

哲角寻味

一纸封签，能封得住信任吗？



一口冰西瓜一口热烧烤 你的牙齿在“报警”

■记者 王哲君

夏天到了，冰镇西瓜、雪糕、冷饮轮番登场。可不少人发现，一口冰的下肚，牙齿猛地一酸；转头喝口热茶，又是一阵刺痛。这不是牙齿在“矫情”，而是它在发出信号：你的牙本质可能已经暴露了。

健康的牙齿表面有一层牙釉质，是人体最坚硬的组织，像盔甲一样保护着内部的牙本质和牙髓。牙本质里布满微小的管道，直通牙髓神经。当牙釉质磨损或牙龈萎缩，牙本质暴露出来后，冷、热、酸、甜的刺激就会顺着这些小管道传导到神经，引起短暂而尖锐的疼痛——这就是“牙齿敏感”，医学上叫牙本质过敏症。一项针对城市成年人的调查显示，超过30%的人曾经历过不同程度的牙齿敏感，但主动就医的不到10%。很多人选择“忍一忍”，却不知道这可能是更大问题的前兆。

夏季是牙齿敏感的高发季节。原因有三：第一，冷刺激频率高。冰水、冰激凌、冰镇水果，低温会让牙本质小管内的液体流动加速，直接刺激神经末梢。第二，酸性饮食增多。碳酸饮料、柠檬水、凉拌醋饮，酸会软化牙釉质表面。如果你刚喝完冰可乐就刷牙，等于在用牙刷打磨被酸泡软的牙釉质——这比不刷牙还糟糕。第三，冷热交替的“热胀冷缩”效应。牙釉质和牙本质的膨胀系数不同，一口冰西瓜刚下肚，紧接着来一口热汤，反复的急剧温差会让牙釉质产生微裂纹，日积月累，裂纹加深，敏感加剧。在门诊中，每年七八月份因牙齿敏感前来就诊的患者比其他月份多出近三成。

如果你有以下几个习惯，牙齿敏感可能离你不远：刷牙方式不对——横向“拉锯式”刷牙，长期会造成牙颈部楔状缺损，牙本质直接暴露。爱喝酸性饮料——柠檬水、果醋、碳酸饮料爱好者，牙釉质常处于被酸侵蚀的状态。有夜磨牙习惯——夜间无意识的紧咬和磨动会加速牙釉质磨损。牙龈已经萎缩——年龄增长或牙周问题导致牙龈退缩，牙龈面暴露。刚做完牙齿美白——美白后牙齿会暂时敏感，一般几天到一两周恢复。

第一招：改掉“拉锯式”刷牙。用软毛牙刷，巴氏刷牙法——刷毛与牙面呈45度角，小幅度水平震颤，每次覆盖两三颗牙。重点刷牙齿和牙龈交界处，那里最容易被忽略。第二招：酸性饮食后别立刻刷牙。喝完可乐、吃完水果，先用清水漱口，等待至少30分钟再刷牙。这段时间让唾液自然中和口腔酸性，牙釉质完成再矿化。第三招：用抗敏感牙膏。含硝酸钾或氯化锶成分的抗敏感牙膏，可以阻断牙本质小管内的神经传导。坚持使用两周以上效果才稳定，不要用两天没感觉就放弃。第四招：减少冷热交替的“暴力切换”。吃火锅配冰啤酒的确过瘾，但给牙齿一个缓冲——吃口热菜，喝口温水过渡一下，再喝冰的。温差跨度别太大，频率别太高。

如果你已经尝试了抗敏感牙膏和生活习惯调整，两三周后症状没有改善，或者出现以下情况，请尽快预约牙医：牙齿在没有明显刺激时也持续疼痛；某一颗牙对冷热的反应特别剧烈，痛感持续数秒以上；牙齿有明显缺损、裂纹或龋洞；牙龈持续出血、红肿。这些可能不是简单的牙齿敏感，而是龋齿、牙隐裂、牙髓炎等需要及时治疗的问题。早发现早处理，既能省钱也能保住牙齿。

夏天可以放肆一点，但牙齿不能。一杯冰可乐的快乐和一口热汤的满足，都不值得用牙疼来交换。照顾好你的牙釉质，它不会自己长回来。这个夏天，吃好喝好，牙齿也要好。

温馨提醒：本周上海口腔专家张春光主任医师本周坐诊时间为6月18—21日，请合理安排就诊时间。

浙医广[2026]第330109-0083号

浙江萧山医院

口腔科：口腔种植专业 | 口腔正畸专业
口腔修复专业 | 儿童口腔专业

咨询电话：8291 8188
医院地址：杭州市萧山区育才北路728号



号称95%。但四年过去，订书钉依然在外卖袋上——制度先跑了四年，执行还差一公里。App上暖黄灯光的门店照，背后可能是黢黑出租屋——灶台油垢累积，食材堆在墙角。上海警方5月破获一案：一间关门茶室，用几张PS证照在平台同时开了三家店铺。封签完好，评分4.8。

