

年轻人的“朋克养生”理念科学吗？

“

“用最贵的眼霜，熬最长的夜。”12月6日零点，95后周小姐的手机发出准点入睡提醒，她照例将这条待执行状态删除，敷上面膜继续刷抖音。如今，一大批与周小姐类似的90后加入养生队伍。不过，90后更喜爱“边作死、边自救”的“朋克养生”法。

在“朋克养生”的消费趋势下，以桃胶、皂角米为代表的“土味”农产品成为食疗养生圈新贵，呈现出特有的商业价值。那么，这样的新兴养生方式到底值得提倡吗？”

【现象】

一天敷4张面膜拯救“熬夜肌”

在长沙从事活动策划的周小姐最近迷上了网络手游“吃鸡”，每天下班后约上好友，在游戏中组队击杀敌人。“一盘要打半小时，一不留神就玩到晚上两三点。”周小姐深知熬夜伤身，为了不影响次日工作效率，甚至研发出一套“白天喝咖啡提神，晚上吃褪黑素助眠”的“自救”方案。

因为熬夜，周小姐脸上出现一系列皮肤问题。“熬夜至少敷两片，周末频率更高，最多一天敷4片。”以周小姐所购面膜30元平均单价计算，她每月使用面膜的开支就超过500元。

在某店内，主打保湿、祛痘等修复功能的盒装面膜堆在展示架上。门店导购介绍，有不少男性消费者购买面膜，希望能改善熬夜后的皮肤状态。

与周小姐不同，“管不住嘴”的罗女士选择“朋克美食养生”法，将薯片换成山药脆片、油炸薯条换成油炸豆干，“虽然都是油炸食品，但山药有助消化、止泻的功效，是健康食品。”



【经济】

“土味”食材呈现出新价值

记者注意到，“朋克养生”不仅代表着一种养生态度，还带动了皂角米、桃胶等价格相对实惠的“土味”食材的销售热潮，受到消费者追捧。

“制作过程很有仪式感，发朋友圈几十人点赞。”杨小姐介绍，做一碗卖相不错的糖水，需将桃胶、皂角米、银耳等食材提前浸泡，再让它们混合炖煮2小时以上。为了让炖品颜值和口味兼具，她“双11”花费近千元购买养生壶。

一位在长沙经营干货生意的店主介绍，越来越多品牌发掘出桃胶、皂角米的美容、滋补功效，并通过社交平台和资讯网站精准传达给消费者。店主介绍，2013年前后，桃胶还属于“掉在地上没人捡”的产品，品相较好的食用级桃胶在市场上售价在10元一斤左右，“尽管现在售价翻了四五倍，销售额也在不断增加。”

12月6日，记者以“桃胶”为关键词在淘宝网上检索，有超500家网店正在出售相关产品。在某桃胶养生店铺中，将桃胶与皂角米、雪燕搭配出售的组合产品，月销已超过8.5万笔。

【分析】

“朋克养生”更多的是心理疏导作用

自80后被贴上“中年油腻”的标签后，一场关于90后“朋克养生”的讨论悄然开始。记者采访发现，不少受访者认为，这种哪里亏了补哪里的生活习惯，既符合他们的生活规律，也在一定程度上减轻对身体的伤害。

然而，该说法似乎没有得到专家认可。国家二级公共营养师谭小姐介绍，油炸食品中的油如果反复使用，会产生对人体有害的过氧化脂致癌物，蔬菜经过高温油炸，同样会被破坏营养成分，“使用所谓的健康食品代替，而不改变饮食方式，对身体无益。”

“经常熬夜，会导致内分泌失调；一天敷4—5片面膜也会损伤皮肤屏障。”医学专家表示，“朋克养生”的观念更像是年轻人自欺欺人的心理疏导法，该观念的流行，一方面反映出当下疾病年轻化趋势；另一方面折射出年轻人在健康理念上的错误认知。

