

# 中秋这样吃 团圆更健康

明月四时有,月饼年年新。中秋将至,“月饼季”已到,各种月饼如何选、怎样吃、吃多少? 如何掌握吃动平衡科学养生?  
羊晚

## 月饼解腻有办法

月饼配茶,是不少人吃月饼的解腻习惯。广州中医药大学第一附属医院陈晓庆主管药师提醒,注意月饼不要跟浓茶一起搭配食用,浓茶中含有较高的氟、鞣酸、咖啡因、茶碱等成分,不但不能解腻,对胃肠道刺激也比较大。陈晓庆建议,食用时月饼可搭配淡茶,茶中的茶多酚可以促进油脂的排出。

一些中药代茶饮也可以搭配月饼一起食用。例如陈皮山楂茶、菊花茶、酸梅汤,就是解腻助消化的常用药膳。

另一个吃月饼觉得腻的原因是吃过量了。那么吃多少才是合适的? 广州中医药大学第一附属医院方志辉副主任医师介绍,一般来说,一个蛋黄月饼重约200克,含糖量约有60克,而根据《中国居民膳食指南》的要求,成年人每日的糖摄入量不能超过50克,最好是控制在25克以下。所以正常人一天最多只能吃半个月饼。低糖或无糖月饼,仍存在大量的油脂,建议一天最多也是吃半个。

## 每逢过节胖三斤? 吃动平衡!

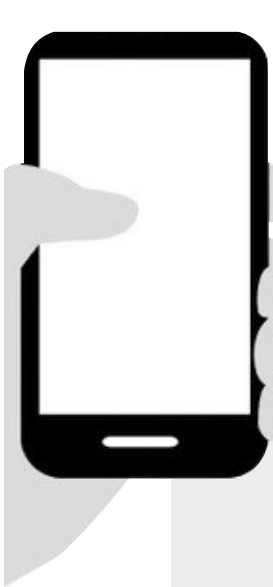
中秋佳节到来,赏月聚餐少不了,再加上月饼是一个热量“炸弹”,因此过节容易摄入能量过剩,导致体重增加。如何打破“每逢过节胖三斤”的魔咒? 广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼指出,在节日期间,如果能够把运动融入生活中来,即便多吃了几口美食,也可以从运动中消耗掉,从而做到吃动平衡。

夏燕琼介绍,《中国居民膳食指南(2022)》建议:成人每天主动运动不少于6000步,或者中等强度运动30分钟以上,身体活动量应占总能量消耗的15%以上。

实际上,运动不仅仅有利于保持健康体重,还有更多健康益处。比如增进

心肺功能,改善耐力和体能;调节代谢,增加胰岛素的敏感性;提高骨密度,预防骨质疏松症;改善血脂、血压和血糖水平;调节心理平衡,减轻压力,缓解焦虑,改善睡眠;强壮骨骼、关节和肌肉;延缓老年人身体活动功能衰退。此外,运动可以降低肥胖、心血管疾病、2型糖尿病、某些癌症等慢性病的发生风险。

很多人都明白运动的益处,却总抱怨没有时间运动。夏燕琼建议,大家可以把身体活动融入日常生活和工作中。节日期间,与朋友聚会的形式也可以从聚餐转向一些体育运动类的活动,比如篮球、足球、羽毛球等,既锻炼身体,又增进朋友之间的情谊。



## 看啥都有点暗 防窥手机膜伤眼?

专家:本身不伤眼,但使用过程中会导致眼睛疲劳

“防窥膜伤眼睛”冲上微博热搜第一,引发热议。有网友称,在使用防窥膜两三个月后,看什么都有点黑影,眼角膜也经常有红血丝。作为防社死、保护隐私的神器,防窥膜受到了很多人的欢迎。记者探访了南京多家数码配件店铺,防窥膜可以说是标配,在网购平台上,有网店月销1万多件。很多消费者关心:防窥膜真的伤眼睛吗? 还能愉快地使用吗?  
现快

## 热议:防窥膜用久了,看啥都有点暗?

95后小苏是防窥膜的忠实用户,这两年买了不下10张。她告诉记者,之所以会购买使用防窥膜,主要是保护隐私。上下班通勤一般都是乘坐地铁、公交,人多的时候手机屏幕难免会被旁边的人看到。看到防窥膜伤眼睛的热搜后,她比较担心。“原本就近视、散光,怕对视力造成进一步的损害。”现在她正准备换成普通的护眼的手手机膜。

让她感到担心的热搜,起因是一名网友分享的个人经历。这名网友称,自己原本视力正常,在用了两三个月防窥膜后,“觉得自己要瞎了”,眼睛很容易疲劳,看啥都有点暗。网友分析,防窥膜贴上后非常暗,需要调高屏幕亮度,而在不同的角度看屏幕清晰度也不同,眼睛需要花更多的力气去聚焦,从而导致眼睛容易疲劳。

上班族小马也曾经非常喜欢用防窥膜,连续使用了三年。“工作的时候如果来了消息、电话,屏幕亮起来,有时候周围有人,可能会有一些尴尬和不方便。”但他也表示,用了多久防窥膜,就忍受了多久眼睛的不适。他介绍,为了减少对眼睛的伤害,他购买时就挑选了100元一张的防窥膜,认为质量会相对高一些。但用了以后发现,屏幕亮度大幅降低,在室外光线很费力才能看清屏幕,另外防窥膜表面看起来有密集的光亮痕迹,看久了和上述网友一样,感觉不舒服,眼睛发胀,时不时要揉一揉、揉一揉。

