



养生进补不可任性

□薄 鸿

以中药材为卖点的补品，正成为不少餐馆的招牌菜。在主打参鸡汤的餐馆里，一款汉方参鸡汤的介绍中特意强调“配入十二种名贵中草药材，熬制十多个小时，含有丰富的氨基酸”，但未标明具体成分、适宜人群和禁忌提醒。另一家同类餐馆里，十全参鸡汤也以加入多种中药材为特色，被推荐给广大食客。（《太原晚报》11月15日）

如果有一种药是万能的，首选肯定是补药。因为商家的广告已经从头补到脚，补脑、补心、补肺、补钙、补铁……同时，一年四季你也别想闲着，春夏秋冬，每季都要补，不管你是睡眠不好、吃饭不香、身体不适、循环不畅，还是各种疑难杂症，总有一补适合你。

广告不一定是为了卖药，也可能是为了卖水。一锅水，如果放进去只是二块五一斤的面条，卖十块一碗你都嫌贵。但现在放进

去的是“名贵中草药材”，你说这水得卖多少钱一碗？我琢磨着，这碗水怎么也得十几二十吧，十几二十？告诉你，这儿不论碗，得按克算，十几二十一克还差不多。

忽悠，接着忽悠，这样忽悠下去，要么把人忽悠瘸了，要么就会把人忽悠没了。这不是危言耸听，一位健康的小伙，因为头发不够黑，被忽悠买了何首乌，结果补了20多天，头发没黑，身体黄了，医院一查，肝损伤。云南民间更有吃草乌、附片等含乌头碱草药炖肉的习惯，以至于常发生中毒乃至死亡的事情。

身体发肤，事关重大，不可轻易交给忽悠，即使是正规广告，也要看清厂家厂址、批准文号。更关键的，是否对症？是否适量？是否适量？这些归医学专业管的事情，就更不能交给一个不相干的人来管。

专业的人做专业的事。能不能补？如何补？补多少？一样也都是归医学专业的

范畴。绝不能想补啥就补啥，想补多少就补多少，这样任性进补，来年打虎的愿望恐怕只是一想了之。

食品安全法规定：“生产经营的食品中不得添加药品”，而对于药食同源的物质，也有具体名单和目录，不在目录里的药材，一律不得随意添加。而一些商家，为了把一锅水变成名贵水，一家伙放进去十几种中药材。且不论添进去的是不是正品正品，就这十几种药材，煎一煎，熬一熬，炖一炖，煮一煮，也就跟熬一锅中药没什么区别吧。这哪里是在冬季进补，分明就是下猛药治病啊。

养生进补，我想没人会反对，但胡乱补任性补，一定不会有支持。是药三分毒，专业的事交给专业的人，不管是春夏秋冬养心养胃养肝养血，补什么怎么补多少，这些都交给医生来判断，你要做的就是，按量抓药，按方煎药，按时吃药。



宋鹏伟

新闻:家里急需要用钱，恰好“客服”打来电话称可提供无息贷款。这让居民感觉好运来了。然而，接下来“客服”提示：贷款已经申请，但先要支付“保证金”。实则，这是一场骗局。11月14日万柏林消息，这是光华街社区居民遭遇的一件事，5000元“保证金”打了水漂，幸亏网格员及时劝阻，才没有蒙受更大损失。（《太原晚报》11月15日）

旁白:“好运来了”往往是上当受骗的前奏。

新闻:10月27日，人力资源和社会保障部向社会公示新修订的《中华人民共和国职业分类大典(2022年版)》，验房师作为新职业之一被正式纳入其中。帮业主排除新房隐患，这是好事，但对开发商而言，验房师并不是一个讨喜的职业。多位验房师及相关从业者告诉记者，过去的从业经历中，由于开发商等对验房师职业缺少基本认知和理解，言语、暴力胁迫时常出现。（《成都商报》11月15日）

旁白:谁能解决痛点，谁就会被需要。

新闻:“我进自家单元门，搞什么‘人脸识别’，隐私都没有了！”因认为小区物业安装“人脸识别”门禁存在个人信息保护的隐患，宁波一名业主将物业公司诉至法院，宁波镇海法院日前判决物业公司删除原告被采集的面部特征信息。（澎湃新闻11月15日）

旁白:在便民与隐私保护之间找到“最大公约数”。

投稿邮箱:tywbplb@163.com



共享单车，要与文明同行

□王桂娟

11月12日市交通运输部门消息，根据我市共享单车今年第三季度服务质量考核报告，我市共享单车企业针对考核内容，加大公交车站、地铁站出入口、大型商圈、办公楼等重点区域的清运力度，整治共享单车秩序。（《太原晚报》11月13日）

