



是棉柔巾？还是绵柔巾？ 一字之差，有人因此“烂脸”



今年央视“3·15”晚会上，没有消毒的一次性内裤、被翻新的卫生巾纸尿裤等一次性日用品依次被曝光。

近年来，柔巾以使用方便、手感柔软、干净卫生等特点，深受消费者喜爱。很多人用它代替毛巾来擦脸，也有很多宝妈用它给宝宝洗脸、擦手，几乎天天用得到，但是记者发现，有不少网友踩雷了，有品牌竟然玩起“谐音梗”……



不同品牌的柔巾

棉柔巾还是绵柔巾？

“背刺我！还玩文字游戏，难怪最近脸上一直冒痘还不好。用了一年的毒洗脸巾，一字之差，差之千里。”

网友们表示被套路了！mian=棉？绵？实际上，市面上的洗脸巾产品，主要有棉柔巾和绵柔巾，这两种柔巾一字之差，却有着很大的区别。

先说结论：天然、安全的是——棉柔巾。

前段时间，江苏省消费者权益保护委员会对50批次柔巾产品进行检测，检测报告显示：有9批次产品纤维名称和含量不符合标准要求。其中，7批次柔巾产品标注为100%植物纤维、再生纤维素纤维的“mian柔巾”，竟然一点都不含棉！

棉柔巾vs绵柔巾，有何区别？

棉与绵，同音，形近，含义却不同——木字旁的“棉”，是棉花，属于天然纤维。绞丝旁的“绵”，主要为粘胶纤维或涤纶纤维，是通过各种化学方式制成的纤维。

■棉柔巾

主要原料来源于棉花，通过采摘、去籽、水刺等步骤，可以直接获得。从棉花到棉柔巾，主要是改变棉花的物理形态，更天然、更安全。

■绵柔巾

绵柔巾中所使用的纤维原料主要有两种，一种是涤纶纤维，主要从石油中提取；另一种是粘胶纤维，其原料来源于树木、毛竹等。

长期使用绵柔巾有何影响？

专家表示，植物纤维≠天然纤维。植物纤维的原料看似天然，但是生产过程并不天然，需要添加大量的强酸、强碱等化学物质参与反应。这两种都属于化学纤维，化学纤维在生产过程中，如果工艺控制不严格很容易有化学物质残留。

所以，一些绞丝旁的绵柔巾湿水后闻到异味，这就是化学物质残留导致的。

化学纤维制成的“绵柔巾”中残留的化学物质，用一次两次不会对人体产生太多危害，但长期使用可能会对皮肤屏障造成损害，对于敏感肌肤和婴幼儿的伤害尤其大。在换季皮肤较为脆弱的时间，它可能会刺激皮肤，导致过敏或干燥。

如何购买到真正的棉柔巾？

面对琳琅满目的柔巾产品，消费者该如何选购呢？要购买到真正的棉柔巾，有三招：一看二摸三闻。

看包装：认清“棉”和“绵”，关注产品成分及含量表，认准“100%棉”。

摸手感：天然棉柔巾手感柔软、细腻，像摸棉花一样；而化学纤维的柔巾摸起来则较为光滑，有时会感到略微的僵硬。

闻气味：湿水后闻起来有异味，就说明残留有化学成分。

除了棉柔巾，一次性湿纸巾也是很多人每天都用的，如果没注意使用方式，也会增加安全隐患。

综合央视新闻、人民网等

吃多少、怎么吃才更健康？专家为你支招——

优质蛋白质每天摄入量应占五成以上

农业农村部、国家卫生健康委、工业和信息化部日前发布《中国食物与营养发展纲要（2025—2030年）》。《纲要》提出推进营养型农业生产、食品加工和食物消费，形成更加平衡健康的膳食营养结构。

多元化食物供给体系更加完善

《纲要》提出增加优质蛋白质食物供给和消费、促进富含膳食纤维的食物供给和消费、加快营养型食物研发和加工等6项重点任务。在确保我国食物供给数量安全的基础上，更加重视食物质量、营养安全，由粮食向蔬、果、禽、肉、水产品、奶业等其他大食物拓展。

农业农村部食物与营养发展研究所所长王凤忠介绍，新发展阶段，现代食物生产与社会需求以及营养结构要紧密结合，正在迈向营养引导消费、消费带动生产的现代食物目标链。人们对食物的要求已发展为营养、美味、健康、方便。

《纲要》提出，加强农村和边远地区居民营养改善，强化孕产妇、儿童、老年人等特殊人群营养供给。到2030年多元化食物供给体系更加完善，食物优质化、特色化、品牌化水平持续提升。食物消费结构向营养健康型转变。

王凤忠介绍，满足更加个性化、多元化的营养需求已成为未来食品的发展目标。银发

浪潮来袭，老年食品成为刚需；面向庞大慢病人群的降“三高”，健康食品大有可为；未来食品创新根本出路还是要依靠科技。

怎么吃更健康？《纲要》划重点

那到底该吃什么、怎么吃，才更加营养健康呢？《纲要》为我们划出了重点。

《纲要》提出，在食物消费方面，豆类、肉蛋奶、水产品、蔬菜、水果等富含优质蛋白质和膳食纤维食物，人均年消费量稳步提升。

在食物与营养素摄入方面，倡导人均每日能量摄入量保持男性2150千卡、女性1700千卡左右；每日摄入充足的蛋白质，人均每日优质蛋白质摄入量占50%以上；人均每日膳食纤维摄入量增加到25~30克，食用油摄入量减少到25~30克，食盐和添加糖的摄入量分别不超过5克和25克。

