中共迪庆州工商行政管理局党组关于巡察整改情况的通报

根据州委统一部署，2017年5月23日至2017年6月19日，州委第四巡察组对迪庆州工商局党组进行了巡察。2017年8月11日，州委巡察组向工商局党组反馈了巡察意见。按照党务公开原则和巡察工作有关要求，现将巡察整改情况予以公布。

一、提高政治站位，从讲政治的高度推进整改工作

州委巡察组对工商局党组开展巡察工作，是对工商局党组和党员领导干部的“政治体检”，充分体现了州委对全州工商和市场监管工作的高度重视和殷切期望，是对全州商事制度改革工作和市场监管执法工作的巨大支持和推动。巡察情况反馈意见代表州委的要求，局党组根据“全面从严治党”的总体要求切实提高政治站位，抓住讲政治这一根本，以推进“两学一做”学习教育常态化制度化为引领，从政治上看问题、查根源、找对策、抓整改。

（一）围绕增强“四个意识”抓整改。工商局党组坚持把增强“四个意识”放在首位并贯穿于整改全过程。巡察组反馈意见后，于8月11日晚召开党组会议、8月12日下午召开党组扩大会议和巡察整改工作会议，第一时间专题研究巡察整改工作措施，8月15日召开党组会议讨论确定了整改落实方案，8月18日召开党组理论学习中心组学习扩大会议，向全体干部职工通报巡察反馈情况、动员部署整改工作，会上党组书记引导党员干部认真学习习近平总书记关于巡视工作的重要讲话精神和《中国共产巡视工作条例》，统一全局上下思想认识，增强巡视整改的政治自觉和政治担当。8月30日下午局党组召开巡察整改工作专题民主生活会，班子成员切实把自己摆进去，沟通思想、统一认识，开展单刀直入、辣味十足的批评和自我批评，从自身找问题，带头抓整改确保整改落实的针对性和实效性，9月8日局党组再次召开会议重温学习习近平总书记考察云南重要讲话，引导党员干部强化“四个意识”，增强抓好整改落实工作的思想自觉和行动自觉。

（二）围绕推进全面从严治党抓整改。工商局党组坚持以巡察整改为突破口和着力点，认真落实全面从严治党的有关部署要求，在整改中坚决落实全面从严治党主体责任和监督责任，针对对党的领导弱化、党的建设缺失、全面从严治党不力的问题，局党组把“两学一做”学习教育作为重要抓手，全面加强机关党的建设、党风廉政建设，深入推进“基层党建提升年”各项工作，认真做好服务型党组织示范点建设，党的领导、党的建设、党员干部的纪律观念和规矩意识得到全面增强。

（三）围绕党风廉政建设抓整改。工商局党组深刻认识到，巡察发现的问题，反映在具体工作、具体人和事上，但实质和根源，是党员领导干部的政治站位、政治意识、政治纪律问题，是党组织的政治功能发挥问题。为此，党组在制定和落实整改措施时，着眼于从思想上解决单位党风廉政建设中存在的突出问题，逐一查找各科室、各岗位的风险点，采取有力措施加以防范。抓早抓小，运用“四种形态”对党员干部开展廉政谈话，着重在“第一种形态”上下功夫，让“咬耳扯袖”“红脸出汗”成为常态。大力开展不作为、乱作为专项整治行动，对在位不履职、履职不尽责；工作不在状态，个人利益至上；庸懒散浮拖，上下班迟到、早退、中途溜号、上网聊天；贯彻落实上级决策部署态度不坚决、措施不得力，讲客观条件多、主观努力不够，推诿扯皮、敷衍塞责、打折扣搞变通；不深入一线、不了解实情；办事态度冷漠、生冷硬推，“门难进、脸难看、事难办”或“门好进、脸好看、事不办”；与民争利、不讲规矩、不按要求办事、办事不公；以权谋私、优亲厚友；涉企收费，执法不公等问题进行了全面清理整治，干部职工的作风进一步好转。