封签成本也不容忽视：一卷印了字的透明胶带，每单多两毛，一个月两百。商家问平台能不能分摊，平台说“你的主体责任”；消费者问能不能别涨价——三个人一条船，各划各的水。

“无堂食”标签与合规商户的两难

新规要求外卖专营店必须标注“无堂食”。这背后是一道选择题：标注了，等于告诉消费者“我没有门店”；不标注，违规。一位杭州外卖店老板说：“消费者看到会怎么想？‘连个店都没有，能干净到哪去？’但我的厨房比很多带堂食的小馆子干净，只是租不起街边店面。”

萧山情况类似。作为杭州外卖商户密度最高的城区，社区底商和外卖专营店占多数——品牌连锁封签合规率高，但小区楼下那些小店，订书钉仍是主流。一位店主算过账：每天一百二十单，换封签每月多花近四百，“利润本来就薄，这个成本没人帮我扛。”

“幽灵外卖”确实该打，但新规是否会误伤那些合规、干净、只是没有堂食条件的小商户？封签增了成本，平台转嫁商户，商户转嫁

消费者。临河区执法人员为抓“幽灵外卖”，改成了夜间十点突击——无证商户白天紧锁，夜间接单。监管追着违法跑，像一场没有终点的猫鼠游戏。

信任的修复，从来不能只靠贴一张纸

新规把“平台负主体责任”写进法条，罚则够重：商家用假资质最高罚20万，平台主要负责人故意违法的，可按上一年度收入的一到十倍罚款。今年4月，七家平台的法定代表人和食品安全总监被同步追罚1968.74万元——罚到个人，并不多见。

浙江跑了4年，封签覆盖率从90%到95%，可新规施行前夕，拱墅区才刚向20个外卖聚集区发放专用封签——此前大量商家用的是“自以为是封签的胶带”。制度最早起跑，落地踩在同一起跑线。新规施行当天，随机打开三家外卖平台，搜了几家标注“无堂食”的店铺，大多数还没挂上标签——要么系统没更新，要么商家在观望。一张封签，从纸面落到每个外卖盒，中间有太长的路。

一张封签能做的有限：证明外卖从出餐到交付没被打开，证明不了后厨发生过什么。不过有张贴纸总比没有好。至少老陈把外卖交给你时，你能看到封签是不是完好的。剩下的信任，得靠自己翻后厨、对评价。这个成本，最终落在消费者头上。

一纸封签封不住所有漏洞，但它封住了一个态度——安全，不能靠“看不见就等于不存在”糊弄过去。

标准，多数产品按普通食品备案，无需严格功效验证。这给了品牌可乘之机：只需添加微量中药提取物，就能打着“养生”旗号宣传，将“添加成分”偷换成“有功效”。有些品牌甚至宣称能治疗脂肪肝、改善失眠，明显违反《广告法》中普通食品不得宣传治疗功效的规定。还有品牌玩配料表猫腻，将中药提取物排在末尾，含量比香精还少，所谓“养生功效”只是自欺欺人。

当然，我们也不能一棍子打死所有功能性咖啡。少数品牌确实会添加足量有效成分，通过科学配比降低咖啡因影响，这类产品对特定人群有一定辅助作用。但必须明确，功能性咖啡本质是饮品而非药品，不能替代药物治疗，更不能抵消熬夜、酗酒的伤害。年轻人与其花高价买护肝咖啡“赎罪”，不如规律作息、均衡饮食，这才是最有效省钱的养生方式。

说到底，“咖啡+中药”的创新本身没错，它丰富了咖啡品类，满足了多元化需求。但品牌过度夸大功效、利用健康焦虑收割智商税，就偏离了正轨。当咖啡被赋予太多不属于它的养生使命，就偏离了饮品本质。消费者面对五花八门的功能性咖啡，需保持理性，看清配料表和成分含量，不被营销噱头蒙蔽。

养生没有捷径，一杯中药咖啡救不了熬夜的身体，也治不好焦虑的内心。真正的养生，是对自己健康负责，而非靠一杯咖啡寻求心理安慰。

黑素等成分，试图用一种成分抵消另一种的作用。营养专家指出，酸枣仁中的皂苷和黄酮确有镇静安神作用，但临床有效剂量为每日3—5克，而市面上助眠咖啡的酸枣仁提取物仅0.1—0.3克，不足有效剂量的十分之一。更讽刺的是，一杯助眠咖啡的咖啡因含量通常在150—200毫克，足以让大多数人清醒4—6小时，这点微量助眠成分根本无法抵消咖啡因的作用。不少消费者反馈，喝了助眠咖啡不仅没睡着，反而出现“脑子昏沉却精神亢奋”的状态，失眠更严重。

