

“黄金讲座”养身心 “推销讲座”不可听

阅读提示

中老年人参加公益性的讲座,不花一分钱,却得到价值非凡的健康知识,参加推销保健品的讲座,只被“洗脑”,被骗钱。因而奉劝中老年朋友,“黄金讲座”养身心,“推销讲座”不可听,对社会上众多的讲座,要作出正确的选择。



近些年,中老年人听的讲座很多。有的讲座是公益性的,主讲人是名符其实的专家、学者,讲座内容有益听讲者身心健康,虽然不收听众一分钱,却是一个千金难买的、非常有价值的“黄金讲座”。例如我市一些三甲医院定期举办的健康讲座,又如《处州晚报》老年工作室在全市开展的“文化养生”公益讲座,就十分受中老年人的欢迎。这些为老年人送健康的讲座,多多益善。

但是,在我市的城乡,也常出现一些以推销为目的的讲座。他们邀请一些有钱可掬的中老年人参加,安排所谓的医学专家和教授,轮番对听讲者“洗脑”,对听讲者的身体状况进行语言恐吓和心理暗示。主持人还口沫横飞地宣讲保健品公司的企业文化和虚构的公益事业。还在现场作“科技”误导,编造

出“一滴血检测”和“太空舱体验”等科技手段,号称仪器非常先进,是一般医院所没有的。在检测报告单上弄虚作假,分别标记受测者“自由基偏高”,这不好那不妙,处在亚健康状态,让其发展会导致癌症,需要及时保养,从而达到推销保健品的目的。

对列举的这两种讲座,我选择并参与了前者。而且是一位参与的受益者。我曾经数次参加过为人行善养心的讲座,从中受益,朝着为人向善的方向努力。三甲医院定期举办的健康讲座,我几乎每一期都去参加,获得了很多养生保健知识。对推销保健品的讲座,我非常反感,从不沾边。这是因为我有亲人被保健品讲座所骗。我的老伴是“老糖”,几年前,她多次参加保健品讲座,被打动了心,吃了很多降血糖的“灵丹妙药”,可血糖高得“稳如

泰山”,最后住进医院半个月,才使血糖有了下降。我的小姨子从奥地利回青田探亲,被人骗进一个推销磁疗床的讲座,被说动了心,花了二万多元人民币,买了一张磁疗床,她叫在东欧做生意的女婿用集装箱运往捷克,再从捷克用汽车运到奥地利。她喜出望外地在这床上睡了半个月,感到此床毫无催眠作用,一气之下,只好用车把床送到垃圾处理场所。这两件事,使我深刻体会到,推销保健品及保健器材的讲座,是骗人的把戏,坑人的陷阱。

中老年人参加公益性的讲座,不花一分钱,却得到价值非凡的健康知识,参加推销保健品的讲座,只被“洗脑”,被骗钱。因而奉劝中老年朋友,“黄金讲座”养身心,“推销讲座”不可听,对社会上众多的讲座,要作出正确的选择。

(市区 武着力 81岁)

甘油三酯超标,一定要“管住嘴,迈开腿”

在安逸富足的现代社会,很多人体检单上甘油三酯箭头向上,这说明甘油三酯超标了。甘油三酯升高直接与脂肪肝、肥胖、糖尿病以及心脑血管疾病有关。那什么是甘油三酯?它又与什么有关呢?让我们一起来认识一下。甘油三酯是由一分子甘油与三分子脂肪酸组成,故称甘油三酯,也就是我们常说的脂肪。它除了由食物摄取外,还由各组织利用糖为原料合成,以肝脏合成能力最强。从食物中摄取的脂肪在体内分解成脂肪酸与甘油,由小肠吸收,储存在脂肪细胞。如果摄入过多,脂肪细胞不能容纳了,就会储存在肝细胞中,过多的脂肪进入肝细胞便形成脂肪肝,并通过氧化应激破坏肝细胞,产生脂肪性肝炎与肝硬

化。那么人体是什么情况下合成甘油三酯呢?首先我们知道,葡萄糖在氧化分解时会产生合成甘油三酯的原料——甘油与脂肪酸。所以在进食了大量的碳水化合物时,葡萄糖氧化增加,合成甘油三酯也增加。这其实是机体的一种代偿机制,希望在摄入食物多时把更多的能量以甘油三酯的形成贮存在脂肪细胞、肝细胞、肌细胞中以备不时之需。当饥饿和运动量加大时,体内脂肪就大量动员,供机体使用,故有“可变脂”或“动脂”之称。但是在安逸富足的现代,往往都是摄入总热量过多,运动又少,以备“不时之需”的甘油三酯被贮进仓库后永无启用之时,粮仓暴满(脂肪细胞、肝细胞、肌细胞)、交通拥挤(循环中甘油

三酯升高),引发脂肪肝、肥胖、糖尿病等。

既然甘油三酯与饮食密切相关,那我们饮食上要怎么做,才能有效降低甘油三酯呢?关键是要控制总热量,要控制脂肪、碳水化合物、蛋白质三大产能营养素的摄入量。上面讲了甘油三脂与脂肪、碳水化合物密切相关,其实蛋白质在体内分解代谢过程中也会产生碳水化合物和脂肪,所以我們也要控制蛋白质的摄入,要让摄入的热量低于需要的热量,才能动用体内的脂肪,才能有效降低甘油三酯。饮食上一定要少油、避免煎炸烘烤,提倡蒸煮的烹饪方式。另外,运动可使高甘油三酯血症患者的血脂下降,因此,一定要“管住嘴,迈开腿”。

(曾洪华)

撤地设市20周年 “我们同成长”征稿

撤地设市20周年,丽水发生了巨大的变化,城市长高了、长大了、交通便捷了……这20年,您会以什么样的方式来纪念?为给广大读者提供交流展示平台,本报编辑部7月份特开启纪念撤地设市20周年“我们同成长”主题征稿活动,欢迎广大本地读者积极参与,踊跃投稿。

本次征稿,题材不限,你可以讲自己的故事,也可以记录时代的变迁,还可以追忆撤地设市那年难忘的人和事。征稿截止到7月底,邮箱为:57218760@qq.com;627045246@qq.com。投稿请注明“丽水撤地设市征文”字样。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20130期开奖公告信息			
开奖日期:2020年6月28日 本期全国销售金额:24,545,996元,本省(区、市)销售金额:1,676,884元 本期开奖号码:968			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	10,530注	760元	1,040元
组选3	0注	0元	346元
组选6	32,582注	2,224元	173元
14,709,871.72元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期为2020年8月31日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票排列5第20130期开奖公告信息			
开奖日期:2020年6月28日 本期全国销售金额:11,225,334元 本期开奖号码:96815			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	77注	100,000元	7,700,000元
合计	77注	...	7,700,000元
462,343,761.26元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期为2020年8月27日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省20选5第20131期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月28日

本期销售金额:143,098元

本期开奖号码:03 04 11 15 18

本期出球顺序:04 15 03 18 11

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	7注	5,031元
二等奖	278注	50元
三等奖	4,200注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期为2020年8月27日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第20056期开奖公告信息		
开奖日期:2020年6月28日		
本期销售金额:1,711,178元		
正选号码	特别号码	
本期开奖号码:144975 4		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	..
一等奖	7注	10,758元
二等奖	22注	5,379元
三等奖	160注	300元
四等奖	2,177注	20元
五等奖	31,035注	5元
85,299,020.49元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日期为2020年8月27日,逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		