（四）围绕市场执法监管抓整改。工商局党组深入学习领会习近平总书记对云南“三个定位”“五个着力”等要求，坚持讲政治与抓发展的统一，在巡察整改中进一步理清思路、把握着力点，持续推动商事制度改革不断深入发展。班子成员定期分析研判全州商事制度改革、市场执法监管和消费维权工作情况，聚焦关系全州工商和市场监管全局的重点任务、重点问题加大工作力度，以高度负责的态度全力以赴整治旅游市场秩序，推进全州旅游市场不断规范；围绕“放管服”深入推动商事制度改革，与全省全国同步实现“多证合一”。分管领导带头分别到旅游市场整治、打假、打传、打私、查无、消费维权、多证合一改革等一线推动工作落实，带头转作风，凝心聚力、干事创业的良好局面逐步形成。

（五）建章立制着眼长效抓整改。工商局党组十分注重标本兼治，紧紧围绕整改任务，着力在建章立制、完善机制上下功夫，围绕巡察组反馈意见制定的具体整改措施的基础上，激活了一批系统、行业制度，健全完善了一批务实管用的制度，清理了一批不切实际的制度，形成了系统完备的管理和工作制度体系，并在执行中坚守细节，定期对制度落实情况在公示栏进行公布，明确整改过程让职工看得见听得着，整改效果虚心倾听职工评判，做到了防微杜渐，提高了制度的执行力。

（六）党组书记带头抓整改。工商局党组强化政治担当，坚持以上率下，围绕“条条要整改，件件有着落”的目标，扎扎实实抓整改；全面加强党组班子自身建设。成立以党组书记为组长的巡察反馈意见整改落实工作领导小组，党组书记任组长，切实履行整改第一责任人的责任，组织制定整改方案，全程谋划、指导、督促整改工作；亲自整改涉及的重大问题、重点环节，亲自制定重要制度；及时召开领导小组会议，研究整改工作，带领党组其它成员共同推进整改工作，带动各科室层层压实整改责任。在认真整改巡察整改任务的同时，结合实际开展了一批专项整治、建立一批制度规定、整改一批自身发现的问题，延伸拓展了巡察整改效果。领导小组办公室加强督办和协调，细化完善整改方案，提出具有针对性、可操作性的具体整改措施，落实整改责任，明确到具体责任人，做到任务明白、措施明确、时限明记。建立整改台账，实行整改项目销号、进展情况通报制度，整改措施及时向全体干部职工公布，集中解决一批职工群众最反感、反映最强烈的重点、难点、热点问题，以解决问题的实际成效抓实整改任务。经过两个月的集中攻坚、扎实整改，整改各项工作措施均已到位，取得阶段性成效。

二、突出问题导向，认真落实好整改任务

（一）在“党的领导弱化，遵守党的组织纪律不严格”方面

1.针对“党组主要负责人对全局工作组织推动、教育监督、约谈提醒等责任落实不到位，领导班子成员间的互相监督、相互批评不够到位”问题的整改情况。

一是党组主要负责人严格履行领导责任，自觉增强“四个意识”，严明党的政治纪律，强化组织推动，坚决贯彻落实好上级的决策部署和有关工作安排，始终把工商和市场监管工作放到全州经济社会发展的大局中来考虑、谋划和推动，适时召开党组会议、局务会议、专题工作会议，分析研判工作、听取工作汇报、协调解决工作中的困难和问题，做到重要工作亲自部署，重大问题亲自过问，重点环节亲自协调，从讲政治的高度全力推进事关全州经济社会发展大局的商事制度改革、旅游市场整治等工作，所做的工作受到了行业主管部门的肯定和好评；二是强化监督教育，认真组织落实好党的组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律，严格执行教育监督、约谈提醒等责任，全面加强对班子成员和科室主要负责人的监督教育，管好班子、带好队伍，督促领导班子成员、科室领导班子廉洁从政，落实一岗双责；三是严肃党内政治生活，突出全面从严治党要求，坚持民主集中制，带头学习提高，带头遵守各项规章制度，严肃谈心谈话和批评与自我批评，班子成员间的相互监督得到强化，批评与自我批评常态化。

2.针对“违反组织人事纪律，存在人员混岗现象”问题的整改情况。

一是严格遵守组织人事纪律，积极与组织、人事和机构编制部门汇报沟通，严格按照《中共迪庆州委机构编制办公室关于下达州县级工商系统人员编制的通知》（迪编办通〔2014〕65号）、《迪庆藏族自治州人民政府办公室关于印发迪庆藏族自治州工商行政管理局主要职责内设机构和人员编制规定的通知》（迪政办发〔2015〕134号）、中共迪庆州委编制办公室《关于对<迪庆州工商局清理规范下属事业单位机构设置的请示>的批复》（迪编办〔2015〕110号）、中共迪庆州委编制办公室《关于<迪庆州工商行政管理局成立旅游市场监督管理科的请示>的批复》（迪编办〔2017〕9号）等机构编制文件要求，立即开展单位用人情况自检自查；二是对局机关部分工作人员进行了岗位理顺调整。

