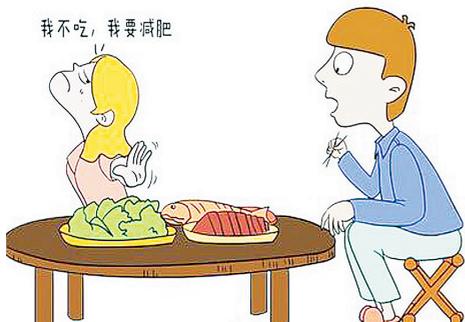


微事件

又到“减肥季” 女子为瘦身不吃晚饭

尝试过午不食 饿晕在卫生间



□本报记者 尹晓玉

原帖

“前几天穿个紧身的裙子，连我妈都嫌弃我胖了……我必须得赶紧瘦下来！在网上看到有人坚持‘过午不食’，三个月瘦了20斤后，我就开始不吃晚饭减肥，没想到竟然饿晕在卫生间了。”5月21日，市民小魏在微信朋友圈发消息称。

采访

“五月不减肥，六月男友没。”又到了一年一度穿短袖、短裙的季节，对于很多女孩来说，减肥又成了绕不开的话题。

昨日，记者联系到了这名在朋友圈发消息的女孩小魏。“昨天没吃晚饭，到晚上9点多时，感觉特别饿，为了忍住不吃东西，我就去睡觉了。第二天醒来上厕所时，感觉头晕晕的，我以为是站起来时站得太快了，

就又躺床上睡了一会儿。没想到7点多起床后，还是觉得站不稳，头晕。到卫生间洗漱时，靠着卫生间的墙就倒下了。好在很快就清醒了，之后我又到床上躺下了。直到8点多，我妈问我早饭吃什么，我才反应过来：我这是饿晕了啊。”小魏说，想到这里，她赶紧起床喝了一杯牛奶，吃了三个包子。

“吃完过了一會兒，感觉好了，头不晕了也有力气了。可能是饿过头了，所以早上头晕的时候并没有觉得饿。”小魏说，“过午不食”不是古人传下来的养生方式吗？怎么会这样啊。

“以前的人讲究‘过午不食’，是因为以前的人作息规律是‘日出而作，日落而息’。那时候没什么娱乐项目，人们睡得早、起得早。现在，人们生活中，有电脑，有手机，还有很多娱乐项目，大家普遍睡得比较晚，很多年轻人玩到凌晨才睡觉。如果‘过午不食’，那到睡觉前，中间十几个小时，身体一直在运作却没有增加能量，肯定受不了。所以，现代人的生活作息规律，不允许通过长期不吃晚饭来减肥。”市中心医院营养师邓颖沛告诉记者，一周当中，在没有饥饿感的时候，偶尔一两次不吃晚饭可以，但长期这样，对身体有害。

邓颖沛说，减肥是个个体化非常明显的事情，不同的人应该有不同的减肥方式，不能一概而论。但对大多数人来说，应该是一日三餐定时吃，根据自己的需求控制量。希望通过一段时间不吃晚饭快速瘦身，不仅不能减肥，还对身体有害。

微话题

你的朋友圈被“520”刷屏了吗

□本报记者 陶小敏

原帖

“‘520’刷屏朋友圈，到处都是秀恩爱，还让不让我们这些‘单身狗’活了？”5月20日，网友“飞扬的红领巾”在微信朋友圈发消息说。

跟贴

网友“直来直往”：“单身狗”伤不起，我要关闭朋友圈一天。

网友“月半弯”：你也可以向家人表达爱意啊，看开点，反正明天“521”还是情人节，哈哈。

网友“荔枝姑娘”：今天是男朋友（老公）们经济实力大比拼的日子，从女朋友（老婆）晒出的礼物和红包便见分晓。

网友“雪儿”：5月20日是我们的结婚纪念日，当年我们都还很青涩，一眨眼就过去7年了。

采访

昨日，网友“飞扬的红领巾”告诉记者，“520”因谐音“我爱

你”，被不少人当情人节过，微信朋友圈里很多人都在晒红包、晒礼物、秀恩爱。“不少网友都晒出了另一半送给自己的礼物，红包、鲜花、项链等，一些人还晒出了爱的宣言，也有不少微商借助‘520’谐音“我爱你”在做各式营销和宣传，整个朋友圈一片情人节气氛。”网友“飞扬的红领巾”说。

