

K 铿锵杂谈
KENGQIANGZATAN

“代餐热”背后的冷思考

□练洪洋

“吃代餐饼干，不节食、不运动就能减肥。”近年来，代餐产品层出不穷，在年轻群体中掀起一股“代餐热”。然而关于“代餐食品当饭吃，导致身体健康出现问题”的案例也频被披露。(据新华网)

代餐食品是指取代部分或全部正餐的食物。常见的代餐食品有代餐饼干、代餐粉、代餐奶昔等。一些代餐食品打着“天然、营养、低热量、能量持久”的旗号，并宣称能够有效减肥，迎合了当下一些女性崇尚减肥变美的消费心理，一时间风靡市场，出现了“代餐热”。“代餐热”之下，一些人不问青红皂白盲目跟风，极不明智。

首先要明白，代餐并非人人合适。



从营养学角度来说，代餐主要针对的是超重和肥胖人群。而对于非超重和肥胖的年轻人来说，盲目把代餐作为“减肥利器”可能会对健康造成损害。而且，代餐是通过减少能量摄入的方式帮助人们控制体重，如果长期存在摄入能量不足以维持人体基础能量消耗的现象，人

的机体各器官功能将会下降，从而出现各种临床表现，也不排除会造成器官衰竭。

其次要注意，代餐食品质量是否过关。由于行业处于成长期，缺乏严格的标准，导致代餐食品市场鱼龙混杂。个别商家用花里胡哨的标语宣传代餐配方的科学性、合理性，诱导年轻人消费，甚至出现产品粗制滥造现象。对此，消费者不可不防。食药监部门也要把代餐食品纳入监管视野，一旦发现商家有不法行为，要及时进行查处，有力维护市场秩序。

消费者在选择代餐产品时要慎之又慎，不要盲目跟风。再次提醒，服用代餐食品要得到专业指导。对风靡一时却又良莠不齐的代餐食品，年轻人不可盲目食用，即使食用也要事先咨询专业人士，得到科学指导，以免造成不良后果。

H 画里有话
HUALIYOUHUA



近日，大连海关在机场查获旅客随身携带的一枚“能量石”。经海关检测，该“能量石”辐射超标，其具备的放射性核素确定为致癌物。12月20日，记者在电商平台上看到，有卖家售卖有所谓医疗功效的“能量石”，但对于使用“能量石”是否会有受到放射性物质辐射的风险，卖家拒绝回应。(据《北京青年报》)

发生“能量石”骗人的事，一方面是一些人缺乏最起码的生活常识，也缺乏基本的科学知识；另一方面是一些人对健康有着太强烈的渴望，太渴望“包治百病”，却不用科学的方式去获取，只想通过“神奇”的东西维系健康。需要指出的是，商家敢如此胆大妄为宣传自己的产品“包治百病”，能够骗取那么多人的信任和钱财，背后是监管不到位，还有科学辟谣脚步的姗姗来迟。唯有监管和科学辟谣相结合，且以雷霆万钧的气势打压“能量石”，才有可能让民众不再上当受骗。

W 微点评
WEIDIANPING

取暖勿忘安全

□刘予涵

12月17日清晨，在临颍县大郭镇社东村，有一老两口因烧树根取暖导致双双中毒！幸好发现及时，两人被火速送往医院。经过救治，12月22日上午，两人康复出院。(详见本报昨日03版《老两口烧树根取暖中毒》)

冬季历来是一氧化碳中毒事件的高发期。一些人尤其是老人、孩子，或没有安全意识，或疏忽大意，没有采取预防措施，每年冬季都有一些群众因取暖或生火不当而中毒，甚至丢了生命。

家庭生活中，最常见的一氧化碳中毒主要有以下几种，比如在密闭居室内

使用煤炉做饭取暖，或者液化气开关未及时关闭，或者使用通风不良的燃气热水器长时间洗浴等，从而导致一氧化碳不能及时排出，在室内大量积聚，酿成祸端。

其实，预防一氧化碳中毒方法有很多，其中最关键的是打开门窗保持通风。同时，有条件的家庭不妨安装燃气报警器，这在目前看来也是比较靠谱的预防措施。当然，防止一氧化碳中毒，有关部门也要加大宣传力度，加强防范一氧化碳中毒等常识的宣传普及，增强广大群众安全防范意识。同时，也需要每个人从思想上绷紧安全这根弦，提高警惕，做好防范工作，这样才能有效防止一氧化碳中毒事故的发生。

④人民网：#特殊外卖单# 近日，在杭州街头，一位拾荒老人冻得发抖，一位快递小哥悄悄替他点了份牛肉汤外卖，并叮嘱店家把牛肉煮烂点。店主发现这份特殊单子后，特意多加了鸡腿和荷包蛋。

