

全国工会团结引导劳动领域社会组织人士专题研讨班举办

本报讯（记者朱欣）7月3日至7日，全国总工会在中央社会主义学院举办全国工会团结引导劳动领域社会组织人士专题研讨班，认真学习贯彻习近平总书记新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实党中央关于群团组织联系引导社会组织的决策部署。各省（区、市）和新疆生产建设兵团总工会负责工会联系引导社会组织工作的同志、工会推荐的劳动领域社会组织人士学员等100余人参加。

一周以来，研讨班学员围绕习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神、中国共产党与中华民族伟大复兴、中国特色社会主义政治建设等主题进行了深入学习。研讨班邀请中央统战部六局、民政部 and 全总有关部门同志，聚焦新的社会阶层人士统战工作、我国社会组织管理工作、工会工作等内容作专题授课。其间，学员们就热点问题进行了深入研讨，并参观了中国共产党历史展览馆，感悟思想伟力、筑牢思想根基、汲取奋进力量。

结业仪式上，以本期专题研讨班学员为成员，正式成立新的社会阶层人士服务团劳动领域社会组织人士分团，纳入中央统战部新的社会阶层人士服务团工作体系，在中央统战部统筹指导下、全总党组领导下开展活动、发挥作用。新的社会阶层人士服务团劳动领域社会组织人士分团，是工会有效发挥桥梁纽带作用，团结引导劳动领域社会组织人士的载体平台，有助于接长工会手臂，扩大工会朋友圈，更好联系引导社会组织为职工提供专业化服务，促进提升工会工作整体效能，团结引导广大劳动领域社会组织人士坚定不移听党话、跟党走、作贡献。

网络暴力信息治理将有规可依

本报讯（记者杨召奎）为切实加强网络暴力信息治理力度，营造良好网络生态，国家互联网信息办公室起草了《网络暴力信息治理规定（征求意见稿）》（以下简称意见稿），并于今天向社会公开征求意见。意见反馈截止日期为2023年8月6日。意见稿提出，任何组织和个人不得借网络暴力事件实施蹭炒热度、推广引流、故意带偏节奏或者跨平台搬运拼接虚假信息 etc 等恶意营销炒作行为。网络信息服务提供者不得为传播网络暴力的账号、机构等提供流量、资金等支持。

意见稿指出，网络信息服务提供者应当履行信息内容管理主体责任，建立完善网络暴力信息治理机制，健全账号管理、信息发布审核、监测预警、举报救助、网络暴力信息处置等制度。网络信息服务提供者应当强化网络用户账号信息管理，防止假冒、仿冒、恶意关联网络暴力事件当事人进行违规注册或发布信息，协助当事人进行个人账号认证。网络信息服务提供者应当强化网络用户账号信息管理，防止假冒、仿冒、恶意关联网络暴力事件当事人进行违规注册或发布信息，协助当事人进行个人账号认证。

针对网络暴力信息处置，意见稿指出，网络信息服务提供者发现侮辱谩骂、造谣诽谤、侵犯隐私等网络暴力信息的，应当采取删除屏蔽、断开链接、限制传播等处置措施。

心理支持是抑郁症患者走向治疗和康复的关键

本报记者 姬薇

看起来阳光开朗的人，为什么也会得抑郁症？生活中，抑郁症患者并不都是看起来郁郁寡欢，很多开朗爱笑的人，内心可能也正在经历巨大的痛苦和煎熬，这被称为“微笑抑郁症”。这种“微笑”并不是发自内心的真实感受，而是一种负担。它并不能消除工作、生活等各方面带来的压力、烦恼、忧愁。精神科医生提醒，“微笑抑郁症”这类人群更需要格外关注，平时开朗的朋友可能会突然表现得极度低落，甚至有自杀倾向。本质上，任何人都可能得抑郁症。而抑郁症往往只有在发作时期，种种症状才显现出来。生性乐观的人，在抑郁发作期，会暂时变得不再那么乐观，所以抑郁症和乐观没有直接关系。

抑郁症是社会、心理和生理因素复杂作用的结果，常表现为情绪低落、思维迟缓、意志活动减退、兴趣减少或缺失，患者常常感到无望、无助、无用，还会出现疲乏、食欲改变、睡眠改变、焦虑、注意力下降等。有效心理的支持往往是抑郁症患者走向治疗和康复的第一步。