## 探访:价格差异大,热销店铺月销过万

9月5日,记者走访了一些手机配件店铺,发现防窥膜可以说是每家的标配了。防窥膜价格基本分两

个档位:30-40元、70-80元。一名卖家表示,相比之下,贵的更加薄、透,看起来也更清晰。他介绍,买防窥膜的多是年轻人,白领为主。现在市面上流行的基本上是360°防窥的,也就是除了用户本人,其他人从上下左右都无法看到屏幕内容。一些小店价格更加便宜些,基本上在60元以下。有店主介绍,防窥膜和钢化膜相比,就是在其中加了一个涂层。

相比于线下,线上平台防窥膜的销量更加直观,也更加可观。记者随机搜索,首页显示的防窥膜月销量都过万。在一家月销10万加的网店,记者发现,防窥膜分25°防窥、45°防窥和360°防窥的三种,价格也从低到高为15.8元、26.8元、33.8元。而360°防窥的则是指,从手机左侧、右侧、上方听筒、下方耳机孔等角度看过去,都看不见屏幕。据介绍,原理是将双侧超细微百叶窗,内置于钢化防窥层中,防止进入的光纤反射出去,从而达到防窥的效果。

## 专家:本身不伤眼,但会导致眼睛疲劳

那么,防窥膜真的如网友所说,会对眼睛造成这么严重的损害吗?

9月5日,记者采访了南京医科大学附属眼科医院副主任医师陈楠。她介绍,防窥膜本身并不会对眼睛造成损伤。它是通过百叶窗的原理,让使用者只能从正前方看清手机屏幕,旁边的人无法看清。这个设计,一方面会导致使用者的视野变窄;另一方面,可能会导致使用者为了看得更清楚而过度调高亮度。这两点都可能导致眼睛疲劳。

她建议,使用电子产品要适度,一方面,使用时间不要过长,20-30分钟要看远放松一下,减少眼部调节的痉挛;另一方面,要适当增加眨眼的频率。

## “十字形体棍”能矫姿? 听听专家怎么说



近日,一款号称能开肩开颈、矫正驼背的“十字形体棍”走红,引来不少爱美人士跟风购买。

对此,专业人士提醒,“网红”十字棍并不能真正起到矫正体态的作用,还可能造成身体损伤。

“形体老师推荐,每天10分钟,塑造优雅气质”;“使用前视觉身高165cm,使用后视觉身高170cm”……在电商平台输入“十字棍”“形体棍”等关键词,就会跳出数十个相似的十字形交叉矫正器,售价十几元至三四十元不等,有的产品月销量已超过10万件。

一月销量在3万件以上的商品详情中,写着“矫正身姿,远离驼背、含胸、高低肩”等字样,还标注着“成人、儿童、青少年均适用”。

曾任职于国家体育总局体育医院康复科的康复师说,从专业角度来看,十字棍只是在使用的時候,短期内直观看上去体态变好,从长期来看,没有矫正体态的作用。

人的颈椎、胸椎、腰椎、脊椎本身都是有生理曲度的,十字棍的原理是通过外力把人从圆肩驼背的状态拉平,强行给胸椎做伸展,实际上违背了人体客观规律。如果使用不当,或是胸椎活动度不够,可能会使肩关节、腰椎过度后伸,导致腰椎、肩关节、胸椎疼痛和损伤。“另外,不是胸挺得特别直就是对的。”他说,运动医学中有个名词叫“平背体态”,如果为了挺拔身体,使胸椎过度平直,反而是有问题的。长时间靠肌肉维持背挺得特别直的状态,可能引起疼痛和劳损。他还表示,造成驼背的原因很多,通过“网红”产品来矫正,纯属心理安慰。  
北日

**为您服务**

收费标准: 120元/cm/高/天 本栏目每周一至周六刊出  
广告热线: 66709358 13876786958  
求职、家教、家政300元/CM/高/周

为更好地服务全省各市客户  
本栏自特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就近办理订户、招聘、出租转让、遗失声明等广告。

琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186  
屯昌邮政局: 18907519923 儋州邮政局: 13976783383

## 声明

**声明**  
姓名王逸芬,身份证号码为460001198707140727,身份证信息于2016年4月14日被“海口黎竹家庭旅舍有限公司”冒用注册,被登记为财务负责人。特此声明。  
声明人:王逸芬

## 遗失声明

**遗失声明**  
中国邮政储蓄银行工会五指山市支行委员会遗失工会法人资格证书正本、工会法定代表人证书、组织机构代码证正本,现声明作废。

**遗失声明**  
五指山启航教育有限责任公司遗失食品经营许可证副本,编号:JY34690011425227,声明作废。

## 减资公告

**减资公告**  
海南龙泰水电工程有限公司,统一社会信用代码91460000MABW-YNP70P经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币伍仟万元减少至人民币伍佰万元。请有关债权人自本公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保的请求,特此公告。

**遗失声明**  
吴健梅遗失海口京盛房地产开发有限公司的海南增值税普通发票,发票代码:4600171320,发票号码:26068467,26068466,声明作废。

**遗失声明**  
琼中黎族苗族自治县琼中中学遗失海南省非税收入一般缴款书4张,号码分别为:0397891518、0397891526、0397891534、0397891550,现声明作废。

**遗失声明**  
海口秀英勤小哥餐饮店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY24601051972377,声明作废。

**遗失声明**  
屯昌县发展和改革委员会遗失建设银行开户许可证,核准号:Z6410000534505,声明作废。