



养生进补不可任性

□薄 鸿



话外音
宋鹏伟

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,总有一款适合你。

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?是否适应?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水贵水,一家伙放进去十几种中药材。且不论添进去的是不是真品正品,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,但胡补滥补任性补,一定不会有人支持。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。

新闻:家里急需用钱,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。帮业主排除新居隐患,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令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

文明
微评

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,自诞生之始,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。

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一环,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护。

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、漆器九制技艺、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。

