



“拜拜……珍珠奶茶方便面。”“来来……动感单车普拉提 保温杯里泡枸杞。”“燃烧我的卡路里！”歌曲《卡路里》一夜爆红，一句句充满魔力的歌词，道出了人们对健康生活的新追求。随着人们生活水平的提高及健康意识的普及，越来越多的人开始了健康的生活方式。

文化观察

WEN HUA GUAN CHA

健康生活 成为新风尚

本报记者 于虹



改变从餐桌开始

“水煮蛋 151 千卡/100 克、蒸红薯 185 千卡/175 克、脱脂牛奶 83 千卡/250 毫升，共摄入 419 千卡热量。营养均衡，继续保持！”9月13日，90后姑娘唐慧敏发布了这样一条社交动态。吃早餐前，她拿出随身携带的食物秤，将自己的早餐逐一称重，得出总重量后上传至计算食物热量的某款App，通过系统换算成卡路里含量，发布在社交平台上，完成当日早餐的打卡任务。

唐慧敏告诉记者，她每餐进食的食物重量都以“克”为单位计算，每餐打卡更是一坚持。“通过称重严格控制每天卡路里的摄入量，周围很多朋友都是这样做的。”

自从国家倡导“三减三健”健康生活方式以来，家住市区上马营的曹小萍将家里的调料罐都换成了限量“神器”。“原来的调味勺容量较大，油、盐、糖的配比不好掌握，现在我们都换成了小容量、有刻度的量器。比如限量盐勺，一平勺是2克盐，一道菜品最多使用量不超过1勺盐，烹饪时能精准掌握调料用量。”曹小萍说，这样就不用担心摄入过多的油和盐了。

除了在家里做饭注意少油少盐外，不少以前爱点外卖的市民，也开始选择更加健康的美食。市民王康说，每天中午他和同事都会点轻食餐，这种餐就是简单的水煮，主食也大都是粗粮，一点也不担心外面的饭太油腻。

一家餐饮店的老板王刚说，随着人们健康意识的提高，餐厅在菜品的烹饪方式、食材用料、单份重量上都进行了调整。“为杜绝食物浪费行为，我们餐厅第一时间推出小份菜、半份菜的菜单，让食客有了更多选择，尤其是口味稍重的菜品整体热量降低了很多，吃过之后身体负担减轻了不少。”

绿色出行成常态

今天你走了多少步？你的封面又被谁占领了？自从“微信运动”等各种计步软件推出后，微信“朋友圈”中晒自己一天的运动记录，成为很多人运动后的打卡习惯，市民屈选利就是其中一位。

屈选利说，前几年他不注意身体，体检时查出轻度脂肪肝，从这以后，他每天上下班都选择步行到单位，除了特殊天气外，从不懈怠，如今他的脂肪肝“走”没了，他也因此爱上了快步走路这种锻炼方式。“每天看到微信运动里的排名，就会激励自己不断努力。”

屈选利只是众多选择步行上下班的市民中的一员，近年来，每天健步走成为许多市民在繁忙工作中抽

出时间锻炼身体的方式之一。

90后肖塘是上班族，她每天上班期间，都会每隔一个小时，站起来到办公室外面的平台上伸伸腰做做操。肖塘说，她经常看到网上说，久坐容易得颈椎病，这种病又不能靠治疗恢复，于是她每天都会做操，预防颈椎病的发生。

傍晚时分，吃过晚饭的李蓉来到小区附近的团结运动公园里打球健身。“每天锻炼身体非常必要。”李蓉说，广场上这些健身器材能够满足基本运动，距离生活区域也近，这让她十分满意。

这几年，我市利用市区公园、绿地及空闲地带，建设规模较大、档次较高、环境较好的体

育健身公园，形成了渭河百里健身长廊。金台区团结运动公园就是这条长廊上的一个健身公园，公园的足球场、篮球场、乒乓球场、大跑道、小广场等地，每天都会聚集各类锻炼的人群。

在市区经营一家体育器材店的马先生告诉记者，随着人们健康意识的提升，现在锻炼的人特别多，对体育器材的需求也是与日俱增，这两年的销售额比往年高了很多。

市体育局相关负责人介绍说，目前，全民运动健身热情日益

高涨，有数据显示，我市经常参加体育锻炼的人数比例达到了41%。而且，宝鸡通过承办专业体育赛事和开展民间健身活动，大大激发了全民健身的热情，健身方式由单一向多样化转变，健身内容日益丰富。



