

冬日进补好时节 因人而异更科学

寒风渐紧，冬意愈浓，不少市民开启冬日进补模式。记者发现，线上线下网红补品很抢眼。市消协提醒消费者，购买此类产品时切莫跟风，要因人而异。

阿胶膏、鹿茸、冬虫夏草、人参……走进市内一些大型超市，各式各样的滋补类食品礼盒让人眼花缭乱，而随着天气越来越冷，线上平台销售的西洋参、燕窝、黑枸杞礼盒等同样受到消费者的青睐。面对五花八门的冬令进补品，消费者难以分辨优劣。

“看到直播间里说是产地直销，就买了些鹿茸，结果收到的货物质量不咋地，放在那也不敢瞎吃了。”提起自己的购物经历，市民乔女士有点懊悔。她花几百元网购了一款所谓的“祖传鹿产品”，可外包装上生产厂家等信息模糊，吓得她不敢贸然食用。

市消协工作人员提醒，不要轻易相信网上部分不良商家宣称的以“产地直销”“神奇疗效”“专家推荐”等为噱头的滋补品，避免食用后引发健康风险。选购时要认准正规渠道，优先

选择大型商超或正规电商平台，务必核查产品批准文号，拒绝购买无资质、来源不明的产品。

“冬令进补，来年打虎。”通过滋补改善身体状况无可厚非，除了注意选购渠道外，进补也需因人而异，建议在医生的指导下科学进补才能达到良好效果。

中医认为冬日主藏，是进补的最佳时节，冬天人体新陈代谢相对缓慢，营养物质能更好地转化为自身能量储于体内，从而起到扶正固本、增强抵抗

力的作用，但滋补品虽好却并非人人适宜。

太原中医医院研究所王保小介绍，比如，人参大补元气，适合平时特别疲劳、说话没有力气的气虚人群，但如果本身火气就大，属于湿热体质的，食之会适得其反；再比如鹿茸，能壮阳益精，但药性偏温，阴虚火旺的人，像平时手心发热、口干舌燥的人就不适合吃。总之，吃滋补品要看清功效，判断是否适合自己食用，最好在医生指导下科学进补。 记者 李晓琳



12月1日，下元电动自行车市场内，新国标电动自行车整齐摆放。当日起，旧国标电动自行车全面禁售，新国标对电动自行车的防火阻燃、塑料总质量、整车质量上限等方面作出了规定。

邓寅明 摄

牛羊肉出省搭上“电商快车”

本报讯(记者 李涛)12月1日清晨，几辆运输车驶出小店区的顺丰快递分拨中心，开往北京、天津、石家庄等城市。车上，满载来自山西产源地的牛羊肉。眼下，牛羊肉进入销售旺季，来自省内右玉、阳高、文水等地的牛羊肉颇受欢迎，其中很大一部分通过“电商+快递”渠道，销往全国各地。

太原市民刘畅从网上购

买了一箱产自朔州市右玉县的羊肉，当天下午付款，次日上午就收到了。“右玉的羊肉吃起来鲜嫩，肥而不腻，我们家每年冬天都会买一些。”他说，现在网购特别方便，全程冷链运输，拿到手很新鲜。

山西顺丰的负责人介绍，从11月中旬起，牛羊肉的收寄量明显增加，有从内蒙古、新疆等地发来的，也有从省内寄出

的。其中，“走出去”的数量日均3000件、24吨，主要是右玉、阳高的羊肉以及文水的牛肉等。

对这类生鲜快递，近一点的直接走公路运输，可实现“朝发夕至”或次日达。远一点的会搭乘高铁或飞机，可实现次日达或隔日达。此类快递，均采用“冷冻+真空+泡沫恒温箱”的专业包装，保温保鲜效果更好。

气温“跳水”催热“暖食经济”

气温“跳水”，风扫树叶。眼下，冬日的氛围感已拉满。走在街巷市集，不经意间“飘”来的一股暖意瞬间包围住你——炒货店里糖炒栗子、烤红薯的香气氤氲，茶馆里的围炉煮茶烟火缭绕……市民捧着热乎乎的美食，围坐取暖的场景构成一幅生动画卷，催热了冬日“暖食经济”。

“您的烤红薯，还有热栗子，请拿好。”近日，位于长治路附近一家炒货店内，店员将打包好的袋子递给顾客，紧接着，又开始为其他顾客备货，十分忙碌。

“天一冷，人们就想吃点儿热乎乎的东西，身子一下子就暖和起来。”该店负责人告诉记者，近期，烤红薯、糖炒栗子

和烤梨很热销，有时到傍晚就卖断货了。记者注意到，不少年轻人会拿着暖冬食品拍照打卡晒在网络社交平台，热乎乎的食品也成为街头巷尾的“流量单品”。

围炉煮茶，也让寒冷的冬天多了一份温暖。位于亲贤街上的茶馆，推门而入便迎面扑来一股暖流。靠窗的一张桌子，三五好友正围坐一圈，边煮茶边烤食，桌上的一壶热茶在炉上翻滚，一旁烤着红枣、桂圆、橘子等食材，欢声笑语伴着香气飘散。“天气一冷，就想找个暖和的地方聚聚，围炉煮茶特别有冬天的仪式感。”市民崔女士说。

