

规范营销行为

防范外卖餐饮浪费新规出台

市场监管总局6日对外发布《防范外卖餐饮浪费规范营销行为指引》，进一步规范外卖商家营销行为，落实网络餐饮平台主体责任，防范外卖餐饮浪费，营造厉行节约、反对浪费的社会风尚。

作为引导外卖餐饮行业落实反食品浪费责任的重要举措，指引结合网络餐饮行业特点，紧紧围绕防范外卖餐饮浪费的重点、痛点、难点问题，从规范外卖餐饮行业的营销行为入手，将反食品浪费举措落实到业务全流程的各环节。

规范外卖商家营销行为。指引对

外卖可能引发餐饮浪费的营销行为予以引导，明确相关环节防范餐饮浪费的具体要求。鼓励外卖商家建立健全内部管理制度，减少原料、成品浪费，提升餐饮供给质量，合理设置起送价格，优化满减优惠机制，明确不得制作、发布、传播宣扬量大多吃、暴饮暴食等浪费食品的直播或者音视频信息，进一步引导行业规范健康发展。

发挥网络餐饮平台引领带动作用。引导网络餐饮平台认真落实反食品浪费法等法律法规规定，进一步优化餐品信息展示方式，完善满减凑单机制，加强对平台内经营者发布的

广告内容的监测、排查，建立健全外卖餐饮浪费评价评估机制，推动反食品浪费源头治理。

凝聚多方力量推动社会共治。指引鼓励餐饮行业协会等社会组织发挥自律作用，引导外卖商家遵守法律法规和行业规范，自觉开展反食品浪费活动。支持消费者协会等社会组织，对网络餐饮平台和外卖商家防范外卖餐饮浪费情况进行社会监督，推动构建多方参与的防范外卖餐饮浪费共治格局。

加大反食品浪费宣传倡导。指引鼓励网络餐饮平台、行业协会、餐

饮品牌加强合作，宣传、普及防止食品浪费知识。鼓励外卖商家将珍惜粮食、反对浪费纳入服务人员职业培训内容，加强员工反食品浪费培训，切实增强从业者反食品浪费意识。

市场监管总局网络交易监督管理局相关负责人表示，在充分尊重平台经济特点和经营主体自主经营权的基础上，建立健全防范外卖餐饮浪费长效机制，引导网络餐饮平台、外卖商家主动落实反食品浪费主体责任，进一步规范营销行为，促进网络餐饮行业规范健康持续发展。

（赵文君）

这三项，列入人类非遗！

12月5日，正在巴拉圭亚松森举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第19届常会通过评审，决定将“黎族传统纺染织绣技艺”“羌年”“中国木拱桥传统营造技艺”从急需保护的非物质文化遗产名录转入人类非物质文化遗产代表作名录。

在四川省北川羌族自治县新生广场，羌族学生跳沙朗舞欢庆羌历新年（2020年11月14日摄）。

江宏景 摄



已知世界最长寿野鸟 74 岁有望再“当妈”

美国生物学家说，世界上已知的最长寿野鸟个体、74岁高龄的雌性黑背信天翁“智慧”最近再度产蛋。

据英国广播公司4日报道，美国鱼类和野生动物管理局人员近日在太平洋上的中途岛环礁国家野生动物保护区拍摄到“智慧”和雄鸟看护一枚鸟蛋的画面。黑背信天翁的寿命通常为12年到40年，且基本奉行配偶终身制，一方死后才会寻找新伴侣。科研人员认为，“智慧”已经换了至少三任伴侣，今年陪伴在它身边的

是新伴侣。

“智慧”1956年首次被科学家戴上识别标志，当时约5岁。据记录，自那以后，它几乎每年都返回中途岛环礁保护区。“智慧”最近一次产蛋是在2021年，科学家估计，它迄今哺育了至少30只后代。

这一保护区的野生生物学家乔恩·普利斯纳接受采访时说，当地是全球最大的信天翁栖息地，每年都有两三百万只黑背信天翁在这里产蛋。截至目前，科学家们没有发现

任何一只跟“智慧”年龄相近的黑背信天翁，已知年龄仅次于它的同类为45岁。

“这真的很了不起。”普利斯纳说，“‘智慧’似乎引起了全世界的兴趣。我们每年都屏息等待它归来。”他认为，“智慧”仍有能力再哺育一只雏鸟，今年这枚鸟蛋孵化的几率为70%—80%。

