

养生年轻化 健康“抗初老”

本报记者 苏立萌



如今,养生已不是中老年人专属,越来越多的年轻人尤其是90后开始成为养生主力军。从奶茶冷饮到保温杯养生茶,从小零食到养生食谱,从洗发水到防脱洗发水,从久坐族到健身达人……近日,记者走访发现,“抗初老”“防脱发”以及运动健身是年轻人“养生热”的关键词,90后、80后的健康意识正逐渐增强。

辨证养生 未病先防

之前,“艾灸刮痧”“保温杯泡枸杞”“养生食疗”等养生方式是老年人的“专利”。不过,如今这些养生方式在年轻人中逐渐盛行。

“前两年熬夜之后照样精神抖擞,现在身体大不如前了,晚上十几点就困得睁不开眼,跑几步就直喘气,而且还越来越怕冷,曾经不屑一顾的保暖裤都穿上了。为了身体健康,是时候养生了。”29岁的小凌告诉记者,保温杯养生茶已经成为了她的出行必备。

“近年来,很多疾病呈现年轻化趋势。”市第二人民医院中医科副主任医师柴红燕表示,由于工作繁忙、生活不规律,很多年轻人处于亚健康状态,各种健康隐患也更加凸显,而提前开始养生调理,可以说是未雨绸缪,起到未病先防的效果。

在专家看来,养生越早越好,因为很多疾病都是因年轻时的积累而得,建议大家通过养生,保持一个健康的生活方式。对于年轻人而言,常见的不良习惯就是熬夜、久坐。人体免疫力是在睡眠当中恢复的,而长期熬夜会导致人体免疫力下降,有损健康。建议年轻人按时休息。

年轻人热衷养生是健康意识提升的表现,但要避免盲目追捧“养生偏方”。柴红燕提醒,比如时下风靡的保温杯泡枸杞、艾灸养生等,并非适合所有人,肝火旺盛的人饮用枸杞养生茶或进行艾灸,则会加重上火,甚至出现其他健康问题。因此,养生也需辨证进行,莫要人云亦云、盲目效仿。

找对方法 适度健身

在各种养生方式中,挥汗如雨的运动健身颇受年轻人欢迎。在健身房大汗淋漓、报个瑜伽课美化形体、饭后健步走等正成为90后的养生首选项目。不过,虽然“生命在于运动”,但若方式不当,反而事与愿违。

“就拿瑜伽来说,其对身体有一定的益处,但如果自身有某些疾患,锻炼后有可能出现不良后果。”郑州人民医院郑东院区骨科主任田明波表示,瑜伽对身体的柔软度要求很高,从来没有练习过瑜伽的人突然做高难度瑜伽动作很容易受伤。因为脊柱、关节的活动都有一定的范围限制,如果平时不锻炼,突然超出这个范围的话,就有可能损伤关节,造成肌肉韧带拉伤。

市第六人民医院骨科主任张勤安也提醒市民,过量锻炼会损害骨骼,应适度锻炼,无论是在健身房练器械还是健步走,都应适可而止。其中,正常人健步走每天7000到8000步就可以了,对于超重、肥胖人群,建议选择游泳、蹬车或走跑交替等中低强度的有氧运动。据介绍,按照国家体育总局发布的《全民健身指南》,建议多种运动方式交替进行,每天运动30~60分钟为宜。

规律生活 抵抗“初老”

随着年轻人养生热潮的出现,“抗初老”也逐渐成为大家关注的重点。据了解,所谓的“初老”,是因为工作压力以及生活节奏快的影响,不少人身心比实际年龄老得快,年纪轻轻就开始出现了老的征兆,也就是网友常说的“初老症”。

“听说各种不良生活习惯会加速变老,所以现在格外重视养生,每天早睡早起、定制养生食谱,通过运动缓解压力,提前预防‘初老’。”上班族小周表示,自己尤其注重预防皮肤老化,美容仪、眼霜等面部护肤产品是自己“抗初老”的武器之一。

采访中,市第六人民医院中医科主任上官新红告诉记者,如今,生活不规律、压力大等外因都会加速“初老”症状的到来。按照现在年轻人的生活习惯,皮肤、骨骼更容易出现老化问题。一般来说,人的皮肤在25岁时达到完全期,而后开始慢慢衰老,这与新陈代谢减慢、弹力纤维功能减弱、熬夜、情绪等有很大关联。