当抑郁症患者自杀念头来临时，还有救吗？“有救！”浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科主任胡少华教授强调，当抑郁症比较严重时，强烈的负面情绪会导致患者对周围的一切事物负面评价，会产生自毁念头来解脱，以减轻周围人的负担。病情严重的，甚至会产生幻觉、幻觉。虽然这个时候整个人的认知比较僵化，但大多数人还是对自己的念头有觉察能力，内心可能会产生求生意念以及求助意念。

只要及时与外界取得有效联系沟通，就能有效把“自杀指令”关闭。自杀冲动只是暂时的，一旦病情稳定，自杀念头以及这个行为就能被停止，但是自杀意念可能还会持续存在，只要能接受系统的治疗，一切都是有机会改变的。

胡少华教授强调，当患者本人感觉有自毁这种心理危机时，立即找个安全环境，给自己信任的家人朋友打电话，同时深呼吸，做到注意力转移。

很多时候，抑郁症患者身边的亲友，因为对病情不了解，从而对抑郁症患者的各类行为产生误解。和抑郁症患者一起生活应该注意什么？精神心理科医生建议，多理解，多倾听，多关心，多配合，不盲目建议、鼓励和督促，不指责，不问原因，陪伴他们，或一起散散步。也可以通过整理生活中过去的信件和美好的照片，来提醒他们有多重要，或者一同制定一个康复计划，帮助他们为痊愈设定范围和期限。

北京燕山石化建立四级心理预警处理机制

本报讯（记者赖志凯 通讯员张文静）近日，安徽颍上石化学校“阳光心灵小屋”正式启用，北京燕山石化公司工会心理咨询师带领石化学校8年级学生在“阳光心灵小屋”开展了一场团体心理体验活动。这是北京燕山石化公司工会坚持“大健康”管理理念，推进职工心理健康管理工作一个侧影。

据悉，北京燕山石化公司工会以提升职工心理健康素养，增强企业向心力为目标，加强科普宣传，开发特色服务，让心灵驿站成为职工的心灵港湾，让EAP观察员成为职工的贴心知己。目前已建立预测、预防、预报、咨询四级心理预警处理机制，构建“一心多站”心理助推服务，即一部职工心理咨询电话，78个职工心理驿站，实现心灵驿站建设100%覆盖，筑牢公司职工心理健康防护网。

（上接第1版）

现场聆听习近平总书记重要讲话后，苏州华兴源创科技股份有限公司董事长陈文源感觉奋进的劲头更足，身上的担子也更重了。“总书记的重要讲话让我们深切感受到，没有科技现代化就没有中国式现代化。我们要紧紧扭住科技自立自强不放松，深耕工业智能制造，在高端技术方面取得更多突破，创造更多成绩。”

面对日益激烈的国际竞争，开辟发展新领域新赛道，形成国际竞争新优势，关键要把科技的命脉掌握在自己手中。

“总书记强调‘要追求扎扎实实的创新路子，为实现高水平科技自立自强立下功勋’。我们要紧紧扭住这个‘实’字，扎扎实实投身科研一线，让实验室迈上新台阶，承担国家更多战略科研任务，让中国的科技发展为人类作出更大贡献。”紫金山实验室主任兼首席科学家刘韵浩院士说。

习近平总书记强调“要加强科技创新和产业创新对接，加强以企业为主导的产学研深度融合”，让海水养殖生物育种全国重点实验室主任、厦门大学海洋与地球学院特聘教授徐鹏倍感振奋。“我们实验室就是企业和高校深入推进水产种业产学研合作的生动实践，总书记的重要讲话让我们更有信心加强水产前沿育种技术攻关，加快大黄鱼等重要海水养殖对象的良好选育进程，不断提高海水养殖产业良种化水平，为产业高质量发展提供良种保障。”徐鹏说。

学习了习近平总书记的重要讲话，广汽集团执委、广汽研究院院长吴坚更加明确了今后工作的方向和重点。“总书记强调，要强化企业科技创新主体地位，促进创新要素向产业集聚，不断提高科技成果转化和产业化水平。广汽将牢牢抓住传统汽车向新能源智能网联汽车转型的历史机遇，坚决实施创新驱动发展战略，推动自主品牌高质量发展，努力实现换道超车。”

