

饮食低油低盐七分饱 对待健康我们可以很主动

蒸蒸：随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快，营养过剩、缺乏运动、工作压力大等一系列问题，都成为常见的健康杀手，“主动健康”一词也因此受到大家关注。

主持人：什么是“主动健康”？

蒸蒸：所谓“主动健康”，是相对于生病之后的被动医疗而言，强调个人对健康的主观能动性。

主持人：健康这件事，很大程度上确实可以靠自己主动争取。

蒸蒸：道理简单易懂，却并非人人都能赢得健康的人生。虽然大多数人都认同通过良好生活方式来获得健康，但真正坚持的人却并不多，我身边倒有个朋友做得很好。

主持人：他是怎么做的？

蒸蒸：这个朋友特别注重饮食健康，坚持低油低盐七分饱。每每有人

对此表示佩服，他都会说“人生中很多东西可遇不可求，比如爱情、财富，唯有吃饭可以自己说了算。”看似调侃的回答，其实颇有道理。

主持人：是的。《“健康中国2030”规划纲要》就指出，公民是自己健康的第一责任人。

蒸蒸：不管是哪个年龄群体，守护健康都是对自己负责、对家庭负责。不过相关部门对此也应积极推进。

主持人：你认为该怎么推进？

蒸蒸：比如开拓更多的宣传平台，加强专业知识普及，正确引导公众对“主动健康”的关注和认知。就拿定期体检为例，面对令人眼花缭乱的体检项目，很多人觉得无所适从，不知该选择哪些项目，体检报告全是专业数据，一般人不知如何解读。实际上，体检服务的理念应该从单纯检查向健康管理转变，为大家提供系统性、个性化的健康评估和检查治疗建议，真正管出健康人生。

主持人：科学、专业的健康知识传播不可或缺。

蒸蒸：嗯嗯。其实“主动健康”的理念由来已久，最著名的就是唐代孙思邈的“上医治未病”一说，强调健康关口前移，从治已病到防未病。在现代，随着医学的进步，“主动健康”有了更多的推动举措。

主持人：吃好、睡好、运动好、心情好，科学研究证实，这些行为都对健康有着积极的推动作用。

蒸蒸：是的。而且各个年龄层群体对健康服务的需求也不一样。现在很多年轻职场人需要身心两方面的健康管理和咨询服务，中青年丁克更期待定制化的健康产品和服务，孩子爸妈除了个性化的健康解决方案，还希望获得更多的免费检查、更大额度的医保报销。对于老年群体，健康产品与服务的可及性和便利性至关重要，如社区内的健康知识普及、上门体检和问诊，更合理的健康产品价格，等等。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

在这里 你只要坐下来 味蕾就会随着 旋转小菜跳动

岳：周末，爸爸妈妈带我外出吃饭。经过一间店时，看到顾客进进出出热闹非凡，出来的人则满面红光。

主持人：这是家什么店？

岳：我抬头一看，只见门面上写着“旋转小火锅”，于是我们决定吃火锅。

主持人：以前吃过吗？

岳：没有。我们一进入店内，就看到整整齐齐的小菜碟随着桌面移动，像一只只跳舞的小天鹅，勾起我的食欲，于是迫不及待地找座位坐下。

主持人：都有哪些菜？

岳：牛肉丸、鱼丸、毛肚、鱿鱼、油炸的腐竹、翠绿的菠菜……一个个地朝我们旋转而来，又从我们面前旋转过去，转了一圈又回来了。好像可爱的小火车托马斯，把我和爸爸妈妈带进了一个眼花缭乱的美食世界，好不快乐。

主持人：看来这个小火锅很合你口味。

岳：是的。爸爸忙着帮我和妈妈夹菜，妈妈忙着帮我和爸爸调制酱料，而我在专心吃。我们就这样吃着、笑着、说着。火锅店外夜幕沉沉，但店内却热气腾腾、温馨无比。

主持人：不一样的氛围感。

岳：嗯。我抬头看看爸爸妈妈的笑容，忽然明白了这旋转小火锅生意火爆的密码。

主持人：什么样的密码？

岳：小火锅的市井气让人感受到了生活的美好与简单。在这里顾客只要坐下来，味蕾就会随着旋转小菜跳动起来，人也会变得兴奋。在小火锅的热闹中，我度过了一个愉快的周末，也更加珍惜和爸爸妈妈彼此的陪伴。

经常在视频上看别人做漆扇 自己在家也尝试做了两把

懿：上星期，我尝试制作了漆扇。

主持人：怎么想着做漆扇？

懿：我经常在视频上看到别人做漆扇，感觉特别精美，所以也决定自己制作两把漆扇。

主持人：你是在哪里做的？

懿：事先准备好了材料，在自己家里做的。我拿了一只大桶，为了防止颜料把桶弄脏，用大号的垃圾袋套起来。

主持人：准备好桶后怎么做？

懿：我把水桶里的水装到八分满，

然后开始进行调色。

主持人：你给漆扇调了什么颜色？

懿：我按照手机视频上教的方法，选择了我自己喜欢的蓝色颜料滴了一滴到水面上，再在蓝色的颜料里面滴了一滴红色的颜料，一滴接着一滴，最后我拿着小木棒轻轻地搅拌水面上的颜料。

主持人：这样颜色就配好了？

懿：是的。配好颜色后，我小心翼翼地将写着“顺遂”两个字的扇子浸入水中，轻轻地左右摇晃，慢慢地沉入水中，看着颜料在水中舞动，慢慢地染上了扇子的每一个角落。最后我小心翼翼地将扇子轻

轻地从水里拿出来。

主持人：效果怎么样？

懿：原本白色的扇子，此刻变成了一把蓝红纹路相间的扇子。我看着自己做的第一把漆扇，心里好开心。我还做了一把橙色和绿色相间的扇子，它是一个多边形状的，看起来格外别致，上面写着“等风来”三个字。

主持人：第一次做感觉怎么样？

懿：这次的体验让我感受到了不一样的乐趣，也让我明白到新的经历会给我们带来全新的快乐。我将它们晾干，等待着展示出最美丽的一面。

请假在家血拼小区突然停电 老婆都快急疯了

不喜欢吃鱼的猫：我老婆都快被整疯了。

主持人：怎么了？

不喜欢吃鱼的猫：她为了“双十一”，之前花了很多功夫，选好东西放在购物车里，算好价格领最划算的代金券。哪个店什么时候秒杀，哪个店几点抢红包，都仔仔细细记在本子上，按照时间顺序排列好。

主持人：功课做得很充分。

不喜欢吃鱼的猫：她上班比较忙，在公司不能上

网购物，晚上又要带孩子，东西都是等孩子睡后选的。

主持人：今年的“双十一”来得有点早。

不喜欢吃鱼的猫：所以她直接请假了。

主持人：要买的东西都买到了吗？

不喜欢吃鱼的猫：为了让她好好购物，孩子还是我送的，结果又给我打电话。

主持人：支付宝没钱了？

不喜欢吃鱼的猫：钱早准备好了，是小区停电了。

主持人：什么原因？

不喜欢吃鱼的猫：物业说是谁家装修，把线路搞坏了。我同事开玩笑说，可能是谁家老公故意搞的，怕老婆血拼太厉害。我老婆都快急疯了，一再问我怎么办。

主持人：你给了什么意见？

不喜欢吃鱼的猫：我大手一挥让她赶紧去网吧。老婆茅塞顿开，屁颠屁颠去网吧了。为了感谢我关键时刻的沉着冷静，她给我买了不少东西。