

“垃圾食品解药”？小心反成健康陷阱

文/天歌(职员)

最近，“垃圾食品解药”成为社交平台上的热议话题。吃完麻辣烫，喝杯酸奶“解一解”；吃了炸鸡、薯条等油炸食品，补点水果和绿茶……在一些短视频中，这样的饮食搭配被形容成“垃圾食品解药”，像是在不改变饮食习惯的情况下，给维护身体健康找到了一条“捷径”。然而，吃完“垃圾食品”后，真的存在这样的“解药”吗？(《现代快报》)

“垃圾食品”并不是营养学上的概念，而是公众对高油、高盐、高糖、营养价值相对单一的食物形容。社交平台上，“垃圾食品解药”的说法正大肆流行：啃完炸鸡喝绿茶，尝过甜品冲黑咖啡……这种看似两全的饮食搭配，让不少年轻人陷入“放纵进食+事后补救”的循环。殊不知，一些所谓的“解药”并非健康捷径，反而可能因热量叠加、认知误导引发二次伤害，成为吞噬健康的隐形陷阱。

“垃圾食品解药”的走红，本质上是年轻人期盼“放纵与健康兼顾”。在口腹之欲与健康焦虑的博弈中，这类短视频精准击中了一些年轻人寻求心理安慰的需求——既想毫无顾忌地享用高油高糖美食，又希望通过简单的饮食搭配消解负罪感。于是，炸鸡配绿茶或橙子、烧烤搭香蕉的组合被奉为圭臬，却无人深究其背后的科学逻辑。正如专家所言，一顿炸鸡的脂肪含量可达几十克，仅凭一杯绿茶里的茶多酚、一个橙子里的膳食纤维，根本无法实现油脂排出体外，所谓“解药”不过是自欺欺人的心理安慰。

盲目跟风“解药”吃法，最直接的风险便是对身体的二次伤害。许多年轻人一边毫无节制地摄入“垃圾食品”，一边大量吞食所谓的“解药”，殊不知此举会造成热量叠加，让“热量炸弹”的危害雪上加霜，容易引发糖尿病、冠心病等慢性病。这种“补救式进食”打破了身体的代谢平衡，比单纯吃“垃圾食品”的危害更甚。

更值得警惕的是，“解药”误区会误导年轻人忽视健康饮食的核心逻辑。当人们迷信存在“一键解毒”的食物，便会放松对“垃圾食品”摄入量的控制，陷入“越吃越解”、“越解越敢吃”的恶性循环。事实上，人体虽有自我调节能力，偶尔少量摄入“垃圾食品”可正常代谢，但长期放纵饮食必然损害胰腺、肝脏等器官功能。应当认识到的是，健康从来没有捷径可走。那些看似朴素的方法，如餐前控制食物分量、餐中先吃蔬菜打底、清淡饮食加运动等，才是守护身体的根本之道。

告别“垃圾食品解药”幻想，才能真正拥抱健康。为此，社交平台应加强内容审核，杜绝伪科普传播；专家需主动发声，普及科学饮食知识。而对年轻人来说，唯有摒弃“放纵后补救”的侥幸心理，在享受美食与节制自律间找到平衡，方可避免二次伤害，筑牢健康根基。毕竟，真正的“解药”，并非某一种食物，而是长期坚持的健康生活方式。

微评

新闻事件

近日，市场监管总局(国家标准委)批准发布《中医体质分类与判定》推荐性国家标准。该标准由国家中医药局组织起草，将自2026年4月1日起正式实施。据了解，该标准根据2009年至2024年的中医体质研究结果，对平和质、气虚质、阳虚质等中医体质的特征表述，选择了具有较好循证证据的最新结果作为依据，体现了中医体质学最新研究成果。

点评

《中医体质分类与判定》国标的发布，不仅为治未病、体检、基层医疗等专业服务提供判定依据，更是一次面向公众的中医知识系统科普。其将九种中医体质的特征表述清晰呈现，让更多人注意到中医独特的体质辨识方法及其最新研究成果。可以说，该国标的发布，既是中医现代化的重要一步，也有助于推动中医文化走向大众。

新闻事件

日前，江苏省政府印发《江苏省“人工智能+”行动方案》，推动人工智能赋能千行百业、进入千商万户和千家万户。在发展“人工智能+”民生服务方面，《行动方案》提出，推动具身智能机器人在居家、社区和机构养老等场景应用，提升失能失智照护、情感陪护等服务照料水平；建设覆盖全省的智慧托育服务和管理系统；等等。

点评

一边是从“一老”到“一小”的服务场景贯通，另一边是照护、陪护服务的不断升级出新，江苏省政府印发的《行动方案》，不仅描绘了一幅智能技术重塑生活的未来图景，更吹响了大力发展前沿技术增进民生福祉的行动号角。响应民生服务领域日益增长的效率需求与情感需求，“人工智能+”民生服务的发展蓝图，让人们未来的智慧生活又多了一些期待。

新闻事件

日前，由黑龙江省医院临床营养科牵头起草的《严寒地区慢性病患者营养干预指南》获黑龙江省市场监管局批准发布。《指南》受黑龙江省卫生健康委委托编制，结合严寒地区居民体质特点和慢性病发病规律，明确了严寒地区慢性病患者营养干预的总体原则，填补了我国地域化慢性病营养管理的行业空白。在核心干预措施上，《指南》既制定了通用性要求，也针对不同慢性病类型给出了差异化方案。