筑牢根基：坚守实体经济、构建现代化产业体系
实体经济为中国式现代化筑牢根基。

（上接第1版）

当天下午，习近平在南京市考察调研。他来到紫金山实验室，走进展厅，6G综合实验室，详细了解推进重大科技任务攻关等情况。习近平强调，现在信息技术飞速发展，颠覆性技术随时可能出现，要走实扎实的创新路子，为实现高水平科技自立自强立下功勋。

南瑞集团有限公司是国家电网公司下属的能源互联网领域高科技企业。习近平来到集团考察调研，听取南京市打造智能电网国家先进制造业集群总体情况介绍，察看企业自主可控技术产品展示。在企业智能制造生产区，习近平详细了解企业开展核心技术攻关，服务电网安全、电力保供和能源转型等情况。他指出，能源保障和安全事关国计民生，是须臾不可忽视的“国之大者”。要加快推动关键技术、核心产品迭代升级和新技术智慧赋能，提高国家能源安全和保障能力。

离开企业时，习近平勉励年轻研发人员说，大家意气风发、朝气蓬勃，要立志高远、脚踏实地，一步一往往前走，以十年磨一剑的韧劲，以“一辈子办成一件事”的执着，攻关高精尖技术，成就有价值的人生。

7日上午，习近平听取了江苏省委和省政府工作汇报，对江苏各项工作取得的成绩给予肯定，希望江苏在科技创新上取得新突破，在强链补链延链上展现新作为，在建设中华民族现代文明上探索新经验。

习近平指出，建设中华民族现代文明，是推进中国式现代化的必然要求，是社会主义

以高质量发展奋力推进中国式现代化

习近平总书记在听取江苏省委和省政府工作汇报时强调，“要把坚守实体经济、构建现代化产业体系作为强省之要”。

“总书记的重要讲话为高质量发展指明方向。”江苏省苏州市副市长张桥说，2022年，苏州规模以上工业总产值达4.36万亿元，在全国城市排名第二。“我们将坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，以科技创新为引领，持续夯实制造业底盘和根基，推进高端制造，加快建设现代化产业体系。”

没有强大的实体经济，就不能形成中国式现代化坚实的物质技术基础。

在南瑞集团有限公司，习近平总书记详细了解企业开展核心技术攻关，服务电网安全、电力保供和能源转型等情况。

“总书记和我们企业的年轻科技工作者进行了互动，并提出殷切期望。”南瑞集团有限公司董事长冷俊说，企业将继续带领全体科技工作者奋勇攻坚，下大力气聚焦前瞻和基础应用研究，奋力建设现代化产业体系，为大电网安全稳定运行作出更大贡献。

随着新一代信息技术迅速发展，数字经济正在成为驱动产业跃向高层次的重要力量。

“总书记强调推动数字经济与先进制造业、现代服务业深度融合，让企业更加坚定了发展方向和信心。”浙江每日互动股份有限公司创始人方毅说，数字技术正加速融入经济社会发展各个领域，未来企业将进一步探索更多产业数字化应用场景，以数字技术推动实体经济转型升级。

必然要求：建设中华民族现代文明
总书记强调，建设中华民族现代文明，是推进中国式现代化的必然要求，是社会主义精神文明建设的重要内容。
“青砖伴瓦漆，白马踏新泥……”一条

在推进中国式现代化中走在前做示范 谱写“强富美高”新江苏现代化建设新篇章

习近平指出，中国式现代化关键在科技现代化。江苏要在科技创新上率先取得新突破，打造全国重要的产业科技创新高地，使高质量发展更多依靠创新驱动的内涵型增长。要强化企业科技创新主体地位，促进创新要素向企业集聚，不断提高科技成果转化和产业水平。要深化科技体制改革和人才发展体制机制改革，形成支持全面创新的基础制度，多元化加大科技投入，加强知识产权法治保障，充分激发各类人才创新活力。

习近平强调，要把坚守实体经济、构建现代化产业体系作为强省之要，巩固传统产业领先地位，加快打造具有国际竞争力的战略性新兴产业集群，推动数字经济与先进制造业、现代服务业深度融合，全面提升产业基础高级化和产业链现代化水平，加快构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系。要畅通国内国际双循环，积极打通堵点、接通断点，不断创新吸引外资、扩大开放的新方式新举措，建设具有世界聚合力的双向开放枢纽，推动外贸创新发展，不断巩固和拓展国际市场。