农业农村部食物与营养发展研究所研究员王东阳介绍，大家在购买食品时，要仔细查看食品标签；家庭烹饪中，要使用定量盐勺、油壶等工具。相关部门开发使用营养健康食谱和配餐技术，实施营养健康食堂建设，鼓励建设营养健康餐饮门店，鼓励发展中央厨房，推广应用智慧储藏、智能烹饪。推广家用健康厨具，从源头上减少高油高盐高糖食物。

据央视新闻

我国推出新一轮举措 加力扩岗稳就业

就业连着收入，事关千家万户。

为有效应对外部环境和国内经济运行变化对就业影响，促进高校毕业生、脱贫人口、农民工、退役军人等重点群体就业，国务院就业促进和劳动保护工作领导小组3月27日发布方案，推出一揽子举措加力岗位挖潜扩容、支持重点群体就业创业。

“方案充分体现了经济发展与就业促进的有机结合，体现了产业政策、重大项目与就业政策的有机结合。”人力资源社会保障部就业促进司副司长陈勇嘉表示。

一方面，在岗位开发上，重点聚焦产业发展、扩大消费、重大项目和民生服务领域，为劳动者广开就业门路。另一方面，在政策举措上，重点强化减负稳岗、扩岗激励、创业支持和人岗匹配等，促进重点群体就业创业。

“一系列更为积极、针对性更强的政策措施，将构建起促进充分就业和提升就业质量的综合政策体系，形成合力促进高质量充分就业。”对外经济贸易大学国家对外开放研究院研究员李长安说。

制造业是稳定就业基本盘和拓展就业新增长点的重要方面。

根据方案，我国将实施新一轮十大重点行业稳增长工作方案，研究保持制造业合理比重投入机制，稳住制造业就业规模；持续开展先进制造业促就业行动，培育智能装备、电子信息、生物医药、低空经济等就业新空间；实施“人工智能+”行动，增强新兴技术创造就业效应。

在围绕扩大消费方面，方案提出，推动消费新热点转化为就业新渠道。同时在放大重大工程项目建设就业增量上，加大以工代赈实施力度，增加以工代赈中央预算内投资规模，吸纳更多低收入群众就地就近务工。

围绕保障重点民生服务促进就业，方案要求壮大养老服务产业，加快建立养老服务师职业资格等制度。推进医疗卫生强基工程，加强护士队伍建设，吸纳各类卫生健康人才。增加普惠托育服务，更多吸纳就业。

着眼于拓宽劳动者城乡基层服务空间，方案提出，加大社区专职工作人员岗位供给；适当扩大“三支一扶”计划、“西部计划”招募规模；引导法学专业毕业生、律师职业实习人员等到西部基层提供法律援助服务。

针对诸多求职者关注的机关事业单位和国有企业招聘，方案提出一系列新举措，包括盘活各地教育类、卫生类等事业单位编制资源，加快招聘组织；推动高校设立助学助管岗位或就业见习岗位，支持相关单位加大科研助理岗位开发力度；鼓励国有企业带头吸纳就业等。

据新华社

品牌名称+主题口号+LOGO 重庆征集垃圾分类品牌

想让你的创意成为重庆生活垃圾分类的“代言人”吗？3月27日，市城市管理局正式启动“重庆生活垃圾分类品牌名称主题口号和LOGO征集活动”，面向全社会征集创意，共设超万元奖金奖励优秀创意。今年重庆将全力推进垃圾分类“全链条治理攻坚行动”和“先锋建设‘百千万’行动”，这离不开全民的广泛参与，也亟须社会各界的携手共进，共同为垃圾分类工作注入强大动力。

无论你是设计达人、文案高手，还是热心市民，只要有想法，都可以参与，为美丽重庆加“分”。据了解，本次征集活动从即日起至持续至4月15日。活动面向全社会公开征集，单位、社会组织和个人均可参与。征集内容包括品牌名称、主题口号和LOGO设计。

其中，品牌名称需简洁明了，易于记忆，能够准确传达生活垃圾分类的核心价值和理念。主题口号需朗朗上口，富有感染力，能够激发市民参与垃圾分类的积极性。LOGO设计要求主题突出，体现生活垃圾分类的核心内涵；风格新颖，具有较高的艺术性和视觉冲击力；同时，融入具有重庆辨识度的元素。设计稿需提供矢量图(AI、EPS或CDR格式)和高质量位图(JPG或PNG格式，分辨率不低于300dpi)，并附设计说明(500字以内)，阐述设计理念、寓意及技术细节。

为激励广大市民和社会各界积极参与，本次征集活动设置一等奖1名，奖金5000元；二等奖2名，奖金3000元；三等奖3名，奖金1000元。还将为20名优秀奖颁发证书和纪念品。参赛者通过邮箱(cqjflzyz@163.com)，上传个人信息及作品简介。

新重庆-重庆晨报记者 陈军



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办



天气

气温骤降 羽绒服 找出来没有？

3月27日白天，重庆市东北部地区多云转阴天，其余地区晴，气温11℃~33℃。

根据市气象台预计，28日到29日，重庆大部地区阴天有阵雨；30日白天，大部地区阴天到多云，气温开始回升。

天气预报>>

今天：各地阵雨或雷雨，东北部部分地区中雨，开州、城口、巫溪局地有大雨(25~40毫米)，山口河谷部分地区有6~8级阵风，气温4℃~24℃；中心城区阵雨或雷雨，气温12℃~22℃。

明天：各地阴天有阵雨或分散阵雨，气温4℃~16℃；中心城区阴天有阵雨，气温11℃~14℃。

后天：中东部大部地区阵雨转阴天，其余地区阴天到多云，气温4℃~17℃；中心城区阴天间多云，气温10℃~16℃。

新重庆-上游
新闻记者 何艳