

我们的节日·中秋

老味迎中秋

本报讯（记者鲍晓明）近日，淮海片区百年空心月饼如期飘香，凭借独特古法工艺，成为备受年轻人青睐的新中式点心。

在淮海片区月饼作坊内，制饼师傅们忙而有序，严格遵循祖传工序，精细完成揉面、压模、烘烤等制作流程。依靠精准的油面配比和

火候把控，烤出的月饼形态中空饱满、皮薄酥脆、香气醇厚，保留地道的上党老味道。

连日来，作坊日产月饼两千余个，并依托网络短视频传播加大推广力度，线上线下订单持续增长，也让百年非遗味道走出滁州、香传更远。

文化润民心

本报讯（记者王亚超）近日，府后社区开展“文明有礼·长治有范”中秋主题文艺宣传活动。

活动现场氛围热烈，歌曲演唱、本土特色上党梆子、趣味小丑互动等精彩节目轮番上演，既展现了传统非遗文化魅力，又拉近了邻

里情谊，为居民带来家门口的视听盛宴。活动期间，社区联合交警部门开展文明出行宣讲，结合真实案例普及交通安全知识，引导群众摒弃交通陋习，这种融文化娱乐、文明宣传于一体，有效丰富了居民精神文化生活。

巧手包月饼

本报讯（记者李海钰）近日，文卫社区联合辖区山西银行长治分行营业部，邀请辖区居民共同举办中秋节主题活动。

活动现场，居民们围坐在一起，揉面、包馅、压模，分工协作，气氛温馨热烈。银行工作人员也加

入其中，与居民亲切交流，普及金融知识。不一会儿，一个个精致的月饼便摆满桌面，大家脸上洋溢着幸福的笑容。此次活动增进了社区、银行与居民之间的情感联系，营造了和谐温馨的社区氛围。

商超备货足

本报讯（记者李海钰）连日来，博源超市精心布置中秋主题展区，月饼、时令水果等节庆商品集中上新，处处洋溢着浓郁的中秋氛围。

走进超市，月饼专区整齐陈列广式、晋式、苏式等多款经典月饼，涵盖五仁、枣泥、豆沙、流心等传统

全，适配市民日常食用与走亲访友需求。水果专区鲜果充盈，秋月梨、石榴、苹果等时令鲜果新鲜上架，吸引不少市民驻足挑选。为保障中秋市场供应，超市提前统筹备货，在保留经典商品的基础上，新增多款新式月饼和精品水果，可充分满足市民多样化、一站式节日采购需求。



9月23日，东街街道城隍庙社区开展“中秋巧手做菜篮 邻里共享团圆味”文明实践活动。通过趣味手工、邻里互动，传承传统文化，增进邻里情谊，营造了喜庆和睦的中秋节日氛围。

本报通讯员

歌舞贺佳节

本报讯（记者王亚超）近日，兴安社区举办中秋文艺汇演，丰富居民精神文化生活，营造祥和喜庆的节日氛围。

汇演节目精彩纷呈，歌声悠扬的歌曲演唱点燃现场气氛；致敬劳动者的舞蹈铿锵有力，歌颂一线建

设者的奉献精神；传统戏曲选段韵味醇厚，深受老年居民喜爱；国风舞蹈唯美雅致，尽显东方古典韵味。

整场演出高潮迭起，展现了传统文化魅力，传递了劳动正能量，丰富了群众文化生活，增进了邻里情谊，凝聚了社区向心力。

月圆话团圆

本报讯 9月22日，香阅四季社区开展中秋主题文明实践活动，邀请辖区居民、党员、商户欢聚一堂，共迎佳节。

活动现场氛围融洽，居民们在志愿者指导下动手制作冰皮月饼，分工协作、互动交流，沉浸式体验传

统民俗。同时，大家齐心协力包饺子、品美食，闲话家常，尽显和睦邻里温情。

活动最后，社区工作人员带着自制月饼、暖心饺子，走访慰问辖区独居、高龄老人，为他们送上节日关怀与温暖。

（本报通讯员）

讲述光影故事 传递文艺力量

知名导演江平在滁州区图书馆开展主题讲座

本报讯 9月21日上午，滁州区图书馆内气氛热烈，中国夏衍电影学会会长、中影集团一级导演江平带来“扎根人民 扎根生活——电影人德艺双馨的故事”主题讲座。活动通过现场讲解与影像资料，让观众了解电影发展历史，感受老一辈电影人的敬业精神。

本次活动是北京市文联“到人民中去”系列文化交流活动之一，由北

京市文联、长治市文联主办，滁州区图书馆承办。近年来，随着京长对口合作不断推进，我市积极引进北京优质文化资源，开展各类文艺活动，丰富群众精神文化生活，助力广大文艺工作者拓宽创作思路、提升专业素养，为我市文艺事业繁荣发展注入新活力。