培养健康生活习惯

在很多人的认知中，冠心病、心脑血管疾病、糖尿病等慢性病一直都是老年人才会得的疾病，然而近几年，这些疾病的发生越来越趋于年轻化。宝鸡市中医医院老年病科的负责人刘振东介绍说，以前患心梗的大多是六七十岁的老年人。但近几年，已经接诊了多例20岁至30岁的心梗患者。他曾接诊过一个20多岁的小伙，就因为暴饮暴食引发了糖尿病，还有一个年轻的患者摄入糖油过多，造成动脉硬化加速，从而引发心梗。

与此同时，随着人们生活水平的日益提高，大家的健康意识也逐步增强，“养生”成为人们的常用词。从保温杯里泡枸杞到各种养生场馆的应运而生，养生也从口头走向了实践。

那么，如何远离这些疾病？刘振东说，饮食不合理、缺乏运动、吸烟等不健康生活方式所引起的糖尿病、高血压、肥胖、心血管疾病等慢性疾病呈快速上升趋势，对于这些疾病，一是预

防，二是早发现早诊治。“预防应该是老生常谈，导致慢病百分之六十以上的因素都与不良的生活习惯有关，慢病的关键是预防。”刘振东指出，预防要从改变生活习惯开始，可以从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等方面来注意。

“合理膳食是提高全民健康水平的有效手段。”刘振东说，生活水平提高，餐桌食物种类增加，满足身体营养需要，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物。同时，要养成清淡饮食习惯。在备餐时应减少烹调中盐、油、糖的用量，还要做到不喝或少喝含糖饮料，还要戒烟限酒，尽量喝低度酒。

“除了合理膳食外，还要适量运动。食物摄入量 and 人体能量消耗量相近才能维持健康体重。”刘振东建议，每个人根据自身身体状况，找到适合自己的运动方式。此外，乐观、开朗、豁达的生活态度有助于保持自身的心理平衡状态。

中国作协加强网络文学行业职业道德建设

中国作家协会近日在京召开全国重点网络文学网站联席会议暨加强职业道德建设座谈会，研讨加强网络文学行业职业道德建设的措施。43家重点网络文学网站负责人参加会议。

中国作协党组书记、副主席张宏森在会上说，20年来，网络文学蓬勃发展，在国内外都有广泛影响，但由于发育时间不长、增量巨大，难免泥沙俱下、良莠不齐，一定程度上还存在着“三俗”和历史虚无主义现象，以及不良亚文化渗透、畸形审美、洗稿侵权等问题。

张宏森表示，要按照文娱领域综合整治的总体要求，坚持以社会主义核心价值观为引领，坚持问题导向，认真开展自查自纠，综合施策，标本兼治，有效遏制不良倾向，让各项要求在网络文学领域得以全面贯彻落实，营造风清气正的良好生态。希望网络文学加快主流化、精品化、经典化进程，实现高质量发展。

据悉，参会的联席会议各成员单位近期将深入开展自查自纠，分别制定实施方案，抓好整改落实，树立网络文学的良好形象。（据新华社）

让科普更好助力高水平科技自立自强

鲜活生动、互动性强的科普作品激发孩子们的好奇心和想象力，前辈科学家们的奋斗事迹激励着青少年立志勇攀高峰……以“百年再出发，迈向高水平科技自立自强”为主题的2021年全国科普日活动正在各地火热开展。

科技只有为公众所掌握，才能真正发挥第一生产力的作用。多年来的科普，让具备科学素质的国人比例不断提升，科学精神、科学态度、科学方法更加深入人

心，这对经济、政治、文化、社会、生态文明建设产生了积极影响。

科技是第一生产力，人才是第一资源。科普能在全社会营造学科学、爱科学、尊重科技工作者的良好氛围，这样的环境和土壤，必然在科技创新领域不断催生出新的人才、新的成果。

“创新是引领发展的第一动力”。高水平科普，能为广大科技

工作者指明方向、更好开展科研攻关，能让更多创新成果为人所知，更好发挥科技创新对经济社会发展的驱动作用。

我们要进一步加强科普力度，通过创新发展现代科技馆体系，提升科普信息化水平，推进科幻产业发展等一系列举措，不断丰富、完善科普的内容、形式和水平，助力高水平科技自立自强。（据新华社）