3.针对“党组议事制度执行不规范，2014-2015年度党组会议记录本记录不规范，内容涵盖职工大会记录、局长办公会记录，部分记录不完整，没有讨论发言表决等记录”问题的整改情况。

一是严格按照党组议事制度开展党组的各项工作，规范讨论、发言、表决等程序；二是责成办公室进一步规范办文、办会、办事各项制度，进一步提高办公室的工作能力水平，按要素齐全、要点清晰、要旨不漏、保持原意、反映原貌的要求，切实规范各项会议记录，做到结构完整、内容真实、表达准确、书面整洁。

4.针对“党组议事不严谨，随意性太强，不严格按照事先确定的会议议题进行，临时动议其他事项”问题的整改情况。

一是认真贯彻落实好《中国共产党章程》、《中国共产党党内监督条例(试行)》等有关规定和党的民主集中制原则，严格执行党组议事制度，党组会议召开时间、议题要提前通知到各党组成员，党组成员和列席同志要围绕会议讨论的事项，认真准备意见，按时参加会议；二是严格遵守“集体领导、民主决策、个别酝酿、会议决定”的原则，实行集体议事和会议表决，坚持党组统一集体领导下的分工负责制，确保民主集中制的贯彻落实；三是不搞临时动议，保证党组会议议事决策的民主化、科学化和规范化，充分发挥集体领导作用，提高决策能力和领导水平。

（二）在“党的建设缺失，履行监督责任不力”方面

1.针对“州工商局2016年1月至目前，有三批次干部选拔任用工作，通过查看党组记录，选人用人不规范，干部选拔任用材料归档不规范，三个批次干部考察文书档案未按要求归档”问题的整改情况。

一是严格按照《党政领导干部选拔任用工作条例》和《迪庆州贯彻执行干部选拔任用工作四项监督制度操作规程》以及干部选拔相关规定，积极落实州委深化干部人事制度改革的各项要求，全面提升干部工作整体水平，进一步规范选人用人程序，坚持公开公平公正的原则，按照“信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁”的好干部标准来选拔任用干部，绝不允许搞特殊、走形式，努力营造良好的选人用人导向和政治生态环境；二是及时按相关要求规范和完善干部人事工作档案。干部选拔任用材料和考察文书按照要求及时归档。对原来未完善和归档的干部选拔任用材料进行补充、规范和完善并完成归档工作。

2.针对“对直属单位监管缺失”问题的整改情况。

加强和改善党的领导，提高党的执政能力，为进一步规范内部管理，加强对各科室、直属单位的管理，督促开发区分局制定整改方案并严格进行整改落实，做到令行禁止上下一盘棋。

（1）针对“开发区直属分局没有建章立制，没有党支部，无自己的规章制度”问题的整改情况。

一是严规肃纪，要求督促开发区分局完成建章立制，结合实际制定一套管根本管长远的行之有效的内部管理制度，确保各项工作、学习开展有章可循；二是支部建设方面积极与开发区党委沟通汇报，按照要求现有党员按原支部隶属关系参加组织生活，暂不成立党支部。

（2）针对“不学习、不开会，没有一次学习记录和开会记录”问题的整改情况。

一是责成开发区分局局长切实履行好“一岗双责”，抓好班子、带好队伍、管好单位、树好形象，根据实际需要召开各类工作会议并认真做好会议记录；二是认真贯彻落实党的各项规章制度，严肃各项纪律和学习要求，认真开展学习活动，并定期将学习和工作落实情况书面报告分管领导；三是分管领导定期做好督促指导工作。

（3）针对“坐收坐支，违反收支两条线原则”问题的整改情况。

一是严格遵守财经纪律、落实“收支两条线”规定和单位财务管理制度，做到令行禁止，坚持杜绝违反规定的资金使用；二是对临街铺面的出租问题立行立改，从2017年1月1日起由局办公室请第三方对租金进行评估后出租，房租费由承租方直接上交州财政非税管理局账户。