讲座中，江平立足长治这片红色革命老区的深厚底蕴，回望电影的诞

生与中国电影120余年的发展历程，分享一代代影视从业者鲜为人知的奋斗故事。回望百年光影岁月，一代代文艺工作者始终坚持听党话、跟党走，用光影书写时代、讴歌人民，彰显出文艺工作者坚守信仰、与时代同向而行的精神品格。现场还播放了经典影像片段，讲述老一辈文艺工作者为塑造角色全力以赴、不畏艰苦的经历，生动诠释了他们

扎根生活、潜心创作、崇德向善、服务人民的职业担当。

现场不少文艺工作者深有感触，大家纷纷表示，通过此次讲座，不仅了解了老艺术家们的感人故事，更深刻理解了文艺工作者肩上的责任与使命。今后在创作中，也将扎根人民、扎根生活，用心打磨出有温度、有筋骨、有力量的文艺作品。

（桑甜甜）

紧急提醒！接到陌生来电请沉默三秒

骗子的骗术又升级了：他们通过收集你声纹的方式，用AI合成你的声音，再伪装成你的声音，给你的亲戚朋友打电话。

北京市公安局办公室新闻中心民警郭涛教大家一个三秒沉默法，接到陌生来电的时候，如果对方一直不说话，您也先不要主动说话，然后心里默数一二三，安静等三秒钟，对方持续不出声，那就要及时挂断；如果接通后是冒充所谓客服的AI机器人，您同样不要出声，立刻挂断，否则骗子的系统会捕捉你的人声，启动诈骗话术，转接人工，再更多采集你的声音，克隆你的声纹，后续冒充你找亲戚朋友借钱转账。守住黄金三秒，守住咱的钱袋子。

骗子能利用AI“凭空制造”哪些骗局？

◆克隆你的声音

骗子拨通受害者的电话后，会刻意保持数秒沉默，诱使受害者发出“喂”或“哪位”等回应。仅仅几秒钟的语音样本，就可能被骗子用AI复刻出声纹，冒充身份实施诈骗。

◆AI投资、理财诈骗

骗子使用AI软件生成虚假K线利好消息，伪造网红、专家视频，推送“稳赚不赔”项目给受害人，诱导其转账或充值。

◆AI换脸视频

骗子窃取受害人社交平台露出的合照或视频内容，利用AI模型换脸，冒充受害人亲友、领导、客户等，编造“车祸”“被抓急需用钱”“领导紧急安排付款”等借口实施诈骗。

◆AI情感诈骗（网恋/交友）

骗子利用AI生成“完美恋人”形

象，长期与受害人聊天，建立信任后以各类理由索要钱财。常以“突发重病急需手术费”“创业资金缺口需要周转”“异地见面缺少路费住宿费”等借口诈骗。

牢记五步操作，守住你的隐私和钱袋子

遇到AI诈骗圈套，如何尽可能减少个人信息泄露和财产损失？5步防骗法则请查收↓

◆拒绝可疑请求

对于要求协助对方帮忙对着手机报出银行卡号、身份证号等敏感信息的可疑请求，一律拒绝。

◆立即止损

不开点或及时关闭可疑链接，尽快挂断可疑电话、视频，不与骗子过多纠缠，避免被进一步迷惑。

◆快速核实

接到自称客服或亲友的可疑来电后，主动联系平台官方客服或亲友本人进行核实。切勿轻举妄动，避免落入诈骗圈套。

◆坚决拒转

无论骗子以何种理由要求转账、扫码、充值，一律不予理会，守住不转账底线。

◆及时报案

发现被骗或疑似被骗，立即拨打110或96110（国家反诈专线）。保存好聊天记录、转账凭证等证据，详细向警方或国家反诈专线说明情况，寻求帮助。

（人民网）



一块月饼的“自我修养”

——营养师教你吃得明白

中秋到了，月饼这位“节日主角”又准时登场。它好吃，但也是个“热量高手”。怎么选、怎么吃，我们为您整理了一份实用指南。

翻过包装看“底细”

买月饼，第一件事是把包装翻过来，看配料表。配料按含量从多到少排列，如果“白砂糖”赫然排在前三名，这块月饼的糖分基本就“超标预定”了。建议优先选择白砂糖排序靠后或使用代糖（如木糖醇）的产品。

“无糖”月饼也别急着放心吃。按国标，“无糖”是指每100克含碳水化合物（糖）量≤0.5克，但月饼主要原料为面粉、淀粉，本身就含有碳水化合物，完全无糖较难实现。

营养标签盯紧三个数

营养成分表里，能量、脂肪、钠是三个关键指标。重点看营养素参考值“NRV%”——假如一块月饼的脂肪NRV%是20%，意味着你吃进去全天所需脂肪的五分之一。蛋黄馅、肉馅的月饼盐分和油脂双高，高血压、高血脂的朋友尽量绕道走。