信天翁的家庭中，父母共同承担孵化鸟蛋和喂食雏鸟的任务。

（荆晶）

适量吃黑巧克力或与降低2型糖尿病患病风险有关

美国一项研究显示，每周吃不少于140克黑巧克力或与患2型糖尿病风险降低存在关联。

据美国有线电视新闻网4日报道，哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究人员分析了三项长达二三十年的涉及饮食习惯的调查，并统计了调查对象中超过11万名巧克力爱好者食用黑巧克力和牛奶巧克力的情况。

剔除饮食和生活方式等风险因素后，研究人员发现，与很少或从不吃巧克力的人相比，每周至少吃140克任何类型巧克力的人患2型糖尿病的几率降低10%；每周至少吃140克黑巧克力的人患2型糖尿病风险降低21%。然而，长期只食用牛奶巧

克力并不会显著降低患糖尿病风险，还会导致体重增加。

研究人员解释说，就糖的添加量以及脂肪和热量水平而言，黑巧克力和牛奶巧克力差别不大，关键是黑巧克力含有更多的可可，而可可含有大量黄烷醇。先前的动物及小规模人体实验显示，黄烷醇能够改善胰岛素敏感性，减少氧化应激和炎症反应，所有这些都是糖尿病病理生理学的组成部分。

但研究人员也指出，他们的研究结果虽然显示吃黑巧克力与2型糖尿病患病风险降低之间存在关联，但不能证明二者之间存在因果关系。

另外，研究具有一定局限性：参

加研究的都是年纪较大的成年白种人，且巧克力的消费量相对较低。

这项研究的结果还与2023年12月一项涉及可可黄烷醇的研究相冲突，后一项研究没有发现食用可可有助于降低糖尿病患病风险。

有专家认为，巧克力是糖果，含有糖分，不鼓励健康人群为了更好地控制血糖去食用巧克力，而可以通过其他来源，如蓝莓、黑莓等深色浆果以及石榴、苹果和茶等摄入黄烷醇。但如果是巧克力爱好者，那么每周少量吃一些黑巧克力也无妨。

相关研究报告发表于4日出版的《英国医学杂志》。

（荆晶）

本版稿件均据新华社

冬季天空亮星最多

进入12月，天空迎来了一年中亮星最“热闹”的季节。争相辉映的繁星“镶嵌”冬季天幕上，吸引星空爱好者们不惧严寒凝神仰望。

“一年里，冬季是肉眼可见亮星最多的季节。夜空中肉眼可见的最亮恒星是天狼星，视星等为-1.46等，位于大犬座。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说。以12月上旬的北京为例，晚上9点左右，天狼星从天空东南方升起，整夜可见。

冬季星空，还有机会看到夜空中肉眼可见的第二亮恒星老人星。王科超介绍，虽然老人星很亮，但由于它的赤纬很低，因而属于“地区限定款”，大多数北方观察者看不见它。对南方公众而言，当天狼星位于天空正南方时，可以在它的下方尝试寻找老人星。

冬季众多的亮星还会组成该季的代表性图案。由天狼星、小犬座南河三及猎户座参宿四组成的“冬季大三角”是代表图案之一，位于天球的赤道附近，几乎整个北半球都可见到。其中，南河三是夜空中肉眼可见的第八亮恒星，参宿四的亮度也位居前十。

“冬季大钻石”则是冬季星空另一代表性图案，它是由天狼星、南河三、猎户座的参宿七、金牛座的毕宿五、御夫座的五车二、双子座的北河三连成一个不太规则的六边形。12月上旬天黑后不久，这些璀璨的星空图案便闪耀在东方的天宇，整夜可见。

不仅恒星闪耀，行星也加入冬季星空的“舞台”，让冬季星空更加璀璨。其中，木星位于金牛座，与毕宿五相距不远，火星则位于巨蟹座，与北河三相距不远。

此外，“隐藏”了很长一段时间的金星，也以明亮耀眼的姿态在冬季夜幕中“复出”。王科超解释说，金星是地内行星，总是在太阳的周围，与太阳的最大角距离不超过48度，当金星位于太阳东边时，在黄昏后可见于天空西方，被称为昏星，也叫长庚星；位于太阳西边时，在黎明前可见于天空东方，被称为晨星，也叫启明星。

（王珏珩 邱冰清）