》10月1日实施

2025年版《中华人民共和国药典》(以下简称《中国药典》)经第十二届药典委员会执行委员会审议通过,自2025年10月1日起施行。

根据《药品管理法》规定,药品应当符合国家标准。《中国药典》是国家药品标准的重要组成部分,是药品研制、生产(进口)、经营、使用和监督管理等相关单位均应当遵循的法定技术标准。《中国药典》主要包括凡例、品种正文、通用技术要求和指导原则。自实施之日起,所有药品上市许可持有人及生产上市的药品应当执行本公告和本版《中国药典》相关要求。其中,指导原则相关要求为推荐技术要求。

自实施之日起,凡原收载于历版药典、局(部)颁标准的品种,本版《中

国药典》收载的,相应历版药典、局(部)颁标准同时废止;本版《中国药典》未收载的,仍执行相应历版药典、局(部)颁标准,但应当符合本版《中国药典》的相关通用技术要求。经上市后评价撤销或者注销的品种,相应历版药典、局(部)颁标准废止。

本版《中国药典》品种正文未收载的制剂规格、中药的制法,其质量标准按本版《中国药典》同品种相关要求执行,规格项、制法项分别按原批准证明文件执行。国家药典委员会负责组织和协调本版《中国药典》的宣贯培训和技术指导工作,在官方网站开设“《中国药典》执行专栏”,及时答复执行中反映的问题。

(来源:新华网)

坐电车更容易晕车?

之前,某演员乘电车时晕车一事登上热搜榜。部分网友借此回忆了类似的经历,“坐电车更容易晕车”的说法在社交平台升温。那么,电车比燃油车更容易让人晕车吗?

电车晕车概率相对更高

在医学上,晕车被称为晕动症,是人体前庭系统与视觉感知冲突引发的适应性生理反应,常见症状包括头晕、恶心、呕吐等。“我们可以用感觉冲突理论来解释晕车。”重庆文理学院智能制造工程学院副教授唐帮备研究团队成员陆火平说,人眼看到车内静止的座椅、扶手等物体,会向大脑传递“身体静止”的信号,但负责感知平衡与运动的前庭系统,却能够捕捉车辆行驶中的线性加速度,向大脑传递“身体在运动”的信号。两类信号持续在大脑中“打架”,导致人体协调功能失衡。反复刺激后,人体神经系统便会启动自我保护机制,激活呕吐中枢,晕车症状随之出现。

而电车与传统燃油车在技术特性上的显著差异,放大了这种“信号冲突”,这成为电车更易诱发晕车的关键因素。发动机是燃油车的动力来源,需经过吸气、压缩、燃油做功、排气等步骤进行工作,动力输出存在一定延迟,加速过程相对平缓,使乘客的身体有足够的时间适应车辆运动状态的变化。

然而,电车依靠电机驱动,电机具有瞬时高扭矩的特性,扭矩响应时间通常为燃油发动机的1/10,甚至更短。这意味着,驾驶员的脚刚接触加速踏板,电机就能够瞬间爆发动力,车辆运动状态会快速改变,随之而来的推背感或急加速后的拉扯感十分突出。“这种毫无缓冲的动力变化,会让前庭系统瞬间接收到强烈的运动信号,而此时视觉系统和躯体感觉系统还没来得及反应,信号冲突会在短时间内急剧升级,从而加剧身体的不适感。”陆火平补充道。

除此之外,长期以来,人们已经习惯了燃油车发动机运转时的噪音,甚至能够通过噪音的变化判断车辆状态。比如,发动机噪音变大,意味着车辆正在加速;噪音变小,则说明车辆在减速或匀速行驶。这种可感知的噪音,在无形中成为一种辅助信号,帮助大脑协调各感官系统的信息。

而电车在行驶过程中,电机运转产生的噪音极小,主要以高频电流声为主,且震动多为低频震动,难以被人准确感知。为了保障安全,电车会通过外部扬声器模拟燃油车的发动机噪音,但这种模拟噪音与车辆实际运动状态的匹配度,远不如燃油车。“当大脑无法通过熟悉的噪音、震动信号判断车辆的行驶状态,原本用于协调感官系统的辅助信号