点评

如何在标准化服务的基础上实现因地制宜、因人施策？黑龙江省通过编制发布《指南》作出了一个很好的示范。不同地域具有不同的气候特点，不同体质和健康状况的患者也有不同的营养需求。这就要求各地不仅应重视慢性病健康管理服务的标准化，同时也应在规范管理和提供服务的基础上，加强对更具针对性服务方案的研究和探索。期待更多地区加强此类工作，为健康中国建设添砖加瓦。

(本期点评:陈远)

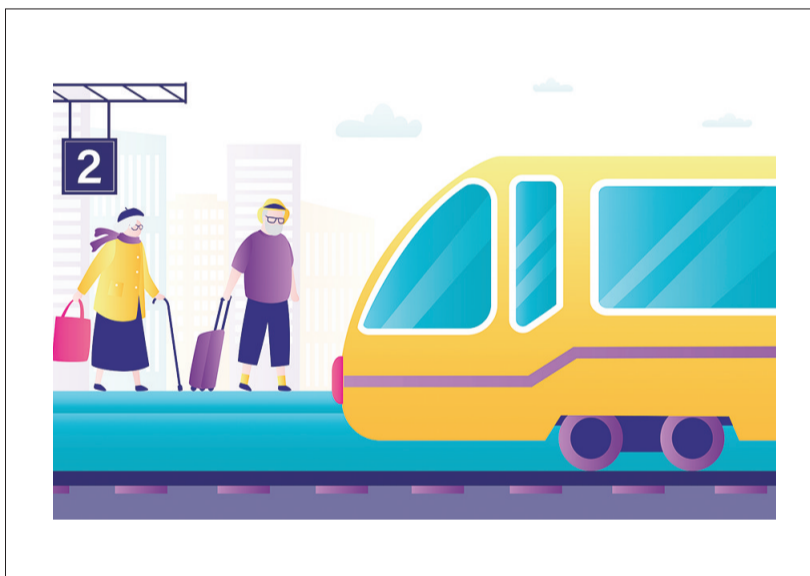
“租父母”见面 难筑美满姻缘

文/黄齐超(教育工作者)

在传统观念中，“见父母”象征着情侣关系升级。然而，本应是两个家庭相互了解的温馨时刻，如今却成了许多年轻人的“渡劫难关”。搜索电商和二手交易平台，打着“配合演戏”“生活临时演员”旗号，实则提供“假扮父母”服务的商家不在少数。只需支付一定费用，便有专业演员扮演慈祥父亲或温柔母亲，配合年轻人完成一场精心编排的“家庭戏码”。(《半月谈》)

下单让陌生人扮演父母，以应对“见家长”这一传统婚恋环节，表面看，这似乎是一种创新的应对策略，但婚姻的基石是真诚，而非精心编排的剧本。年轻人用金钱雇陌生人扮演父母，来一次圆满的“见家长”仪式，似乎暂时躲过了“见家长”的压力，却也为婚恋后续环节埋下隐患。毕竟，双方父母终会见面，届时婚恋关系势必面临巨大挑战，乃至因此破裂。

“租父母”现象如同一面棱镜，映照出当代年轻人对婚姻的焦虑。这种看似荒诞的行为背后，是多重压力与个体心理困境的交织。因此，在警惕“租父母”异化现象，倡导建立基于真实情感与相互信任的婚恋关系的同时，也有必要挖掘其背后的深层心理动因，帮助年轻人卸下心理包袱，正确处理现实问题，最终让真诚成为真爱与婚姻的坚实基础。



“可电话订票”彰显服务适老化

画中说 | 文/张连洲(职员)

2026年春运售票已于近日启动，考虑到部分老年旅客不熟悉手机购票，铁路部门推出一项新服务：今年春运期间，老年人可通过拨打12306客服电话订购火车票，并可选择线上或线下渠道支付票款。(央视新闻)

一年一度的春运，是一场规模庞大的人口流动，承载着无数家庭对团圆的期盼。在这场“春之迁徙”中，如何让旅客尤其是老年旅客顺利踏上旅途，成为检验公共服务温度与能力的重要标尺。近日，铁路部门推出老年人电话订票服务，并允许他们选择线上或线下渠道支付票款，这不仅解决了部分老年人不擅长操作智能设备的现实难题，更在科技飞速发展的时代背景下，为公共服务的温情升级写下生动一笔。

随着智能化服务普及，手机购票、使用电子客票、刷脸进站已成为旅客乘坐火车的主流方式。然而，对许多不熟悉智能手机操作、视力受限，或对数字界面存在认知障碍的老年人而

言，这些“便捷”反而成了出行的“门槛”。对此，铁路部门没有让技术成为“筛选器”，而是主动做“适配者”，通过保留传统服务渠道、优化数字产品设计，构建起“智能+人工”的双轨服务体系，让“不会上网”不再是老年人出行的障碍。这些举措看似细微，却直击老年群体的数字鸿沟痛点，让科技发展真正惠及每一个人，值得点赞。

更值得称道的是，据媒体报道，铁路部门的适老化服务，已从“有没有”迈向“优不优”的升级阶段，初步形成从购票到候车、乘车、换乘的全链条、系统化服务生态。例如，售票系统会为老年旅客自动优先配售下铺，部分车站配备轮椅，让老年旅客出行更便利。这些适老化服务的推出，体现出公共服务从“标准化”向“精细化”“情感化”的深刻转型。

当电话那头传来人工客服温暖的声音，当车站里有专人协助老年人进站上车，人们看到的不仅是服务细节的优化，更是“老年友好”理念的具象表达。期待更多行业提升服务适老化水平，让每一位老年人都能享受发展红利。