上官新红建议,大家在“抗初老”养生时,应该注意补充营养,增加皮肤营养物质的摄入,保持皮肤弹性,同时,还要避免抑郁、生气等悲观情绪,以免降低皮肤代谢。此外,表情夸张、重复的脸部肌肉运动、快速减肥、饮水不够也会导致皮肤出现提前老化的状态,因此,良好生活习惯是“抗初老”的关键。不过,并不建议年轻人对皮肤进行特别的保养,以免因外部因素的干扰,加速皮肤老化。

在骨骼健康方面,张勤安提醒,当前,不少年轻人出现了颈椎退行性病变,颈椎提前老化,建议低头族、久坐族等年轻群体关注骨骼健康,科学养生预防疾病。



消费相对论

栏目记者 陈 茜

莫被微商销售的保健品蒙蔽双眼

新闻:12月6日,中消协公布了《2018保健品行业消费数据报告》,并发布了消费警示,提醒消费者,微商所销售的保健品多数质量堪忧且无保障。报告称,消费维权新媒体联盟平台1年来共接受保健品行业有效投诉950件,根据投诉性质分析,广告、售后服务、质量问题引发投诉的主要原因,分析消费者购买途径发现,通过微信购买的主要为减肥类产品,店铺购买主要为中老年类保健品,网上购买主要为提高免疫力、益生菌产品。

如今,微信成为人们常用的社交软件,也成为产品推介销售的场所。每当你打开微信朋友圈,或许都能看到许多产品推销信息,化妆品、服装、减肥产品、保健品、饰品等比比皆是。然而,通过微商购买产品一旦买到假货,或产品存在问题,维权难度较大。因此,消费者莫要被微商销售的保健品蒙蔽了

双眼,如要购买保健品,最好到有经营资质的正规商家或有第三方平台保障的正规购物网站购物。

现在年轻人的健康意识普遍提高,越来越多的年轻人开始吃保健品,今年天猫“双11”公开数据显示,卖得最好的进口品牌是保健品,因此很多投机者加入到微商这个平台中开始售卖保健品,而微商销售的保健品等产品之所以卖成“爆款”,一是微信朋友圈这些产品的广告宣传非常诱人,往往打着“无效全额退款”等广告语,一些微商为了制造生意火爆的假象,还会利用软件杜撰微信聊天和转账记录,再晒到朋友圈,让人信以为真;二是消费者有时经不住这种广告的“狂轰乱炸”和诱惑,便从微商处购买保健产品,发现产品无效后,却被卖家拒绝退货或退款,更有商家以代理可以享受低价的模式发展下线,让消费者拿货、压货后继续发展下线,很多消费者在微商平台购买的保健品没有国药准字生产批号,不符合国家强制生产标准和使用标准。

微商销售产品最难的就是售

后维权问题,保健品不是药品,具有功能性的保健品不能代替药品使用,一些微商抓住公众的认知误区,夸大保健效果,误导和欺骗消费者。消费者如需购买,要认准保健食品标志和批准文号,在选择购物场所时更要提高警惕,增强辨别能力,务必到证照齐全的商场或超市购买,在使用时不混淆保健品与药品的概念,更不要相信某些微商保健品宣传中所谓的治疗效果。在今年上半年,浙江工商部门已经开始探索“互联网+行业协会”微商综合治理新模式,为消费者提供消费投诉维权新渠道和平台。《中华人民共和国电子商务法》将于明年1月1日正式实施,淘宝、京东等电商平台上的代购、微信朋友圈里的微商等都属于电子商务经营者,都需依法办理市场主体登记,这样一来,不仅净化了消费环境,微商想要售卖假冒伪劣产品也没那么容易了。只有监管部门、生产企业、权威科研机构在保健食品原料目录的筛选制定、企业标准、标签标识等诸多核心环节上达成多方共识,方能实现对保健品的严格监管。

远离溃疡 莫让口腔受伤



本期话题:“最近上火了,口腔溃疡又犯了,喝热水都疼。”近日,有市民表示经常被口腔溃疡所困扰,吃饭、喝水都受影响。对于口腔溃疡,大家并不陌生,通常认为是上火引起。然而,口腔溃疡反反复复,病因并非如此简单。

本期专家:吴慧慧
郑州市第七人民医院口腔科主任



口腔溃疡虽是“小病”,但反反复复口腔溃疡不仅影响饮食,不及时治疗还会引发健康隐患。目前,复发性口腔溃疡的发病率占比很大,反反复复总不好,甚至会影响食道、消化道等部位的健康。

现代口腔医学认为,复发性口腔溃疡的发生是多种因素综合作用的结果。一般和遗传因素、免疫学异常以及病毒感染、心理压力、工作劳累、营养缺乏、内分泌等因素有关。一些女性经期或月经前后会出现口腔溃疡,这主要是体内黄体酮水平增高而雌激素水平降低所致。