比助眠咖啡更具争议的，是主打“护肝”“养胃”的功能性咖啡。很多品牌宣称，添加菊花、枸杞、葛根、水飞蓟等成分，能修复熬夜损伤、保护肝细胞、缓解酒精伤害。不可否认，水飞蓟素、葛根素等确在临床上用于辅助护肝，但这绝不意味着加了这些成分的咖啡就能护肝。

首先是剂量问题：临床护肝的水飞蓟素每日需140—210毫克，而一杯护肝咖啡的水飞蓟提取物仅5—10毫克，相差几十倍，毫无治疗效果。其次，咖啡中的咖啡因过量摄入会加重肝脏负担，尤其熬夜、饮酒后，肝脏本就超负荷，此时喝护肝咖啡，无异于“一边下毒一边喂解药”，适得其反。更有专家提醒，很多功能性咖啡为掩盖中药苦涩，添加大量糖和植脂末，长期饮用反而增加肥胖、糖尿病风险。

行业乱象的背后，是监管空白和营销过度夸大。目前我国对功能性咖啡无专门国家

35.97亿罚单揭开的“幽灵外卖”黑产链条

今年4月17日，市场监管总局对美团、饿了么、拼多多等七家电商平台开出35.97亿元罚单，原因是长期纵容“幽灵外卖”。仅两家转单平台就流转超360万单违规蛋糕订单，涉及6.7万余家虚假店铺——没有实体厨房，证照全假，同一张许可证能在不同区域重复出现十次。

“幽灵外卖”的逻辑很简单：淘宝上买一张PS的营业执照和食品经营许可证，用虚假地址多平台同时开店，接单后通过转单平台倒给低价小作坊，坐收差价。平台每成交一单都在抽佣，对这套操作心知肚明。

北京的刘先生在“甜颜情书”蛋糕店下单，收货后发现蛋糕上插有鲜花，怀疑使用了非食品原料。执法人员按地址找过去——店铺根本不存在，该品牌378家连锁店没有一家线下实体店，证照全假。

看得见的封条，看不见的后厨

新规要做的，是把那条烂掉的链条重新焊起来——从平台审查、商户入驻、出餐封装到配送交付，每一步都要有人认账。35.97亿砸下去，平台确实在改：美团增加了“无堂食”标签，饿了么上线了封签拍照上传功能。封签封得住外卖盒，封不住后厨。

新规首日，潮新闻记者杭州走访发现，品牌连锁已基本合规，大量中小商家仍用订书钉加小票封口。在滨江银泰负一层，“大米先生”快餐店前排队，外卖袋上依然是订书钉加小票的“老配方”。记者询问新规，店员坦言“不知情”。骑手不意外：“订书钉又牢又快，换封签就慢一秒，高峰期谁愿意？”

浙江自2022年实施封签强制以来，立案查处未使用封签案件2815起，常态化使用率



加了中药的咖啡 是养生还是智商税？

文/王哲君

当凌晨两点的打工人一边赶方案，一边灌下“菊花枸杞护肝美式”；当失眠年轻人睡前泡上“酸枣仁助眠黑咖”，试图用咖啡抵消自身副作用，这场“咖啡+中药”的养生狂欢，在2026年咖啡市场愈演愈烈。瑞幸人参美式单月销量破120万杯，库迪酸枣仁助眠咖上线一周登顶新品榜，Manner葛根醒酒咖啡成了酒局后“标配”。咖啡被贴上“护肝”“助眠”“养胃”标签，成了年轻人的“养生神器”。这些加了中药的功能性咖啡，到底是精准创新，还是利用焦虑收割智商税？

功能性咖啡的爆发，本质是年轻人“朋克养生”心态的极致体现。一边熬夜、酗酒、吃重油外卖，一边焦虑健康：熬夜怕伤肝，喝咖啡怕失眠，喝酒怕伤胃。这种“作死又怕死”的矛盾，催生了“赎罪式养生”市场，“咖啡+中药”恰好适配需求——既不放弃咖啡的提神快感，又能获得“我在养生”的心理安慰。数据显示，2026年上半年国内功能性咖啡市场规模突破80亿元，同比增长127%，其中中药类占比超60%，成为继减肥黑咖后最大的行业风口。对品牌而言，9.9元价格战内卷下，功能性咖啡是破局关键：一杯普通美式9.9元，加一勺中药粉就能卖到19.9元，溢价超100%，利润大幅提升。

但看似双赢的局面背后，藏着难以自洽的逻辑漏洞，首当其冲的就是“助眠咖啡”的矛盾。咖啡的核心成分咖啡因，会阻断大脑腺苷受体让人清醒，这是科学常识。而助眠咖啡的卖点，是添加酸枣仁、γ-氨基丁酸、褪