记者注意到，除了线下门店，电商平台上的围炉煮茶套

装近期销量也呈上升势头，从简易的炭火盆到精致的茶具组合，满足了不同消费人群的体验需求。

暖食消费的升温，也拓宽了商家的营销思路，记者走访市场了解到，某炒货店推出的“糖炒栗子+雪红果+烤红薯”的“暖冬三件套”受到消费者青睐，饱口福的同时，商家还特意奉上“帽子+手套”的暖心套装，让人感到暖意融融。

室外寒风依旧凛冽，但暖食带来的烟火气与幸福感，正在让这个冬天变得格外温暖。从街头巷尾的传统小吃到茶馆里的时尚体验，“暖食经济”不仅丰富了冬日消费选择，更传递着人们对美好生活的向往。

记者 李晓琳

0元领空调 背后是骗局

本报讯(记者 李晓琳)收到陌生快递，打开里面有张“0元领空调”的中奖卡片，家住姚村社区的王大娘喜出望外。转念一想，这从天而降的好事，也让她心里犯嘀咕，决定向网格员核实，结果幸运地躲过了一场骗局。

近日，王大娘收到一份陌生快递，拆开后发现一张印着“空调回馈礼专场”的卡片，醒目标注：“恭喜您幸运中得0元空调”，扫码输入领取编码即可兑换。出于好奇，她用手机一扫，发现需要填写个人信息，便退出了领奖界面。

“小贾，我好像遇到网络诈骗了，你过来帮我看看。”接到电话，网格员贾慧立即来到王大娘家。拿起领奖卡片仔细查看后，她当即指出

多处疑点：首先，上面没有印制正规活动公章；其次，寄件地址和联系方式模糊不清；最后，要求扫码输入编码的操作更暗藏风险。

“阿姨您看，正规品牌绝对不会通过陌生快递发送中奖信息，这种二维码很可能有陷阱，一旦扫码，个人信息会被泄露，甚至可能被骗子转走银行卡里的钱。”贾慧一边指着卡片上的漏洞，一边耐心解释。此时，王大娘觉得有点后怕，幸亏自己多留了个心眼。

为防止其他居民上当，贾慧第一时间在小区业主群里发出警示信息，重点提醒老年居民警惕“免费领”“中大奖”等信息，守好自己的“钱袋子”，如发现可疑之处，及时联系社区或拨打96110。

免费领手机 转账被拉黑

本报讯(记者 李涛)老人刷短视频时，见一名博主声称要给粉丝送手机，于是关注了这个自媒体账号。老人转账600元，博主表示发货就退回。日前，老人连等数日不仅没收到发货通知，钱也没退，并被对方拉黑。

71岁的王大爷住在兴华街188号院，平时爱刷短视频。前几天，刷到一名视频博主发布“宠粉活动”，说要给粉丝送好礼。老人添加对方微信，发信息询问如何参加活动。对方回复：“活动还没开始，随后会通知。”

没多久，老人收到博主发来的微信，说活动开始了，转账600元可送一部手机，成功付款即参与成功，发货后这笔钱会原路退回。老人多问了一句：“你一分钱不要，这不是赔了吗？”对方简单回复了一句：“这是感谢粉丝支持，可以增加流量。”

老人没再追问，觉得自媒体这么火热，送点礼物也正常。而且，他看到博主的

微信朋友圈里，最近发了不少与粉丝聊天发货的截图，心里再无顾虑，立刻转账。“我赶上活动了吗？怎么不收款？”过了好半天，对方未收款，王大爷有点着急。连发几条微信催问，对方表示正在打包，稍后处理。闻听此言，老人放心了。

可连等数日没有收到发货信息，钱也没退。老人发微信，显示被拉黑，这才察觉不对劲。荔竹社区网格员刘志英接到求助后，翻了老人的手机，发现这名博主的微信账号存在风险提示。老人说：“我当时也看到了，而对方解释转账的人太多，所以提示有风险，我没在意。”

网格员断定老人遇到网络骗局，一步步给老人梳理了套路：对方先以“送好礼”吸引其添加好友，再发布虚假转账送手机、退款截图制造假象，诱导转账，收款后直接拉黑。老人后悔不已，表示以后决不再轻信网上的赠送信息。