同时,复发性口腔溃疡与消化系统疾病、微循环障碍和血液流变学异常也有很大关联。其中,胃肠道疾病就是一大诱因,因为常见的胃肠道疾病,比如慢性胃炎、胃溃疡、便秘、痔疮等,会影响人体对维生素的吸收。

当口腔溃疡反复不愈时,应尽早就诊,排除病因,早发现早治疗。对于轻度或者中度的溃疡,即使不用药多数也可自行恢复。对于严重的、疼痛明显的溃疡,可以局部封闭治疗。当前,复发性口腔溃疡虽然尚无特效治疗方法,但通过消除致病因素、缩短病程,可以有效控制复发,缓解病情。需要提醒的是,这里所说的是复发性口腔溃疡,必须排除系统性疾病引起的口腔溃疡。

口腔溃疡的预防还需从改善个人生活习惯做起。要保持良好生活习惯,避免熬夜、过度疲劳。进食有规律,多食新鲜蔬菜、水果,多饮水,补充维生素和微量元素,另外,优质蛋白质是修复口腔溃疡创面的营养素之一,建议经常食用牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆类等补充优质蛋白,避免刺激性食物。同时,应调整心态,减轻心理压力。

结论:反复口腔溃疡病因不一定是上火,应该找准病因对症施治。

科普延伸:当出现口腔溃疡,很多人因为疼痛而不敢刷牙,其实,这是一种错误做法。口腔溃疡患者应该时刻注意口腔卫生,溃疡期间要保持早晚刷牙、饭后漱口的习惯,建议用加盐凉白开水或药物漱口液,从而减少口腔细菌,防止因食物残渣而加重继发感染。

资讯速递

工商银行郑州分行 举行纪检监察业务培训

本报讯(记者 张慧)日前,工商银行郑州分行举办纪检监察业务培训班,对全行监察条线全体从业人员进行业务知识、履职能力提升培训。

培训会上,该行特别邀请上级行3名监察工作专业人员为大家进行授课,围绕“当前全行廉政案防形势及员工异常行为排查等重点防范措施”“派驻支行内控监察员履职操作指引及其履职考核意见”,分析了当前全行廉政案防形势和特点、案件查防需重点关注的领域和问题、案件管理存在的问题,对做好当前案防及员工异常行为排查提出了要求。同时,对该行当前员工异常行为排查工作现状、员工存在的主要异常行为进行了剖析,并对新版员工异常行为排查系统应用进行了讲解。

培训丰富了内控监察员履行岗位职责的必备知识,引导大家树立纪律规矩意识,加强廉政案防工作规定和行内制度的学习和执行,争做遵章守纪、合规经营的模范。



郑州彩民中得 大乐透一等奖699万元

日前,体彩大乐透18144期全国中出7注头奖,其中河南中得一注,花落郑州嵩山路二环支路的第4119031118体彩网点,奖金699万元。据悉,这是从国庆至今继大乐透第18116期头奖763万元、大乐透第18130期头奖1000万元、七星彩第18131期头奖500万元、大乐透第18140期头奖1000万元和大乐透第18141期头奖832万元后,郑州彩民中得的又一头奖。

截至发稿前,大奖得主还未现身领奖。网点业主刘杨回忆说,体彩中心开展的后区乐善奖活动开始以来,一些忠实彩民每期都来购买大乐透,这次的中奖者应该是一位老客户,长期以来一直在购买体育彩票,对超级大乐透也是情有独钟。

据了解,目前,体彩中心开展的后区乐善奖活动正在火热进行中,活动时间从11月21日至12月19日开奖共12期。活动期间购买大乐透彩票,即可在票面上随机打印一组后区乐善码(两个号码),如果乐善码与票面上所选号码的后区号码一致,即赠送大乐透机选追加票一注,按注计算,中多中送。



体彩郑东分中心 开展“燃烧我的卡路里”主题活动

近日,体彩郑州东区分中心在熙地港购物中心举行“燃烧我的卡路里”地推活动暨大乐透幸运网点授牌仪式。

据介绍,11月28日和12月1日,体彩超级大乐透第18140期和18141期全国开出头奖共11注,其中有两位郑州购彩者分别中得第18140期1000万元和第18141期832万元大奖。活动现场,体彩郑州东区分中心为幸运网点颁发奖牌。

此外,为倡导全民健身理念,动员更多的人加入全民健身的行列,体彩郑东分中心还在热爱运动的市民中选出十名“健身万步达人”,他们现场进行了健身达人节目表演、趣味活动等。

