

年轻人追捧保健品,你怎么看?

本报记者 徐雪

JIN RI SHI DIAN 今日视点

护眼、祛斑、抗过敏、长肌肉……如今,只要走进街头任意一家进口商店,总能在保健品专柜前看到年轻人的身影。这些保健品不仅种类繁多,价格也高低不等,而根据产品导购员介绍,这些产品基本不需要推销,许多年轻人对它们的熟悉,甚至超过导购员。

记者在街头随机采访了20多名年轻市民,其中超过一半的人表示,自己平时会服用一些保健品,也经常推荐给身边的朋友。就读于河海大学的王晓沐服用某品牌的蔓越莓胶囊有两年了,只要一谈到保健品,没有她不知道的牌子:“我们整个宿舍都在吃蔓越莓胶囊,同时配合维生素,大家都觉得自己的身体状态比以

前更好了。我还给我爸买了两瓶护肝片,他也说效果挺好的。”虽然现在王晓沐每天都要服用两三种保健品,但她觉得这很正常:“现在的人都处于亚健康状态,大学里服用保健品的人很多,像我隔壁宿舍的一个女生,她桌子上的保健品比我们全宿舍的人加起来都多!”而家住朝阳景都的市民许佳乐则表示,起初他对保健品没有任何了解,他也不认为自己需要补充额外的营养:“但在亲戚的带动以及朋友圈各类保健品的宣传下,我就忍不住也买了点。”许佳乐服用的是蛋白粉,三个月吃下来,他发现自己确实比以前壮实了一点:“有效果了那就继续吃呗,回头双十一我再网上买几罐。”

随后,记者来到在位于城中菜场南首的澳洲珍宝店。在这里,记者看到了多个品牌、超过200个种类的进口保健品,其中包含了改善睡眠、美容养颜、增强抵抗力等不

同功效的各类产品。正在购买的市民陈露今年25岁,她自称是葡萄籽胶囊的忠实“粉丝”:“我属于易过敏的体质,葡萄籽胶囊可以抗过敏,还可以美白,我就来这儿多囤两个两瓶。”她向记者展示手里的保健品:“这种葡萄籽我吃过,感觉效果不错,至少在服用期间,我没有再发生过过敏。”同时陈露也透露,她之前也陆续吃过美白丸、护眼片等保健品,但效果并不明显:“个人体质不同吧,反正就那么吃着,时间久了就养成了习惯。”记者和店主葛劲松交谈后了解到,店内进口保健品的消费群体主要为80后、90后的年轻人。记者留意到,店里大部分保健品单个价格基本上都在上百元,两三瓶买下来,已经可以算得上是一笔不低的消费了。那么,为什么大部分年轻人都愿意花这笔钱呢?“主要是现在的年轻人乐于尝试,同时也更加注重生活质量和

形象健康。”葛劲松说。对于年轻人早早服用保健品,也有不少市民表示不支持。“年轻人好端端的吃什么保健品,与其吃胶囊来补充营养,我宁愿选择食补。”市民蒋轶伦直言道,“要是我二十几岁就开始服用保健品,到老了还怎么过?”“对呀,生命在于运动,年轻人与其依赖保健品,还不如下班以后多去健身房呢。”正在一旁跑步的市民俞洪金如是说。对此,区中医院医生杨侃表示,比起过早地服用保健品,他更提倡正确饮食、早睡早起的生活方式。“每个人身体状况不同,随便服用保健品可能会导致身体受损。假如有不舒服的地方,最好还是先去医院诊治,再判断需不需要使用保健品。”如果一定要购买保健品,最好在购买前向专业人士咨询,不要盲目选购,其次在每个阶段服用结束后,要根据是否真的有效,来决定是否继续食用。

陪伴行动 让精神疾病患者不孤单

“我原本还担心今天会下雨呢,没想到天气这么好。”10月19日,大丰义工联再次举办“陪伴行动”,义工们将区第二人民医院的16名预备融入社会的精神病患者接到荷兰花海景区,与他们手牵手游览风景,让他们感到社会大家庭的温暖。

大丰义工联从去年开始举办的“陪伴行动”,旨在倡导社会关爱精神病患者,消除偏见。义工联经常组织义工们为精神病患者改善伙食、剪指甲、打扫卫生,给精神病患者送去爱心和温暖。今年6月份,“陪伴行动”逐渐常态化开展,帮助精神病患者恢复社会功能。

看到熟悉的义工们穿着红马甲出现,患者们都显得特别兴奋。听说要去荷兰花海游玩,更是早早地排好队,迫不及待地要出发。“陪伴行动”倡议形成之初,就得到荷兰花海景区的大力支持,景区承诺对“陪伴行动”关注对象和陪伴义工全部免收门票。