（三）在“全面从严治党不力，设立‘小金库’，违规经商”方面

1.针对“纪律意识淡薄，设立‘小金库’，公款私存”问题的整改情况。

一是制定完善和严格执行相关财务管理制度，确保制度能够落到实施，用制度管人、管事、管物、管钱，进一步加强机关经费支出管理，分管财务领导严格执行审批程序，确保经费收支规范；二是牢固树立纪律意识，强化规矩意识，坚决杜绝设立“小金库”、公款私存行为。

2.针对“有令不行、有禁不止，违规经商营利”问题的整改情况。

一是目前从国家、省、州市到县一级的个私协会、消费者协会、广告协会都挂靠在工商部门，在国家层面没有出台改革方案的前提下我局无法完全理清与各协会的关系，我们将继续向政府和上级部门汇报、反映，积极探索切实可行的解决办法，力争尽快处理好工商部门与协会的关系；二是指导和责成各协会严格按照《协会章程》开展各项工作，工商局不违规开支和挤占、挪用协会会费，不违规参与协会经商营利创收活动。

3.针对“单位经费管理混乱”问题的整改情况。

一是结合部门实际制定切实可行的财务管理制度、差旅费报销管理制度、现金管理制度等内部管理制度，严格按制度管钱管物，全面规范单位经费管理；二是责成财务人员加强业务学习、熟悉有关财务规定，提高履职能力水平，履职尽责，切实做好财务管理。

（1）针对“公共油料管理问题”的整改情况。

一是对公共油料管理方面现金购买油卡问题立即进行整改，将未使用完的油卡退回迪庆石油公司统一保管，并将单位公务车牌号清单预留加油站，由办公室出具加油单方可使用，待已购买油卡使用完后不得再次购买；二是补齐已消费的油卡的使用记录并存档保管；三是制定和完善单位车辆管理制度，严格派车审批和车辆燃油管理，坚决杜绝类似情况再次发生。

（2）针对“单位财务管理混乱”问题的整改情况。

一是结合部门实际制定和完善切实可行的财务管理制度，严格按制度全面规范单位财务管理。要求单位财务人员加强业务学习，提高履职能力水平，履职尽责，切实做好财务管理工作；二是2016年9月起工商局作为第一批迪庆州国库集中支付业务电子化管理试点单位，经费支付都通过电子支付方式转账，尽量减少现金使用。

（3）针对“安全奖、捐款、赞助款支出问题”方面问题的整改情况。

一是严格按照财政规定，对无发放依据的奖金一律不予发放，已发放的作收缴清理；二是今后对没有规定和依据的捐款、赞助款等一律不予支出。

（4）针对“公职人员在个私协会报账问题”的整改情况。

一是立即对协会账目进行清理，将在协会经费中报销的差旅费全部从行政经费中退还协会；二是今后将严格按照财务管理规定和个私协会经费管理制度规范使用经费，杜绝公职人员在协会报账等问题出现。

（四）局党组在“整改过程中发现的问题”方面

1.针对“党支部落实‘三会一课’制度不到位，未建立长效机制”问题的整改情况。

一是党支部按照要求建立党小组；二是从严落实“三会一课”制度，按照要求召开党员大会和上好党课；三是严格按照“三必谈”的要求落实好谈心谈话制度；四是结合创建服务型党组织示范点建设，进一步规范完善落实党支部党员活动室；五是完善和落实党员积分制管理制度，切实加强党员教育管理，增强党员的党性意识，激励党员发挥模范作用；六是不断强化党组织政治功能和服务功能，认真开展好“双联建”、“党员固定活动日”、“党费收缴日”等活动。

2.针对“单位年度绩效考评制度未建立”问题的整改情况。

结合单位实际，理清工作岗位职责，明确工作任务，制定了切实可行的迪庆州工商局公务员、参公管理工勤人员及下属事业单位人员年度绩效考评制度。对全局干部职工德、能、勤、绩、廉各个方面进行综合考核，将绩效考评制度作为干部评优、提拔任用的重要依据。