点评：这份承载多重爱心的“特殊外卖单”，令人感动之余也引人深思：城市拾荒老人需要的不是一份牛肉汤，更需要相关部门对他们进行有效的管理和救助，让他们活得更有尊严。

④中新网：#冀C·CCCCC车牌# 近日，秦皇岛市一辆轿车悬挂冀C·CCCCC车牌上路，让执勤民警瞠目结舌。原来司机是搞二手车的，用泡沫板自制了一个车牌挂在备售车辆上去办事。最终司机被罚200元，扣12分。

点评：驾车不按规定悬挂机动车号牌或者使用伪造、变造号牌，属于严重交通违法行为，不但会被罚款、扣分，甚至会面临拘留处罚。当下电子警察遍布，意欲逃避现场执法人员检查的不法之徒还是收手吧。

④华商报：#患者出院先考试# 在西安市中心医院骨二科，患者出院前须完成一份试卷，考题包括病历、饮食、药物、功能锻炼等。医院护士表示，这一举措是为了患者更好复健。只有考试合格才能出院，无法考试的需家属来考。

点评：“患者出院试卷”凸显医务人员的高度责任心。众所周知，大城市医院人满为患，医生护士连轴转，“排队几小时，看病几分钟”常常引发患者怨言，一些医院有时还忙中出错，出院少开了药等情况时有发生，患者出院后的病情也不再放在心上。“患者出院试卷”则弥补了这一疏漏，对患者负责的态度令人放心又暖心。

④新华网：#女性职场焦虑# 近日，清华大学国际传播研究中心联合澳佳宝研究院发布一项调查研究表明，约85%的职场女性在过去一年中出现过焦虑或抑郁症状，工作压力、经济状况和外貌身材是她们心理问题三大“元凶”。

点评：职场女性心理健康状况如何，不仅关乎着她们的事业发展，也影响着其家庭幸福指数。对此，除了职场女性要重视个人心理健康，用人单位及相关部门也应重视起来并合力予以纾解。

□徐汉雄

2020年春运在即，广西鹿寨县的城南汽车客运站候车大厅却在施工，居然有个酒吧要开设在这。12月16日下午，相关部门约谈了酒吧法人代表、鹿寨汽车站负责人，将在1个月的时间内完成酒吧的取缔工作。(据广西新闻网)

候车大厅开设酒吧，说起来奇葩，也不奇怪。在利益驱使下，候车大厅被挤占挪用的事并不少见，无论是汽车客运站，还是火车站，候车大厅内商铺林立的现象，都有过报道。北京南站建成时，号称有5000个座位，后来，一度只剩下约1600个座位，乘客逐年增加，商铺也逐年增加，达到87家之多。这导致候车大厅的空间被分割严重，从宽敞方便变为拥挤。媒体对此多次报道后，北京南站进行了“退店还座”，对商业化过度开发进行纠偏。2019年春运前，原先候车厅中间区域的商铺已被全部拆除，还增加了座椅等便民设施。

候车大厅成商场、超市，无非看中了来来往往的客流。适当提供服务，满足乘客需要，也是方便了乘客，未尝不可。如果只是想着从乘客身上赚钱，根

候车厅里开酒吧 不妥

本不考虑乘客的乘车体验与出行便捷，就是本末倒置，见利忘义。北京南站商铺被挤占候车资源，原因就在单个商铺年租金可达百万，如此牺牲乘客利益，实是背离了车站以乘客为中心的服务宗旨，变成了为商家服务，为车站自己利益服务。这可以说是短视的行为。如果乘客挤得连候车都困难，又哪有心思去消费购物，这商铺的利益也不能维持啊。

客运站本姓客，又不姓商，岂能搞成商场一般。车站也属于窗口行业，事关交通运输部门与地方上的形象，更要做好对南来北往旅客的服务工作，以留下好的口碑。正如鹿寨县的群众所说，11月份鹿寨县刚刚获评“第六批广西特色旅游名县”，当地也在积极建设和完善鹿寨旅游集散中心，以迎接越来越多的游客。这个时候在客运站内建酒吧，游客的体验感多少会打折扣。

客运站内建酒吧，这真是酒不醉人人自醉，有点不清醒啊。开个柜台提供些方便食品与饮用水之类，还说得过去，开个酒吧也谈不上是在方便乘客吧。如果客运站将来废弃不用，要转型求生存，改做什么用途都好说。只要还叫客运站，还在正常运转，心思还是放在主业上为好。

W 微言大义
WEIYANDAYI

梦想使你迷醉，距离就成了欢乐；追求使你充实，失败和成功都是伴奏；当生命以美的形式证明其价值的时候，幸福是享受，痛苦也是享受。

——史铁生

因为有愿望，生命的进程既不是偶然，也非必然。每一步都牵引着下一步，每一个转弯都面向了不同的方向。人生的许多事都是可以预期，却也是不可思议。

——林清玄

所有人与书的相遇，说到底都是人与人的相遇。我们感谢书籍，更要感谢藏在书籍背后的具体生命，无论他们活着还是死去，书籍的意义在于使他们的生命得到拓展或延续，并与我们有缘相遇。

——熊培云



投稿方式：用微信扫描二维码添加小编为好友即可。