据义工联会长周旭才介绍,“陪伴行动”对义工的要求特别高。义工们一定要尊重病人,设身处地站在病人角度理解病人,认真倾听,灵活互动,不得有歧视言语和举动,避免对病人指责或干预。

患者们在义工们的陪伴下进入荷兰花海游玩,一路兴致高昂。大片的百合花海、哥特式建筑、风车、花车、奶牛……对于几乎没有出来玩过的患者们来说,处处都新鲜。他们纷纷拉着义工在漂亮的花卉前合影留念,尽情享受欢乐时光。区第二人民医院副院长冯龙喜说:“义工们的陪伴对于患者来说就是一种治疗,通过多次的陪伴,精神疾病患者更有信心战胜疾病,早日回归社会。”

(刘莹莹)

践行核心价值观 凝聚社会正能量

沿河社区 扎实推进创建文明城市工作

本报讯 创建文明城市工作开展以来,沿河社区狠抓责任落实,强化宣传,坚持以人为本,倾情关注民生,全力推动创建工作。

该社区在辖区张贴宣传海报,悬挂宣传板,让居民融入创建的氛围中来,围绕“创建”开展活动。以社区文化作为平台,积极开展生活活泼、富有情趣的创建活动,丰富社区人文环境。建立健全志愿者服务制度,帮扶社区弱势群体。该社区组织社区党员等成立志愿者保洁队、志愿者服务队,组织志愿者在辖

区开展环境卫生清洁,为社区居民进行健康讲座。开展道德讲堂活动,举办社区邻里节活动,帮老助残,慰问关心社区留守儿童和孤寡老人,切实增强居民对社区的认同感、归属感,真正做到“人人是形象、户户是窗口”,为创建文明城市,营造安居乐业、邻里和谐的社区氛围。

(刘莹莹)

创文明城 做文明人

5种饮食方法加重便秘

便秘是日常生活中经常发生的一件事情,上火、喝水少、食物搭配不合理等等,这些都可能导致便秘的发生。另外,长期缺乏运动导致肠道蠕动缓慢,自然也会发生便秘现象。其中,有5种饮食方法更易加重便秘的发生。

1.吃得少 不少人认为便秘的发生与所吃食物太多、消化不良有关,其实一些经常节食减肥的人群,因为吃得太少无法刺激肠道的蠕动,自然容易形成便秘。

这一类现象多会发生在女性身上,另外,喝水少排便也会少,肠道反复吸收有害物质,也会影响容颜,如出现色斑、痘痘、痤疮和皮肤暗沉等。

2.清淡饮食 大多数人在认为便秘是因为上火造成的,所以在饮食上会选择清淡、少油。但是,长期的这样饮食和方式也会加重便秘。

首先,所谓的清淡饮食虽然少油、少辛辣食物,但是却容易缺乏膳食纤维,精密白面做出的清淡饮食,反而因为缺乏膳食纤维和丰富的B族维生素,而加重便秘。

其次,油脂并不是一无是处,适当的进食油脂对肠道有着润滑作用,反而可缓解便秘。

3.高纤维食物错误吃法 通常大家都知道丰富的膳食纤

维可以吸收水分,增加粪便体积,从而能够防治便秘,同时膳食纤维还有助于防肠癌。

但是在食用高纤维食物之外,如果不注意补水,反而容易导致便秘的干燥,而发生便秘、痔疮、便血等现象。另外,膳食纤维容易吸水膨胀,也容易造成口渴。不少人有吃红薯出现便秘的现象,其实与喝水少不无关系。

4.食用具有收敛作用的食物 在中医看来一些食物具有收敛作用,食用过多同样容易导致便秘的发生。如经常喝茶,吃柿子皮、乌梅等。

5.饮酒或是使用药物造成 长期饮酒容易导致人体缺乏B族维生素,缺乏容易影响脂肪、碳水化合物的代谢,内分泌的失调,继而影响肠道的蠕动过于缓慢,而发生便秘。

而当一些人群长期处于便秘状态时,会选择内服药物或外用润滑剂,但是这样只会通过外界手段刺激肠道蠕动,丧失肠道自身功能,容易发生习惯性便秘。

(新华)

JIAN KANG TIE SHI 健康贴士

小海初中抓实退休教师“两学一做”

本报讯 “我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……”熟悉的入党誓词再一次响起。近日,小海初中退休教师中的全体党员面对庄严的党旗,再一次举起了右手,进行重温入党誓词宣誓活动。铿锵的誓词,坚定的承诺,让每一位老党员的心灵再次受到震撼和洗礼,这也是该校抓实退休教师“两学一做”活动的举措之一。