迪庆州工商局将以这次巡察整改为契机，深入学习贯彻党的十九大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想和中央、省委、州委关于巡视巡察工作的新部署新要求，突出“四个意识”，贯彻落实“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局和新发展理念，坚持从严治党、落实党风廉政“一岗双责”，着力加强领导班子自身建设，着力加强各项制度建设和执行，强化党风廉政责任，提升工作水平，坚决纠正工作中各个方面存在的突出问题，努力做到坚持问题导向、抓好整改落实，坚持举一反三、切实补齐短板；坚持从严治党、严格执纪问责，坚持长效管理、防止问题反弹。通过整改落实，努力实现认识进一步提高、作风进一步转变、工作效能进一步提升、规章制度进一步健全、为民务实清廉形象进一步树立的目标，更好地团结带领全局党员干部攻坚克难，努力促进各项工作再上新台阶。

以上是迪庆州工商局对巡察反馈意见的整改情况。欢迎广大干部群众对巡察整改落实情况进行监督。如有意见建议，请及时向我们反映。联系方式：电话0887-8222168；电子邮箱：875170448@qq.com。

中共迪庆州工商局党组

2017年11月10日

保护生态环境 留住青山绿水

生态环境是指影响人类生存与发展的水资源、土地资源、生物资源以及气候资源数量与质量的总称，是关系到社会和经济持续发展的复合生态系统。生态环境问题是指人类为其自身生存和发展，在利用和改造自然的过程中，对自然环境破坏和污染所产生的危害人类生存的各种负反馈效应。当代环境概念泛指地理环境，是围绕人类的自然现象总体，可分为自然环境、经济环境和社会文化环境。当代环境科学是研究环境及其与人类的相互关系的综合性科学。生态与环境虽然是两个相对独立的概念，但两者又紧密联系、“水乳交融”、相互交织，因而出现了“生态环境”这个新概念。它是指生物及其生存繁衍的各种自然因素、条件的总和，是一个大系统，是由生态系统和环境系统中的各个“元素”共同组成。生态环境与自然环境在含义上十分相近，有时人们将其混用，但严格说来，生态环境并不等同于自然环境。自然环境的外延比较广，各种天然因素的总体都可以说是自然环境，但只有具有一定生态关系构成的系统整体才能称为生态环境。仅有非生物因素组成的整体，虽然可以称为自然环境，但并不能叫做生态环境。

人与自然的关系是人类始终面临和解决的问题。如今，人与自然环境的关系出现了紧张和对立，整个生态系统不断受到破坏。由此，必须要建立人与自然和谐与共的新文明。为保障人与自然的和谐，保护生态平衡，除经济和法律手段外，还必须依靠道德的力量。建立适应生态环境保护和改善的道德规范，有利于形成人们坚定的内心信念，形成强大的社会舆论压力。生态环境道德是人类在处理与自然关系时应该遵循的行为准则，是社会发展的必然要求，是公民道德建设的重要内容。这不仅反映了新阶段道德建设的客观实际和规律，也体现了先进文化的发展方向。生态环境道德的总体要求是：热爱自然，保护生态，改善环境。对生态环境道德的具体行为要求是：珍爱生物，节约资源，抵制污染，植绿护绿。提倡市民们学习环境保护知识和技能的重要载体。

与和谐与共的人与自然关系理想状态和境界相适应，生态环境道德要求人们热爱自然、保护生态、改善环境。对于青少年来说，要首先做到：珍爱生物。平等对待自然界中的其它生命体，不随意损害它们，保持生态系统平衡。不践踏草木、不攀折花叶、不虐待小动物、不吃珍稀动植物等都是珍爱生物的体现。节约资源。我们只有一个地球，资源有限，生活在地球上的人却不断增长。节约粮食、节约用水、节约纸张，使用可再生的资源、分类回收废物，生活简朴等等，都是节约资源。植绿护绿。没有森林和植被等绿色，便没有人类，没有地球上的绝大多数生命。多植一棵树、多种一片草、多养一盆花、多增加一些绿色，都是青少年应尽的义务。抵制污染。不当的生产生活行为，会带来很大污染。不乱扔垃圾、不用或少用难降解和难再生的物品、制止污染等都是抵制污染。

加大生态环境保护宣传力度，弘扬环境文化，倡导生态文明，努力营造节约自然资源和保护生态环境的舆论氛围。加强对各级领导决策者的培训，开展全民生态科普活动，提高全民保护生态环境的自觉性。（和娇 供稿）

州第九届老年人门球赛落幕

本报讯（通讯员 兰从华）11月12日，迪庆州第九届老年人门球轮值赛在经济开发区圆满结束。

此次轮值赛，来自州内离退休老同志、老职工共21支门球代表队168名选手参加，其中，年龄最大的83岁。经过3天的比赛，迪庆军休队、开发区一队、开发区二队分别获团体前三名，香格里拉市三队获体育道德风尚奖。