习近平指出，建设中华民族现代文明，是推进中国式现代化的必然要求，是社会主义

平江路，半座姑苏城。全长1606米的平江路，被称为“没有围墙的江南文化博物馆”。

“平江历史文化街区是传承弘扬中华优秀传统文化、加强社会主义精神文明建设的重要财富。我们将以韧性、恒心、定力把古城保护好、挖掘好、运用好，打造新时代的苏州园林和‘苏式生活’，为高质量发展注入更多人文内涵。”现场聆听了总书记讲话后，苏州市委常委、姑苏区委书记方文浜倍感振奋。

创造性转化、创新性发展，中华优秀传统文化生生不息，为全面提升人民群众的科学文化素质，推进社会主义精神文明建设提供深厚滋养。

暑期来临，西安大明宫国家遗址公园内的大明宫书院考古探索中心内，一批批青少年前来体验考古发掘、学习投壶和射箭……昔日的宫殿以“国家遗址公园”的形式被“唤醒”，实现了文化、旅游、商业、生活交融共生。

“面对公众对历史文化日益高涨的兴趣，我们将在保护基础上，用现代化手段发掘文化遗产展示的新方式，在传承文脉中丰盈当代人的精神。”西安曲江大明宫国家遗址公园管理有限公司副总经理常瑜说。

长江滚滚东流，运河贯穿南北，两大中华文化标识在江苏大地交汇；一横一纵，交相辉映，彰显着中华文明持久的生命力。

“积极参与长江和大运河两大国家文化公园建设，江苏责无旁贷。我们将努力打造人河相亲城河共融的美丽家园，为铸就中华文化新辉煌贡献力量。”江苏省文旅厅厅长杨志纯深有感触地说。

以人民为中心：保障和改善民生、推进社会治理现代化
人民幸福安康是推动高质量发展的最

障人民生命财产安全放到第一位，强化灾害隐患巡查排险，提前做好各种应急准备，努力将各类损失降到最低。交通运输部要加强重要基础设施安全防护，能源和电力部门尤其是央企要全力做好能源电力保供工作，确保经济社会运转不受大的影响。

习近平强调，主题教育开展以来，各地区各部门各单位全面抓深抓实各项重点措施，取得较好效果。各级党组织要教育引导党员、干部落实“重实践”要求，坚持学思用贯通、知信行统一，匡正干的导向，增强干的动力，形成干的合力，在以学促干上取得实实在在的成效。一是树牢造福人民的政绩观，坚持以人民为中心的发展思想，坚持高质量发

展，不搞贪大求洋、盲目蛮干、哗众取宠；坚持出实招求实效，不搞华而不实、投机取巧、数据造假；坚持打基础利长远，不搞急功近利、竭泽而渔、劳民伤财。二是鼓足干事创业的精气神，恪尽职守、担当作为，迎难而上、敢于斗争，严肃整治拈轻怕重、躺平甩锅、敷衍塞责、得过且过等消极现象，完善担当作为为激励和保护机制。三是形成狠抓落实的好局面，不折不扣贯彻落实党中央决策部署，积极主动抓落实，聚合众力抓落实，以钉钉子精神抓落实，聚焦实际问题抓落实，在抓落实上取得新实效。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

李干杰、何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察，主题教育中央第六指导组负责同志参加汇报会。

阿斯巴甜致癌争议不休，想减糖还能怎么吃

阅读提示
阿斯巴甜在我国使用广泛，共有12大类食品中可允许添加。专业人士表示，讨论阿斯巴甜的安全性时，剂量是重要考虑因素。健康减糖，可以选择使用其它天然甜味剂，或水果来代替人工甜味剂。

本报记者 姬薇

近日，“阿斯巴甜致癌”登上微博热搜。据媒体报道，阿斯巴甜将于今年7月被世界卫生组织下属的国际癌症研究机构列为“可能对人类致癌的物质”。阿斯巴甜在我国使用广泛，共有12大类食品中可允许添加。人们不禁要问，无糖饮料还能喝吗？健康减糖还能吃什么？