自开展“两学一做”活动以来,该校在狠抓在职教师学习教育活动的同时,注重创新活动方式,积极做好退休人员的学习教育,收到较好成效。已退休的教师党员都能坚持参加支部组织学习,做到离岗不离党,退休不褪色,牢记初心,为党和人民的教育事业增添正能量。(王炎)



朝阳社区 宣传食品安全

10月21日,大中镇朝阳社区内,工作人员正在辖区早餐店发放《江苏省食品小作坊和食品摊贩管理条例》宣传册。连日来,该社区工作人员深入辖区食品店铺、摊位等,向经营者发放宣传册,并要求经营者严格对照执行食品安全管理条例内容,确保销售食品安全,努力创造安全、健康生活环境。 万成振

认真开展“两学一做” 推进全面从严治党

南翔实小老师获省美术课展评一等奖

本报讯 在刚刚结束的江苏省教师培训中心举办的“蓝天杯”小学美术优质课评比中,南翔实验小学宗维华老师在14位参评教师中脱颖而出,荣获一等奖。

多年的教学加上潜心钻研,宗维华的课堂形成了“轻灵”“实在”的风格,受到学生的喜爱。培训的学生分别获得各级各类的奖项,自己和学生的作品先后到海外参展,个人也成为盐城市美术学科教学能手。此次参赛,宗维华在区教师培训中心专家组的指导下,历经了多次试课、修改的过程,从多个角度去打磨课堂中的每一个细节,最终在比赛中发挥出色,得到了大赛专家评委及全省与会的120多名教师的好评与赞扬。

(朱兴江)

按摩保健八招

传统中医认为,按摩是一种很管用的养生保健方式。人们居家可以善加利用经络顺气法按摩身体,总计共有以下八招,顺序是头面一躯干一四肢,取其通络顺气之意,如此即可做好自我养生保健。

一、梳头法 有助防治头痛、感冒。用十指指端,从前发际沿着头皮梳向头后枕部,注意指甲不宜过长,以防指甲抓伤头皮,也可用圆钝梳子代替,力道不可过重。

二、敲顶法 有助预防感冒、头发早白。先将十指微屈,双手指端从后枕部,沿着头顶两侧,逐渐叩向前发际。

三、擦额法 有助防治失眠、头痛。需先擦热两手,利用掌心、掌根,

从印堂部向上直推至前发际,双手交替行之。额部手法操作,除了向上直推,还可以旋转按摩。

四、熨眼法 有助通顺气血、消除眼睛疲劳。应先闭目,然后用两掌小鱼际部互搓至极热,随即捂于眼部熨之。

五、摩面法 有助美容养颜、清心安神。先把两掌相搓至热,随即以两掌同时按摩左右脸部,指掌应随脸部凹凸形状进行适当调整,一般多取上下擦法,先以中指指背鼻翼两旁,沿着鼻梁两侧引导两掌向上直擦,至额部后两掌左右分开,然后沿着耳前轻轻向下擦回,用力宜轻不宜重,摩擦至脸部微微发热即可。

六、搓鼻法 有助润肺通窍、防治鼻塞。用拇指指间关节骨突部位,上下摩擦鼻梁两侧。

七、干洗法 有助祛风散寒、活血润肤。搓热两手,然后按摩头面、胸腹、腰背、四肢,以热为度。

八、鸣天鼓法 有助聪耳明目、醒脑安神。先用两掌掩着两耳,食指抵按中指之上,再以食指向下、中指向上的爆发力,弹击枕部脑户穴,这个穴位就在头枕部正中中线后实际上2.5寸,枕外隆凸上缘凹陷处。(新华)

SHENG HUO TI SHI 生活提示

招标公告(二次)

盐城市大丰区三龙中心卫生院下肢多普勒检查仪(足筛查仪)及网络诊断软件系统采购项目已经上级部门批准,现决定对该项目进行公开招标,择优选定承包人。

本工程委托盐城市招标代理有限公司办理招标事宜。

一、项目概况:盐城市大丰区三龙中心卫生院下肢多普勒检查仪(足筛查仪)及网络诊断软件系统采购项目(二次),包含下肢多普勒检查仪一台及配套网络诊断软件系统一套。

二、供货期:签订合同后20日日历天供货,送至指定地点并安装调试完毕(含运输、装卸、安装、调试、培训)等。

三、申请人应当具备的主要资格条件:投标申请人营业执照须具有相关经营范围并同时具有医疗器械生产许可证或医疗器械经营许可证。

四、请申请人于2016年10月27日至2016年10月31日,每天上午8:30至12:00,下午14:30至18:00到盐城市招标代理有限公司(盐城市大丰区通港大道11号,电商产业园四楼)报名并领取招标文件,报名时需携带授权委托书原件、营业执照、医疗器械生产许可证或医疗器械经营许可证的复印件(加盖公章)。