消失,各系统传递的信息更难统一,感官协调能力会受到干扰,进而增加晕车的概率。”唐帮备说,综上所述,电车确实相对燃油车更易诱发晕车。

从人和车两方面努力缓解不适

那么,为何有人乘坐电车没事,有人却晕车呢?“晕车的发生存在明显的个体差异。前庭系统敏感度、年龄、身体状态等因素,都会影响人体对电行驶状态的适应能力。”唐帮备说。

具体而言,从生理基础来看,前庭系统天生敏感的人,内耳中负责感知运动的半规管、耳石器更灵敏,更容易捕捉到车辆细微的加速、减速变化,也更容易晕车。儿童的前庭系统尚未发育成熟,老年人的前庭功能逐渐退化,这两类人群对感知信息的能力较弱,晕车风险更高。除此之外,当人处于疲劳、空腹等状态时,神经系统的耐受度会下降,即便面对轻微的信号冲突,也可能晕车。基于上述分析,唐帮备团队从人与车两方面,提出了缓解晕车的建议。

从人的角度来看,乘客可通过主动调节身体状态,更好地适应电行驶状态。乘车前,可借助针灸刺激合谷、内关等穴位,降低前庭系统敏感度,从而减少晕车的可能。同时,可采用药物预防手段,在乘车前服用晕车药,但需留意药物可能带来的嗜睡、口干等副作用。儿童、孕妇等特殊人群服用时要格外谨慎。此外,日常可通过定期乘坐电车开展适应性训练,让身体逐步习惯电机驱动带来的动力变化与能量回收系统的减速模式,提升神经系统对感官冲突的耐受度。

从车的角度来看,可通过技术升级减少行驶过程中引发乘客感官冲突的因素。首先是通过优化算法,使电车更准确地识别车道偏移、路面颠簸等路况信息,让车辆根据路况平缓调整行驶状态,避免突然加速、减速。其次是通过参数自适应控制技术改善驾乘体验。可通过大量实验,采集不同人群在电行驶中的生理反应数据,确定易诱发晕车的行驶状态区间(如加速时间、减速力度等参数阈值)。车辆系统若检测到行驶状态接近阈值,将自动调整动力输出、能量回收强度等参数,避开“晕车区间”。

“目前,我们团队正在开展针对电车晕车的研究。比如,我们分析驾乘人员的身体图像信息,预测其是否会晕车;一旦捕捉到晕车前兆,会向车辆控制系统发送信号,启动对应的防晕车模式。”唐帮备说,未来随着技术的不断完善,电车晕车问题将逐步得到解决,绿色出行将会更舒适、更安心。(来源:人民网)



在中国最具经济活力的粤港澳大湾区西岸,有一片神奇的土地。它因常年祥云缭绕,故有了诗一般名字——云浮。这里,浮云霞光与青山绿水同框相拥,是粤港澳大湾区的重要生态屏障,也是秀美于岭南大地的“天然氧吧”。这里,文化古韵与现代文明交相辉映,也是一个烟火气十足的美食宝地。以下为入选过“云浮十大名菜”名录的美食。

罗定皱纱鱼腐

“罗定鱼腐”因其外表皮薄有皱褶似轻纱,故又称为“皱纱鱼腐”,其拥有700多年历史,因其风味独特、地域特征明显,所以又被称之为“罗定皱纱鱼腐”,被列为广东省罗定市非物质文化遗产保护名录,更在2010年2月24日,获国家质检总局批准为地理标志产品保护对象。由于罗定皱纱鱼腐形似圆球,有团团圆圆、美美满满之寓意,而“鱼腐”的发音又与“愈富”相谐,产品色泽外呈嫩黄,内显银白,以此招待宾客,有招财进宝,愈来愈富的象征。所以凡举办嫁娶、添丁、进宅、贺寿等喜庆之事和传统节日设宴,人们常常把它作为宴席必备的压轴菜式,以祈求合家团圆,幸福美满。



皱纱鱼腐选用西江流域水源养育的新鲜鲮鱼制作,每条重150克左右。先把鲜鱼剥皮去骨,用手工剥成鱼胶,再配上本地粉心即一种用土法精制的木薯粉、鸡蛋清、味料,然后加水,用手反复搅拌,直至鱼胶有弹性,下一步捏在掌心,压迫鱼胶从虎口处挤出匀称小丸,最后用汤匙剔落油锅,炸至金黄即可。新鲜炸出来的罗定皱纱鱼腐甘香酥脆,香醇诱人,点炼奶又别具风味;用来做菜,汤或煮,久之不烂,入口爽滑,甜嫩无比;焖,则满嘴留香,回味无穷。

(来源:云浮市委市府接待处)