“其实阿斯巴甜作为一种常见的人工合成的甜味剂，长期以来一直备受争议，曾被质疑可能存存在神经毒性和致癌风险。然而，多年的科学研究并未能真正确定阿斯巴甜的致癌性。”清华大学第一附属医院营养科临床营养师刘雪梅接受《工人日报》记者采访时说：“我们不必恐慌，致癌物的评级并不等同于其风险程度，很多常见食品成分都被列为致癌物，但我们仍可正常消费。”

哪些食品含有阿斯巴甜
目前，国际癌症研究机构依据患癌几率的高低，将致癌物素分为5类：1类，对人类有确认的致癌性；2A类，对人类很可能有致癌性；2B类，有可能对人类致癌；3类，尚不能确定其是否对人体致癌；4类，对人体基本无致癌作用。根据媒体披露的信息，阿斯巴甜将被列为2B类，即有可能对人类致癌。阿斯巴甜作为代糖，它的甜度非常高，大概是蔗糖的200倍，而热量只有蔗糖的200~300分之一，因为热量低知名度高，因此在饮料等食品领域中被广泛应用。我国批准阿斯巴甜可用于可乐、冰淇淋、雪糕、蜜饯、果酱、面包、糕点、水产品罐头、醋、沙拉酱、浓缩汤料、碳酸饮料、风味发酵乳等很多食品中，最常见的是无糖碳酸饮料，阿斯巴甜在无糖口香糖、无糖薄荷糖中使用也很普遍。

无糖饮料还能不能喝
在讨论阿斯巴甜的安全性时，剂量是重要考虑因素，由联合国粮农组织和世界卫生组织共同管理的科学专家委员会（JECFA），之前已经发布过关于阿斯巴甜安全剂量的建议。按照这个建议，一个60公斤的人每天要喝超过12罐的无糖可乐才可能受到影响。解放军总医院第八医学中心营养科主任

左小霞表示，大家对阿斯巴甜可能被列为2B类致癌物这件事，没必要过于惊慌，理性看待。避开剂量谈毒性是不科学的。虽然从阿斯巴甜被发现到现在，主流研究成果证明阿斯巴甜安全性没有问题，但这并不意味着阿斯巴甜可以任性吃。

“如果不是大量消费含有阿斯巴甜的产品，那么它的风险可能并不大。”刘雪梅说：“世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构以前将夜班工作和摄入红肉，列为可能致癌的类别，并将使用手机列为可能致癌，类似于阿斯巴甜。其实阿斯巴甜在很多大公司产品中使用的并不多，并有其他可替代的甜味剂，大家对此也不用过度恐慌。”

甜味剂不一定比糖更健康
如果很想喝无糖饮料，但又担心阿斯巴甜致癌问题，刘雪梅建议，可以选择使用其他天然甜味剂，或者水果来代替人工甜味剂，也可以优先选择一些使用更为安全的天然糖代替甜味剂的饮料，例如，天然植物来源的罗汉果甜苷、甜菊糖苷、赤藓糖醇等。
刘雪梅说，下面这几种糖可以放心选择：带“苷”的糖，如甜菊糖苷、罗汉果甜苷，它们均来自天然植物；带“聚”的糖，如低聚果糖、聚葡萄糖、低聚木糖、酵母β-葡聚糖、低聚半乳糖、燕麦β-葡聚糖、低聚异麦芽糖、菊粉、水苏糖；带“酮”的糖，如异麦芽酮糖、异麦芽酮糖醇、阿洛酮糖；带“醇”的糖，如赤藓糖醇

终目的。习近平总书记强调，江苏必须在保障和改善民生、推进社会治理现代化上走在前列。

今年以来，江苏省南京市江宁区探索打造江苏省零工市场、“家门口”就业服务站等公共就业服务体系，已通过“直播带岗”“校园线上线下双选会”等多种形式举办各类招聘活动233场，新增城镇就业2.1万人。

“总书记强调要加快健全社会保障体系，健全就业促进机制和就业公共服务体系，做好重点群体就业工作。我们深感责任重大。”江宁区人社局局长董红霞表示，将牢记总书记嘱托，围绕稳就业做好各项工作，推动多元岗位开发，推进职业培训赋能，全力保障各类群体稳定就业、高质量就业。