招标人:盐城市大丰区三龙中心卫生院 联系人:程先生 联系电话:18068855598 招标代理机构:盐城市招标代理有限公司 联系人:周静、吴亚兵 联系电话:0515-83608958,15724846546

2016年10月27日

大丰市草庙镇四灶村土地整理项目(Z15JU035)结余资金工程——草庙镇四灶村农场河桥及水泥路工程评标结果公示

一、废标企业名单:

投标单位名称	废标原因
中运建设控股有限公司	投标人提供的资质证书中未包含水利水电工程施工总承包叁级及以上资质,不符合招标公告、招标文件要求。
江苏金地复垦开发整理有限公司	投标函未承诺工期
江苏广恒建设工程有限公司	投标函未承诺工期

二、中标结果名单:

排序	投标人名称	投标报价(万元)	项目经理
第一中标候选人	无锡市河海水利建筑安装工程公司	28.887399	马德国
第二中标候选人	江苏省港海环保科技有限公司	29.236713	李建国
第三中标候选人	江苏禹利水利工程有限公司	30.071100	陈月琴

自本工程结果公示之日起三个工作日内(至2016年10月31日18:00时),对中标结果没有异议,招标人将签发中标通知书。

招标人:盐城市大丰区草庙镇四灶村村民委员会 招标代理机构:盐城兴华工程咨询有限公司 2016年10月27日

招标公告

1、现就大丰港经济开发区集中供热管网项目苏盐工业园区材料采购项目进行公开招标。 2、项目规模约35万元,供货期:15日历天。 3、投标人须中华人民共和国境内注册,具有固定的经营场所及采购货物(无缝钢管、管件、阀门、托管等)经营范围及能力(代理商必须具有生产商的合法授权)。 4、请申请人于2016年10月27日至2016年11月2日(公休日、节假日除外),每天上午8:30时至11:30时,下午2:30时至6:00时到盐城建发工程项目管理有限公司(大丰区黄海东路28号,恒达世纪新城18幢楼四楼)报名,报名时须携带以下材料(原件及复印件): (1)营业执照副本;(2)授权委托书人劳动合同及2016年4月-2016年9月养老保险证明;(3)法人授权书;(4)委托人员身份证。 5、联系人:黄镇;电话:0515-83515689 2016年10月27日

遗失启事

●盐城市大丰区物业管理办公室 遗失中国工商银行股份有限公司大丰城南分理处的开户许可证正本各一份,核准号:Z3116000053801,声明作废。 ●江苏森海建设有限公司遗失大丰区振城建设有限公司开出的德惠花园13号楼履约保证金收据一张,号码:0000418,金额:肆万伍仟元整,声明作废。 ●邹爱兰遗失位于港区盐城中心路西侧海融广场2幢410室的土地证一份,证号:大土38国用2011第101号,声明作废。

通知

各自由职业参保缴费人员:为避年底缴费高峰,节省您宝贵时间,请尽量提前持《社会保障卡》就近到大丰农村商业银行营业网点缴纳2016年度基本养老保险费(最低标准5520元)。凡未领取《社会保障卡》的人员,请本人持二代身份证先到大丰区社会保障卡服务中心办理领取《社会保障卡》手续后再到银行办理养老保险缴费业务。(社会保障卡服务中心地址:金丰南大街6号,原人事局大楼一南侧;联系电话:69865060;工作时间:8:00-18:00,2016年12月30日前节假日不休息。) 特此通知。 大丰区人力资源和社会保障局 2016年10月24日

停电信息

停电时间	停电线路	停电范围
2016年10月28日08:00分至2016年10月28日12:00分	110KV大丰变10KV工掘171线路泰华134#变刀闸以下线路	大丰城区:泰华酒厂、江苏人业宿舍
2016年10月29日08:00分至2016年10月29日19:00分	110KV南郊变10KV花园线23#变、上海花园24#变、上海花园51#变、上海花园52#变、上海花园53#变、上海花园54#变	大丰城区:上海花园21#变、上海花园22#变、上海花园23#变、上海花园24#变、上海花园51#变、上海花园52#变、上海花园53#变、上海花园54#变

江苏省电力公司大丰区供电公司 2016年10月27日