微卷首

真的富有

□韩爽

最近，学会做一道银耳雪梨羹，每有空闲便会煮来喝。看软嫩的银耳和晶莹的梨块在沸水中起舞，再丢几颗红枣和冰糖进去，用小火细细熬煮。舀一碗美美喝下肚，仿佛完成了对身体的一次馈赠——这感觉真好。

晚饭后，换一双平底鞋，在吹面不寒的杨柳轻风里，绕小区快步走个大圈，虽不过个把钟头的运动量，却也让终日久坐的身体得到一些补偿——这感觉真好。

这种通过为健康“加码”，换来的内心充盈和踏实感，不知你是否也有体会？又或者，你已习惯于在喝酒应酬熬夜中度日，认为在年富力强的现下探讨健康话题为时过早？

每年单位体检，一群30岁左右的上班族的健康档案集体亮起红灯，脂肪肝、颈椎病、胃病……一个个红叉叉触目惊心。很多人总抱怨工作太忙无暇健身，其实健康的生活方式无处不在，就看你如何取舍了。洪昭光教授曾说，如果你只想着工作和应酬，把运动、休息都当成浪费时间，日积月累，会形成巨大的健康亏空，等待你的将是一个疾病缠身的晚年，到那时悔之晚矣。

你若不惜，它亦不爱——我们的身体就是这样一种犟脾气。

有句话说得好，人生三不等：健身、孝老、行善。健康乃生命之本，尘世中人，吃五谷杂粮，经生老病死，断没有从头再来的道理，更不可能出现扶大厦于即倾的奇迹。美食家原晓娟生前在病床日记中感慨：贫穷和富有就是一场病的距离。在我们追逐财富的时候，有没有意识到自己最大的财富就是健康和生命呢？

都说健康是无价的，那么，趁眼下还能免费支取的时候，悉心打理你的健康账户吧，不要过度透支，予取予求，而是把投资健康当成吃饭、睡觉、喝水一样，成为每天必做的事情，一点点充实，零存整取，直到你的户头积累起一笔可观的财富。就像德国那位以86岁高龄技惊四座的“体操老太”约翰娜·奎阿斯那样，用半个世纪的坚持换来举世瞩目的奇迹，谁能说这不是另一种富有的人生呢？

投资于健康，主动地投资，快乐地投资，放下长线，去收获大回报。台湾作家罗兰说过：人生有涯，健康有暇的日子不易获，当你享有，你要把握。

——与君共勉。

本期消费索引>>

银座八一：新潮八一，运动首选 >> D03
银座玉函：运动由我，乐活玉函 >> D05
恒隆广场：一卡在手，玩转恒隆 >> D07
华强电子：来华强，淘便宜 >> D13

微声态>>

@齐鲁晚报都市消费

山东，济南 已关注

五花八门各色消费物语、败家宣言、生活感悟持续搜罗中……

@体育聚焦

【不可不知的运动误区】1.认为晨练最好：事实上黄昏最适合健身；2.忽视热身：应充分活动关节防运动损伤；3.空腹活动：应补充必要的能量；4.运动量越大越好：应从小运动量开始；5.运动中大量饮水：应运动完一小时再喝水；6.运动后不做整理：应做整理运动。

@齐鲁晚报都市消费

【根据心率掌握有氧运动强度】有氧运动的形式多种多样，如快走、慢跑、跳健美操、游泳、骑自行车、打太极拳等。强度要因人而异：20-30岁，运动时心率应维持在140次/分左右，40-50岁，心率应维持在120-135次/分，60岁以上的人运动时，心率维持在100-120次/分即可。

@Kevin凯文老师

【化整为零，运动效果会更好】如果你正计划去健身2小时，那么把2小时拆成40分钟一次，做3次，运动效果会更好。这是因为连续做高强度运动，人很快就会筋疲力尽，但是间歇的休息、恢复可以帮助你维持住这种高强度的水平，消耗的卡路里也会更多！

@Melody双子星

近日最让我惊叹和佩服的就是这位来自德国的86岁老太，双杠上她忽上忽下，灵动优雅，不输青春少女！看看身边28的自己，52岁的高血压妈妈，58岁浑身疼的婆婆，81岁的糖尿病外婆，我再次感慨女人与女人的差距！汗颜……

（以上言论来源于网络，不代表本刊观点） 本刊新浪官方微博：齐鲁晚报都市消费

vatti 華帝 幸福生活原来是真

1°恒温热水器 把温泉搬回家

随着社会经济的发展和低碳理念的深入人心，人们越来越注重生活品质的提升。对与生活息息相关的热水器的安全系数及洗浴舒适度的要求也越来越高，在这种背景下，华帝1°恒温热水器应运而生。

欧洲风情，1°恒温

华帝1°恒温SIMPLICA绅品燃气热水器是由华帝公司和丹麦CBD设计公司联手打造。SIMPLICA绅品热水器外观采用钛银粒子烤漆工艺，与高档汽车、高档家电同步，直线立体造型，体现了简约与高档，是北欧设计风格的完美体现；专利装饰挡板设计更是体现了人性化和审美的极致。

兵分三路，引领行业最高标准

华帝SIMPLICA绅品热水器在技术上采用了行业安全新标准——ASP主动安全保护技术，从“火、气、水”三大方面采用了6大安全措施，从而达到了燃气热水器行业最高安全标准。

ASP主动安全保护技术是针对燃气热水器工作过程中，严重威胁消费者生命安全的水路、火路和气路3大方面的安全隐患，而采取的一系列安全预防措施。

水路：数控恒温技术

内在独特的3+1精控技术从源头上解决了出水忽冷忽热的问题：由华帝公司联合美国知名芯片公司耗费巨资经过数年的联合研制开发，将电子数控系统植入热水器的心脏，特有的4道感应装置，其中3道监控水温水量水压变化，1道监控气压变化，通过3+1精控芯片集中控制，燃气比例阀可以迅速调节燃气流量，从而保证出水温度恒定，使温差变化不超过±1度，此项技术在行业内处于绝对领先地位。此外，针对高温热水的使用，华帝设计了高温锁定，对超过50度的热水设定，需用户再次确认才能解锁启动，防止50度以上热水对人体造成损伤，让您和家人尽情享受舒适沐浴生活！

火路：离子熄火保护技术

热水器内部采用离子熄火保护装置，一旦出现外界风压过大或者排烟受阻而导致燃烧火焰熄灭情况，离子熄火保护装置能在0.1S内迅速切断气源，彻底避免由漏气引发的火灾或爆炸隐患。

气路：双封闭式燃烧系统

第一层燃烧室封闭：燃烧产生的一氧化碳和氮氧化合物等有害物质通过封闭式燃烧室排出室外；第二层机器外壳封闭，燃烧需要的氧气都来自室外。

华帝独有的双截止安全保护技术，工作时两道截止阀同时控制气源的开启和关闭，若其中一道安全阀发生故障时，另一道仍可实现气源关闭，彻底防止漏气或意外事故发生。相信，华帝1°恒温热水器会让您的洗浴不再忽冷忽热，温暖的不仅仅是水流，更是您暖暖的心情！