你是怎样看待“520”的呢？记者也采访了一些市民。今年40岁的市民李先生表示，今年的“520”，他给妻子发了一个520块钱的红包，妻子还发到了朋友圈炫耀。“我觉得这都是年轻人的生活方式，不过看到老婆很开心，也就无所谓了。”“80后”的市民魏女士则表示，结婚3年来，每年“520”，丈夫都会精心编一条短信给她，她觉得这是最好的礼物。“就是一种仪式感吧，会给平淡的生活带来惊喜，是两人之间幸福的时刻。”市民魏女士认为，仪式感不可缺少，但不可强求，只要懂得在日常生活中表达爱意和关心，天天都是“520”。

路边“僵尸车” 半年多没挪窝



□文/图 本报记者 潘丽亚

反映

近日，有市民向记者反映称，市区柳江路文萃江南小区门口附近，有一辆“僵尸车”长期停放在路边，既阻碍交通，又影响市容。

采访

5月21日中午，记者在文萃江南小区门口东侧，柳江路的北侧路边，看到这里停放着一辆白色轿车。由于轿车停放的位置离小区门口较近，非机动车和行人走到此处时，都要绕着走。记者看到，这辆白色轿车前后都没有牌照，经过风吹雨淋，有的地方已经锈迹斑斑。

附近的商户潘女士告诉记者，这辆车是从去年10月底停放在此处的，一直没有人来开走。“你看这车就停放在我们商店门口，最早停放在这儿的时候还有车牌，后来连车牌也没有了。”潘女士说，车辆长期停放在此处，对商店门前卫生和商店形象也有影响。

“我们附近商户都担心这是盗抢车，希望有关部门将车拖走。”潘女士说。

5月21日下午，记者咨询了市交警部门得知，他们负责清理“僵尸车”，但有些车辆只是车主长时间停放，并不一定就是被遗弃的“僵尸车”，所以不能随意拖走。针对此事，他们将根据该车辆的车架号，看能否查到车辆主人，再根据情况做进一步的处理。

网购游戏装备 还是小心点好

□本报记者 潘丽亚

原帖

近日，网友“迷人的狼”在朋友圈发消息称：“真气人，想在网上海上买游戏装备，对方非让网银转账，我害怕被骗，想过段时间再买，没想到被骂了一顿。”

跟贴

网友“风行天下”：哟，这是遇到骗子了吧。

网友“半步打米粉”：骂回去，谁怕谁呀。

网友“梦想成真”：是挺气人的，不过为了避免被骗，还是小心点好。

采访

5月21日，记者见到了网友“迷人的狼”。他告诉记者，前几天

他在网上购买游戏装备，联系了一个卖家后，他想通过微信向对方付款，可是对方不同意，非让他通过网银转账付款。“我担心网银转账不保险，因为之前有朋友这样买游戏装备被骗了，所以问对方是否可以先不买了，过段时间再联系购买。”网友“迷人的狼”说，不料对方却突然说他是骗子等等，还在游戏群里私聊狂骂。无奈之下，他只得将对方拉黑并删除。

“我们刚开始聊得很好，可是他说的支付方式让我警惕起来。”网友“迷人的狼”说，去年他的朋友就通过网银转账的方式被骗走400元钱，这次他有所警觉，可是没想到生意没做成，对方竟然翻脸。“不知道具体是怎么骗的，希望朋友们在网上遇到类似事情时，多留个心，避免上当受骗。”网友“迷人的狼”说。



漯河晚报微信公众号

沙河手机客户端