据新华网

花菜颜色多 哪一种更“牛”

花菜是大家餐桌上常常出现的食材，它还被称作菜花、椰菜花、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝。目前，最为常见就是白色的花菜以及绿色花菜，即西兰花。此外，花菜还有黄色、紫色等品种。

营养 膳食纤维高能量低 营养丰富提高免疫力

花菜作为十字花科类蔬菜，味道鲜美，水分含量高达90%以上，且能量较低，每100克含有能量15千卡。

花菜的营养比一般蔬菜丰富。花菜中含有维生素C、类胡萝卜素、硫胺素、核黄素、维生素B6、叶酸，以及钙、磷、钾、铁、锌、硒等多种矿物质。

花菜是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。

多吃花菜还会使血管壁加强，不容易破裂。丰富的维生素C含量，使菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力。

此外，花菜含高膳食纤维，能促进肠胃蠕动，有助于清除宿便，让体内废物顺利排出，改善便秘症状。

需要注意的是，花菜虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生虫害，所以在吃之前，可将花菜放在盐水中浸泡几分钟。花菜富含维他命B、维生素C，这些成分属于水溶性，易受热分解而流失，所以煮花菜不宜高温烹调，也不适合水煮。

对比 营养各有侧重点 西兰花维C最多

白花菜、绿花菜、黄花菜、紫花菜，它们因颜色不同，其营养价值也有所差异。总的来说，紫花菜和绿花菜的主要抗氧化物质及色素成分含量较高，营养价值相对高于白花菜和黄花菜。

花菜维生素C含量非常丰富，其中西兰花中的维生素C为每100克含56毫克，是西红柿的4倍、大白菜的7倍、芹菜的14倍。紫花菜花的维生素C含量与西兰花差不多，高于白花菜，黄花菜最低。

每100克西兰花中含钙50毫克，高于白花菜的31毫克；每100克西兰花中钾含量为206毫克，高于白花菜的179毫克。而每100克白花菜中硒含量高达2.86微克，大约是西兰花的6.6倍。

紫花菜、绿花菜、白花菜、黄花菜四种不同颜色花菜的总酚含量差异明显，以每100克计，紫花菜含量为293毫克，绿花菜177毫克，黄花菜98毫克，白花菜68毫克。

花青素在紫花菜中含量最高，达567.58毫克/100克，绿花菜和黄花菜则在10毫克左右，白花菜中基本不含花青素。

此外，绿花菜的叶绿素和类胡萝卜素含量最高，其次是黄花菜、紫花菜，白花菜最低。这些天然色素具有较强的抗氧化作用。

据新华网

广告

青光眼患者请注意！
原湘雅二医院
眼科副主任段宣初教授
即将莅临衡阳亲诊手术

青光眼是世界首位不可逆的致盲性眼病，急性青光眼更是被眼科医生比作为夺取视力的“强盗”，一旦没有进行及时的治疗，患者就可能在短时间内视力严重受损，甚至彻底失明。

青光眼虽然如此可怕，但并非没有“防盗”之策，青光眼患者只要及时采取专业措施，积极配合治疗，也能够终生保有良好的视力。眼科专家表示，青光眼的治疗以控制眼压为主要手段，稳住了眼压，大部分患者的病情就会得到控制，视野和视神经的损害也会停止。所以，早期发现并进行相应的治疗才是防治青光眼的重中之重！

为了更好地帮助衡阳地区青光眼患者免去舟车劳顿享受名医亲诊，衡阳爱尔眼科医院将于12月15日，特邀中南大学眼科学教授、原湘雅二医院眼科副主任、现爱尔眼科湖南区副院长段宣初教授来院亲诊手术。因段宣初教授在衡时间有限，当天只能亲诊少量衡阳患者及开展限量手术。即日起进行报名预约，并提前到衡阳爱尔眼科医院接受初步检查，约完即止。报名热线：0734—8239955/18974738806。