怎么吃？记住三个“一”

一天最多吃半个。一块100克月饼，热量至少400千卡，差不多要慢跑一小时才能消耗掉。切成几块一家人分着吃，气氛到了，负担也轻了。

一口别在睡前吃。晚上肠胃“工作效率”低，月饼又油又甜，容

易堆积热量，还会加重肠胃负担，上午或下午当加餐最合适。

搭配蔬菜一起吃。吃月饼前来点绿叶菜垫底，膳食纤维能拖住糖和油的吸收速度，吃完再配个柚子或橙子，解腻又舒服。

这几类人要“对号入座”

糖尿病患者：无糖月饼也不能放开吃，最多掰四分之一尝尝味，吃完最好测个血糖。

高血脂、高血压人群：避开蛋黄、火腿、肉馅这些“重灾区”，五仁月饼里的坚果含不饱和脂肪酸，相对友好，但也不能贪多。

消化功能偏弱的人：少碰糖醇类代糖月饼，免得肠道“闹情绪”；传统高油月饼也宜浅尝辄止。

减肥/控制体重人群：优先

选择小规格月饼（50克以下），每次吃半块，或切成小块分次食用。当天吃了月饼，正餐就要相应减少米饭、面条等主食的量，做菜时也少放点油，把总热量“找补”回来。

别忘了看保质期和储存

保质期内也不等于“万无一失”。月饼受潮或存放不当，照样会变质。吃之前看一眼表面有没有霉点，闻一闻有没有哈喇味——那是油脂酸败的信号，有异常直接扔掉。

健康课堂



山西省消费者协会 2026年中秋、国庆食品安全消费提示

中秋、国庆期间，消费者出行出游、聚餐消费、礼品采购迎来高峰期，加之食品消费需求旺盛，品类多、流动量大、场景集中，食品安全风险隐患明显叠加。为切实保障广大消费者饮食安全，引导科学、理性、安全消费，山西省消费者协会特发布如下消费提示：

旅游就餐

选正规 防风险

1、**选择正规商户**。在景区及周边就餐，请选择持有《食品经营许可证》、环境卫生整洁的餐饮单位，切勿在无证无照的路边摊贩、流动摊点就餐。

2、**警惕“特色”陷阱**。不食用来源不明的生冷野味和野生菌类，谨慎购买非标准化自制食品。

3、**留意餐厅卫生**。遇到从业人员操作不规范、食品加工环境脏乱等情况，首先要依法维权，及时更换就餐地点。

跟团旅游

签合同 明餐标

1、**认清资质签合同**。选择证照齐全的正常旅行社，签订正规旅游合同，明确团餐用餐标准及餐厅资质。

2、**拒绝低价陷阱**。不参加明显低于成本价的“低价团”，此类团队往往通过降低餐饮标准压缩成本，食品安全难以保障。

3、**听从安全提示**。听从导游和领队食品安全提示，不购买、不食用无安全保障的食品。就餐后出现肠胃不适等异常情况要及时就医，并保留就诊记录和消费凭证。

餐饮消费

认标识 查资质

1、**节俭食品**：认标识，拒“三无”。购买月饼等节日时令食品，请

查看生产日期、保质期、配料表及“SC”生产许可标志，不购买“三无”食品和过期变质食品。

2、**白酒消费**：选正规，防假冒。通过正规商超、专卖店等渠道购买白酒，警惕利用平台网店虚假宣传、销售假冒伪劣白酒的行为。不购买、不饮用来源不明的散装白酒。

3、**网络订餐**：查资质，防隐患。选择正规外卖平台，查看商家资质和用户评价。收到餐后检查包装是否完好，食材是不新鲜，尽快食用对、良材定百新鲜，尽伏良用。

4、**家庭聚餐**：用公筷，防浪费。家庭聚餐提倡使用公勺公筷，注意荤素搭配、适量备餐，避免暴饮暴食。

应急处置

留凭证 快维权

消费者在购买食品或就餐时，请主动索取并妥善保管购物发票、收据、电子支付记录等消费凭证。如发现食品安全问题或遇到价格欺诈、虚假宣传等侵害消费者合法权益的行为，可先与商家或平台沟通协商，提出合理诉求。若协商未果，可通过“全国消协智慧315”平台投诉或向相关监管部门举报。

山西省消费者协会呼吁广大经营者诚信守法经营，严格落实食品安全主体责任；呼吁广大消费者提高防范意识，科学理性消费。