此次比赛由开发区群团办及开发区老年体协共同主办，在开幕式和闭幕式期间还开展了丰富多彩的文艺表演，展示了我州老年人“老有所为、老有所乐、老有所学、老当益壮”的精神风貌。

正确选择速冻食品

现在社会生活节奏快，人们工作繁忙，很多时候都顾不上吃饭。人们常常用速冻食品来代替正餐。现实中，速冻食品因为方便实惠也深得年青人们的喜爱，但是长期吃速冻食品对人身体有很多在危害，因为其有很多的对人体不健康的物质。

偶尔，在我们繁忙的时候，是否会静下心来做一份大餐呢？肯定不会的，很多时候我们就简单的凑合一顿完了，更别提营养是否均衡了。但是速冻食品却能大大的满足我们很多需求，速冻食品购买方便，品种繁多，而且食用简单方便，能够给我们节省大量的时间。特别是好多速冻食品的口味也不错，不管是作为主食或是辅食都不错的选择。

速冻食品是通过急速低温（-18℃以下）加工出来的，食物组织中的水分、汁液不会流失，而且在这样的低温下，微生物基本上不会繁殖，食品的安全有了保证。究竟速冻食品还能不能经常吃呢？

速冻食品和新鲜的食物比起来营养价值还是有差别的，现在速冻食品种类很多，作为主食的速冻水饺、速冻馄饨等，大都是用蔬菜和肉类制作而成。肉在加工过程中营养流失的还不是那么厉害，但是蔬菜中的一些维生素会少量的流失，特别是水溶性的维生素。比如维生素C、维生素B等。这些速冻主食给我们提供的营养总体不是那么高，主要是一些碳水化合物、脂肪和少量的蛋白质、矿物质等。好多人选择这些速冻主食就是单一的吃，不会搭配其他食物，而这单一的速冻主食是满足不了我们对食物营养的需求的。

另外，就速冻面米制品（包括速冻饺子）而言，“金葡菌”可能主要有两大污染途径，一是由原料肉在切割加工过程中带入；二是食品操作人员带菌导致。如果人们吃下“金葡菌”达到一定数量，会出现剧烈恶心、呕吐等，同时伴有上腹部绞痛、腹泻。严重者还可能导致虚脱、肠痉挛和严重失水。如果速冻食品中“金葡菌”菌量少，并不会导致中毒。除了“金葡菌”外，速冻食品还可能出现三大安全隐患。

专家指出，过氧化值超标是速冻面米制品不合格的原因之一，这说明制作原料可能存在问题，发生脂肪氧化，超标食品可能有哈喇味，购买时需谨慎。而水饺等速冻面米制品买回家后，因存放时间太长或开袋后没有及时吃完，会出现个体开裂的情况，也可能发生氧化，导致食品失去原本风味，甚至发生变质。另外，速冻食品最理想的保存温度是-18℃，但家庭普通冰箱的冷冻室很少能维持这一温度，有的甚至只有-8℃左右，如果东西太多，就更难达到该储存条件。此外，存放时间越长，流失越严重。

在此建议大家，在挑选速冻食品的时候，要挑独立包装、冰柜底部的。购买时要到有低温冷柜的大中型超市，散装的可能便宜，但其保质期、生产厂家等信息都不明确，所以，独立包装的更保险。位于冰柜底部的温度比上层的更稳定，存储条件更好，质量更有保证。

把速冻食品买回家后，应尽快把速冻食品放入冰箱的冷冻室，并保证温度在-18℃以下。存放时应和其他鱼肉等生食分开，避免相互间传播细菌。

人们在日常生活当中，购买速冻食品“察颜观色”很重要，若发现速冻水饺、鱼虾丸制品等食品变软、个体间相互黏连，可能说明储存温度过高，有细菌繁殖的风险。已经结冰或结霜的产品别买，因为可能是融化后再冻上的。应选择表面呈淡红色的速冻肉类，发黄、发黑、发红、有哈喇味的也别买。总之，生活中工作再忙我们也要学会安排好时间，要尽量吃好每一顿饭。如果有时实在没时间而食用速冻食品时，一定要科学的食用它，这样才能保证不吃坏身体。（和娇 供稿）