

消费，
是一门艺术
消费，
是一种态度

微卷首

养生要趁早

□韩爽

周末在家闲翻杂志，读到这样一句话“成年人日均食盐摄入量以6克为宜”。这是个什么概念呢？心血来潮找出家里的电子秤，一称之下，不由倒抽一口凉气——6克，约等于调料盒附带的小勺两勺的量，用来做一个菜或一碗汤都嫌不够！如此说来，我的食盐摄入量是大大超标了。

晚饭时提及此事，爸妈少不了又数落了一通时下年轻人的饮食陋习，顺便表扬了楼下老张一家，这家人常年只吃凉拌菜或水煮菜，过着真正“缺油少盐”的日子，几年下来收效显著，老两口多年的高血压高血脂都不药而愈了。

佩服，但不羡慕。除非为了治病救人，很少有人能够狠下心来过这种苦行僧似的生活。过日子不是和尚打坐、道士炼丹，倘若时时都要摆出修行的架势，如同住进小龙女的“活死人墓”，人生还有什么乐趣可言？在口腹之欢和饮食健康这对矛盾之间，我们不妨寻求一个自己可以接受的平衡点，比如本周我已开始着手实施“减盐行动”，做菜时谨记“少放一勺盐”的诀窍，刚开始虽觉味道清淡了些，但几天下来便习以为常了。于是感慨：养成一个好的生活习惯，其实没有想象中那么难。

有时候，每天一点点改变，就能决定我们生命的走向。少放一勺盐，少熬一点夜，少沾一些烟酒，多吃一个水果，多爬一段楼梯，多伸几个懒腰……持之以恒坚持下去，生活质量不会因此打太大折扣，而生命的质量却一天天变得饱满充实起来。其实，健康的密码就隐藏在每天的柴米油盐衣食住行之中，揪出每一个危害健康的生活细节，并且下决心改掉它，假以时日，你会看到奇迹的出现。

有位朋友人近中年，眼见啤酒肚、高血脂纷纷找上身，为了改变自己的懒人生活方式，特地抱了一只泰迪犬回家养。早上天刚亮，狗狗便会呜呜叫着用爪子扒拉床板喊他起床，晚饭后遛狗一小时也成了每日必修课，不知不觉养成了早睡早起、饭后散步的习惯。不到一年时间，整个人变得精神抖擞起来，体检时各项指标也恢复正常。一位养生专家说，一个好习惯，胜过一堆昂贵的保健品——此言不虚！

以往提到“养生”二字，我们总认为是大爷大妈们的专属名词。其实，看似光鲜亮丽的白领一族，才是最该注重养生健康的“高危人群”——终日呼吸汽车尾气，饱受电脑辐射，上班一坐一整天，下班后则有数不清的酒局应酬，睡眠时间难以保证，各种压力下常常感到身心俱疲……父辈们年轻时吃五谷杂粮，日出而作日落而息，人到老年尚且难以摆脱疾病的困扰，很难想象我们这代人年老之后的样子。

张爱玲说，出名要趁早。比起名利这些身外之物，我们更加提倡“养生要趁早”。人活天地间，唯一不计报酬供我们驱使的，只有我们的身体。倘若年轻时能像打理存款账户一样，悉心打理你的健康账户，让身体每天都能感觉到你在呵护它、重视它，而不是挥霍它、滥用它，到了晚年，你一定会得到丰厚的回馈。

哈佛有一句经典校训：“当你觉得为时已晚的时候，恰恰就是最早的时候。”同理，当你意识到自己的某些生活方式需要做出改变的时候，你便向健康迈出了一大步。

所以，行动起来吧，趁腰身依然挺拔，趁眼神依然明亮，趁白发还没有爬上双鬓，趁步履还未变得蹒跚，将健康的生活理念渗透到饮食起居的每一个细节里，让养生成为一种生活哲学和流行时尚。



齐鲁晚报

都市消费

D02

微生活

2012.10.26 星期五

微声态 >>



@齐鲁晚报都市消费

山东, 济南

五花八门各色消费
物语、败家宣言、生活
感悟持续搜罗中……

◎齐鲁晚报都市消费

【世界卫生组织公布的十大健康准则】①有充沛的精力，对繁重工作从容不迫；②处事乐观，态度积极；③善于休息，睡眠好；④应变和适应能力强；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重适当，身体匀称，协调性好；⑦眼睛明亮，反应敏捷；⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉丰满，皮肤有弹性。你符合几条？

◎当归中医学堂

【民间养生谚语】药补不如食补；吃洋参，不如睡五更；能吃能睡，长命百岁；要想身体强，烟酒不要尝；酒吃头杯，茶吃二盏；吃生萝卜喝热茶；睡前洗脚，胜吃补药；寒从脚下起，病从口中入；冬不蒙头，春不露背；白天多动，夜里少梦。

(以上言论来源于网络,不代表本刊观点)

◎爱家日

【板栗好吃不宜贪多】每到秋季，蛰伏了一年的板栗纷纷上市。板栗所含的矿物质和维生素非常的丰富，秋食板栗有益气血、养胃、补肾、健肝脾等功效。要注意的是，板栗生吃难消化，熟食易感觉撑，所以要适量食用，一次吃6—7粒即可。



银座购物广场

10/26(五) - 11/01(四)

携手

2001
2000 2002
1999 2003
2004 2005
2006 2007
2008 2009
2010 2011
2012

载

ANNIVERSARY CELEBRATION

1999-2012

感恩有您

银座购物广场13岁生日

六重好礼巨献

女装/男装/运动休闲装/鞋品箱包/流行饰品/羊毛羊绒类

一重礼
满200返220元券起

羊毛/羊毛产品实付现金满3000元再赠礼

珠宝镶嵌类满1300元
赠送佰草集洗护产品一套+银条(限量)

国产表7折起 进口表8.8折起 黄金每克优惠30元起

10/27日晚20:00-00:00

夜场活动精彩绽放
★精选品牌折扣力度再升级 ★化妆品晚20:00-00:00配比收服饰券(满100元收30元服饰券)

三重礼
第四届秋冬化妆节盛大开幕

★化妆品满200元返50元起(电子券) ★实付现金满额再赠礼 ★佰草集大型实赠活动倾情奉献

五重礼
超市内单张发票购物满130元赠家惠礼品一份; 10月31日生日的会员及积分满1300分且当天在超市任意消费的会员可免费兑换小蛋糕一份, 每天限130份; 另有换购等精彩活动等您参加。

六重礼
刷招商信用卡和交通信用卡来店购物满额赠礼

活动详情请见店内海报

二重礼

活动期间, 当日购女装/男装/运动休闲装/鞋品箱包/羊毛/羊毛/流行饰品类商品实付现金满500元/1000元/2000元/5000元/10000元可领取精美礼品, 单张发票限领一份。

四重礼

会员多倍积分/积分抵现金/生日礼大派送
更多会员精彩活动等你参加!

特别企划

携手齐鲁晚报张刚大篷车“今冬来送暖”活动
赠予鸚鵡崖小学孩子们入冬新装