

# 养生“年轻化” 保健品真的能保健康吗



提及保健品,不少人会将其与老年人联系起来。然而,保健品不再是老年人的专属商品,随着年轻人工作、学习生活压力的不断提升,越来越多的年轻人成为购买保健品的主力军。调查显示,80%的90后不敢看自己的体检报告,也说明了年轻人对于自身健康状况的担忧,而昂贵的面膜、各类营养保健品和护眼仪等保健仪器成了他们的“救命稻草”。从消费者对于养生的搜索量来看,90后对养生的偏好度明显上升。在营养保健品的购买者中,90后占比达到25.01%;一直在吃保健品的90后高达21.9%。为什么年轻人特别是90后对保健品情有独钟?正确养生方法又是什么呢?

养生为何“年轻化”?一方面90后面对工作、竞争、发展、感情、人际关系等方面的压力,常常惧怕自己业务能力不足,惧怕自己被时代淘汰,当加班熬夜成了常态,人的幸福指数却直线下降。为了缓解压力调养身体,90后的目光便聚焦在各种健康养生网红产品上,尽管效果不明显,但最起码能有点心理安慰。

另一方面,作为独生子女,90后危机感也比其他群体要更强。从人口普查的数据来看,目前我国90后总人数为1.88亿人,占总人口的14.1%。在2017年,1999年的最后一批90后已经成年,并且大多数步入了职场,随着90

后越来越多地担负起工作、生活的重担,他们承受的压力也会更大,而且他们多数为独生子女,由此产生的抗衰老消费需求也就更多。

在年轻人购买的保健品中,褪黑素、生发素、营养素等占了较大比例,分别对应着过劳、脱发、失眠等亚健康问题。相关保健品的热销,在一定程度上反映出当代青年群体对养生的重视、对自身健康的焦虑。同时,一些青年人平时不注意锻炼身体,而是把健康寄托在保健品上,一边熬夜撸串喝酒,一边吃着价格昂贵的保健品。

那么熬夜、不规律饮食、缺乏运动等不良生活方式对身体健康的透支,真的能通过吃保健品弥补吗?专家表示,保健品不能替代良好的生活作息习惯,不要指望靠吃保健品补回健康,而且保健品并不适合所有人群,有些保健品甚至没什么作用,只是宣传的噱头而已。正确的养生绝不是靠吃保健品能得到的,保健品具有食物的特性,营养性,能调节人体的机能,适用于特定人群,但不以治疗疾病为目的。它终究只是一种辅助健康的产品。养成规律的作息习惯、搭配营养均衡的饮食、坚持科学的体育运动、保持良好的心态,才是拥有健康身体的根本保证。

(据《生命时报》)

## 健康饮食 远离胰腺炎



生活中急性胰腺炎患者若饮食不当,易于复发,反复发作甚至可能导致慢性胰腺炎。胰腺炎患者不光脾气不好,耐性还很差,但通过合理饮食,可以远离胰腺炎的发生。

对于急性胰腺炎的患者来说,在急性胰腺炎发作早期所有经口饮食均应禁止(具体进食的时间一定要咨询医生)。也就是说在胰腺的罢工期万不可“催促”它工作,需由它的性子。同时,禁食也是急性胰腺炎主要治疗方法之一。因为这样可以减少胰液分泌,有利于炎症消退。

当人们暴饮暴食时,尤其是进食大量肉食,胰液就会大量分泌,致使胰管内的压力突然增高,引起胰腺腺泡破裂,胰液就会漏出到胰腺和它的周围组织,使之被消化而产生不同程度的损害和炎症反应。这是急性胰腺炎的发病机制之一。

初始可以用肠内营养液替代。肠内营养液,6大营养素种类齐全,相互间比例恰当,既能满足机体对营养的需求,又可减轻胰腺负担。住院期间建议遵医嘱应用至病情稳定,以

免加重病情。当病情完全好转,便可逐渐过渡到低脂、低蛋白饮食了。同时也可以尝试着逐渐恢复正常饮食,但也要以低脂食品为主。例如:豆制品、蛋白、鱼、瘦肉、米、面、馒头及新鲜蔬菜水果等。但多久可以进食因人而异,其取决于你的病情。

另外即便出院后也需定期复查,即使已恢复正常饮食,也并不意味着身体已完全康复。因此,愈后的恢复、调理、随访非常重要,看各项指标是否趋于正常,根据检查结果,判断病情恢复的程度,按医生医嘱建议及时调整饮食。

胰腺炎重在预防,预防的关键就在于管好自己的嘴巴,要荤素搭配,饮食合理。有慢性胰腺炎的人更要注意,要少食多餐,每天吃4~6顿,每餐的量减少,忌油腻。总的来说,对于饮食的要求最主要的就是:清淡饮食,避免暴饮暴食,避免高脂饮食,避免油炸食物避免饮酒。建议多食低脂肪食物(蔬菜类);少量食用胆固醇含量相对不高的食物,如瘦肉,鸡鸭肉等。

(据《生命时报》)



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 给岳父母做顿饭

岳父八十多岁,岳母也已七十岁,请了个师傅一天来做一餐饭。星期天师傅休息,我就找时间。每当我在厨房忙活时,他们就在客厅里把小菜摘好,如把山药去皮,把大蒜剥好,把菜薹摘成小段。

星期六,我在菜场偶遇一卖野生鳊鱼的,这样的机会不多,我挑了一条最大的。次日晨跑后,我收拾了食材赶往岳父母家。一进门我就把排骨炖上,然后洗其他菜,再把莲藕加入排骨汤,最后把鳊鱼、米饭用蒸锅在莲藕汤上架好。11点20分,五菜一汤做就。看老爷子吃得高

高兴兴,我和岳母也很开心。

我能做出一餐像样的饭菜,归功于岳父母的调教。他们的三个姑娘在烹饪上都早就毕业了,所以,我与妻子恋爱期间在她家学做饭时,妻子就站在厨房门口指导。我呢,也利用一切机会学习。岳父母要求女婿们烹饪水平及格,目的非常简单:居家过日子的必备能力。

二十多年来,我感觉岳父母从没把我当成女婿,我和他们一点都不隔心。看着他们渐渐老去,我总想为他们做点什么。看见他们高兴地吃着我的菜,内心非常满足。(据《快乐老人报》)



### 祖孙乐事

## 奶奶没长胡子

我陪三岁零三个月大的孙子玩扑克牌,他突然两手指向我的满脸络腮胡,稀奇地问:“爷爷,你怎么会长胡子?”

“爷爷老了,拄上拐杖了,就长胡子了。”我拄上拐杖,点头哈腰,往前走了两步

说。

小孙子两只机灵的小眼睛即刻转向拄着双拐的他奶奶,笑着又问:“爷爷,我奶奶拄了两个拐,也没长胡子呀?”

我和老伴听了,相视笑个不停。

周口市老年护理院 协办  
与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段  
0394-7999197 (长期招聘护理员)  
15036825757