共享单车方便、经济、实用，自诞生之日起，为解决市民出行“最后一公里”难题作出了巨大贡献，现在已成为部分市民日常生活工作出行的首选。新时代，人们的出行方式日趋多元，骑行作为低碳环保的出行方式受到越来越多人的青睐，共享单车在推动城市绿色出行上也发挥着积极作用。

大部分市民在使用共享单车时能够做到“好借好还”，然而，伴随出现的也有一些令人诟病的不文明现象：共享单车被随意

停放得东倒西歪、车筐被当垃圾桶、车身贴满小广告……这些不文明行为不仅影响了共享单车的正常使用，也影响了市容市貌，不利于文明城市的创建。

文明城市是每个市民的责任，共享单车的整治也是其中一项非常重要的环节，让共享单车为文明城市增光添彩，需要政府部门、运营企业和市民共同努力。

政府部门应履行好监管职责。为了解决共享单车停放难题，今年上半年，太原市开始实施共享单车“定点还车”，实施几个月来，现在乱停乱放现象明显减少。共享单车的发展考验着城市精细化治理的水平，相关部门还要从车辆技术、使用范围、投放标准、停放管理、退出机制等方面进一步规范和完善，履行好监管职责。

运营企业要做好服务和保障。运营企

业要保持热线电话畅通，继续加大公交车站、地铁站出入口、大型商圈、办公楼等重点区域车辆的维护、调度等工作，提高故障单车、废弃单车处置效率。还要配合防疫工作，加大对车辆的消杀力度，确保共享单车安全防疫。

市民要做到安全文明骑行。不违规载人载物；看见车辆损坏或被遗弃，及时拨打热线电话；使用后规范停放，做到车身整洁、朝向一致、停放整齐；监督、劝阻、举报不文明骑行行为。只要每个人都尽一份心、出一份力，不文明现象必然减少。

共享单车不仅是便捷的交通工具，更是城市文明的一面镜子。我们共同努力，让共享单车驶入“文明轨道”，让我们的城市更文明、更美好。

让多彩非遗 焕发无限生机

□张忠德

11月14日，杏花岭区消息，该区第九批非物质文化遗产项目名录公布，古陶瓷修复技艺、涤荡丸制作技艺、如迪马头琴演奏传习法等15个项目入选。（《太原晚报》11月15日）

非物质文化遗产是珍贵的、具有重要价值的文化信息资源，是先辈通过日常生活的运用而留存到现代的文化财富，更是历史的真实见证。但随着现代化进程的加快和商品化的影响，非物质文化遗产的生存状况受到了比较大的冲击，甚至有的已慢慢走向消亡。因此，加强保护、传承和创新显得刻不容缓。

公布非物质文化遗产项目名录，便是保护非物质文化遗产的一种方式。此次，杏花岭区第九批非物质文化遗产项目名录公布，涉及传统技艺、传统医药、传统音乐、传统美术等15个项目，这些“非遗资源”，不只具有历史价值、审美价值等，还具备一般资源所没有的优势——不可复制性、唯一性以及稀缺性，其潜在的经济价值十分巨大。然而，入选地方非物质文化遗产项目名录只是第一步，加强保护、传承和创新更具有迫切性和重要意义。

挖掘潜力，活态非遗。在这方面，去年公布的第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，其中

的广西柳州螺蛳粉最为“出圈”，引发众人极高关注，就是非遗当下活态传承的典范。比如柳州预包装螺蛳粉销售年收入达到110亿元，创造就业岗位30多万个，已成为著名的网红产品，也凸显了一个活态非遗项目的适应性和存续力。这充分说明，非遗经济价值的挖掘潜力十分巨大，未来无疑会成为地方政府发展特色产业的强大内驱力。

强化支持，传承创新。在保护抢救非遗的同时，还需加强对传承人的支持力度。一方面，要采取更为有效的扶持办法和激励机制，如设立非遗创业基金、创业奖励资金等，通过“奖、扶”非遗项目和非遗传承人，提高非遗文化的社会价值和经济效益、提高非遗传承人的社会认可度。另一方面，提供必要的非遗传承场所，保障“传帮带”作用的有效发挥。同时，做好“非遗+”文章，与乡村旅游点、旅游企业等进行合作，通过发展非遗文创产品等方式发挥旅游推广效应。此外，广泛宣传非遗文化，通过形式多样的文化活动扩大非遗影响力。

保护非物质文化遗产是一项长期而艰巨的任务，需要一代一代做下去，不仅需要行政和财政的持续支持，还需要法律、科技等各项措施的环环相扣。可以说，只有不断激活非遗内驱力，才能让多彩非遗焕发无限生机。