习近平总书记提到的“完善社会治理体系”，让山东省枣庄市峰城区古邵镇古西社区党支部书记李华永深有感触。今年以来，他所在社区通过信用积分鼓励参与志愿活动，不少老党员、热心志愿者成立了美德健康生活方式志愿队，解决居民急难愁盼的大小问题百余个。

“基层治理是国家治理的基石，直接关系到老百姓的幸福指数。作为基层党员干部，我们将按照总书记指引，坚持和发展新时代“枫桥经验”“浦江经验”，立足人民群众的需求不断创新改进方式方法，努力提升基层社会治理能力。”李华永说。

当前，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，学习主题教育正在全党扎实开展。习近平总书记强调，各级党组织要教育引导党员、干部落实“重实践”要求，坚持学思用贯通、知信行统一，匡正干的导向，增强干的动力，形成干的合力，在以学促干上取得实实在在的成效。

学习领会总书记重要讲话精神，国务院发展研究中心研究员冯文猛表示，通过开展主题教育，增强了各方面干事创业的凝聚力和战斗力，也引导从中央到地方沿着总书记指引的方向，树牢造福人民的政绩观，坚持以人民为中心的发展思想，坚定不移以高质量发展推进中国式现代化。

（新华社北京7月7日电）

障人民生命财产安全放到第一位，强化灾害隐患巡查排险，提前做好各种应急准备，努力将各类损失降到最低。交通运输部要加强重要基础设施安全防护，能源和电力部门尤其是央企要全力做好能源电力保供工作，确保经济社会运转不受大的影响。

习近平强调，主题教育开展以来，各地区各部门各单位全面抓深抓实各项重点措施，取得较好效果。各级党组织要教育引导党员、干部落实“重实践”要求，坚持学思用贯通、知信行统一，匡正干的导向，增强干的动力，形成干的合力，在以学促干上取得实实在在的成效。

一是树牢造福人民的政绩观，坚持以人民为中心的发展思想，坚持高质量发展，不搞贪大求洋、盲目蛮干、哗众取宠；坚持出实招求实效，不搞华而不实、投机取巧、数据造假；坚持打基础利长远，不搞急功近利、竭泽而渔、劳民伤财。二是鼓足干事创业的精气神，恪尽职守、担当作为，迎难而上、敢于斗争，严肃整治拈轻怕重、躺平甩锅、敷衍塞责、得过且过等消极现象，完善担当作为为激励和保护机制。三是形成狠抓落实的好局面，不折不扣贯彻落实党中央决策部署，积极主动抓落实，聚合众力抓落实，以钉钉子精神抓落实，聚焦实际问题抓落实，在抓落实上取得新实效。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

李干杰、何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察，主题教育中央第六指导组负责同志参加汇报会。

（存在于海藻、蘑菇等植物中，且比木糖醇更容易引起体内的含糖波动）、麦芽糖醇、异麦芽糖醇、乳糖醇、木糖醇、山梨糖醇。另外，还有一些具有特别功能的糖，如L-阿拉伯糖，可以抑制蔗糖转化为果糖和葡萄糖，从而减少糖的消化吸收。

判断一种食品健不健康？关键要学会看配料表和营养成分表。

刘雪梅表示，关注健康应该从儿童时起，就减少各种甜食的摄入，或许最好的选择是含糖饮料和甜味剂饮料都不喝。“从健康角度出发，无论是含糖饮料还是含糖甜味剂饮料，都尽量少喝，尽量选择喝白开水，适量喝咖啡、淡茶或无糖苏打水等更健康的饮品。”

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯提醒，甜味剂不是减肥药，而只是减糖的一种选择。有减糖需求的消费者应多喝水，不喝或少喝含糖饮料，如果喜欢喝甜味剂饮料，选择无糖、低糖产品是相对更好的选择。不过，控制体重没有捷径可走，吃多了就得多动。

众所周知，过多的糖摄入有害健康，于是代糖越来越火，但随着代糖的广泛使用和研究的深入，各种代糖的潜在风险也被揭露出来。

专业人士提醒，关于阿斯巴甜被列为致癌物名单的消息，消费者需要保持清醒的头脑，用科学的眼光理性看待问题。虽然目前尚未得到官方权威机构的确认和具体建议，但随着新研究的出现，相信权威机构也会做出相应调整。