

生活时尚

保健消费莫成老人的“陷阱”

□吴育衡

社会老龄化引发的养生保健消费持续上升,但随之而来的老人消费权益保护也成了社会热点。近年来市场监管部门在处理这类投诉中发现,老年人缺少“亲情”、缺乏“关爱”而缺失“认知”,常被一些不良商家利用与“忽悠”,这极大地损害了老年消费者的权益。

一是“概念”的陷阱。颐养天年的老人人们对流失的青春,特别是对当年为谋生而消耗、损伤的身体十分关注,大多愿意在强身健体上花本钱。黄姓老人说,当年伤筋骨用身体换钞票,今天用金钱换健康,是老人们共同的愿望。而一些不法经营者正是瞄准了老人的心思,他们通常邀请老人参加“冷餐会”,现场播放含有夸大功效、虚假宣传性的“科普短片”,或者邀请所谓的“某某教授”进行诊断与指导,混淆“食品”“药品”和“保健品”概念,把“保健品”当作“食品”,或当“药品”卖,达到非法牟利目的。他们肆意虚构和夸大保健

品功效,宣称保健品对高血压、高血脂、心脑血管病、糖尿病、眼底黄斑病变、颈椎病、腰椎间盘突出等老年性疾病都具有治疗功能,并通过“免费体检”、“专家义诊”和“免费旅游”推销保健品,诱使老人上当受骗。

二是“亲情”的陷阱。调查材料显示,老人们因认“干亲”而上当受骗的开始增多。这些独居老人有较高的养老金或子女补贴的赡养费。起先,不法经营者并不强行推销产品,一声“老爸”“老妈”的称呼,一句句温暖中有意无意的健康咨询、治疗体验,这些很有亲和力的服务,让常年缺乏子女关心、亲情抚爱、人文关怀、终日电视为友、孤灯只影的老人,有了相互交流、倾诉的机会。有的老人为缓解寂寞对此十分留恋与不舍,很少老人会对推销的保健产品效果产生怀疑,也不排斥花高价购买产品或附带的服务。

三是“凭证”的陷阱。不法经营者常

以“试用阶段”等名目,让老人按疗程或者月度动辄先垫付数千元数万元不等的押金,当老人发现产品没有效果时,往往退货无门。而一部分现场推销的,以白条、收据敷衍,落入“凭证”陷阱,且又是打一枪换一个地方。某区刘老伯在“义诊”现场按医生处方购买了近万元的保健品,拿到了一张盖有名称公章的收据,市场监管部门找不到经营者,公章的单位子虚乌有,导致无法开展取证等深入的维权工作。

面对老年保健品消费市场,既需要市场监管部门违法必究,执法必严,加大惩处力度,同样也需要社会关爱的阳光。“老有所养,老有所乐,老有所靠”不是一句空话,除了子女应以亲情承担照顾老人义务,居委也要主动服务老人,比如了解熟悉辖区内老人数量、性格与喜好等,因地制宜创造与提供交流的平台,满足老人颐养天年所需。



【干烧春笋】

竹笋嫩段洗净、焯水后切滚刀块,雪里蕻咸菜取叶,用清水浸泡去除部分咸味洗净,切成5厘米长的段。竹笋块入八成热油锅炸成金黄捞沥净油,咸菜叶也入热油锅炸干水分成酥松捞出沥净油,笋块和咸菜叶加粉末状味精,少许绵白糖和精盐拌和即成。

【双色色拉】

竹笋嫩段洗净入锅加水煮熟捞出,冷却后切丁,莴笋去皮洗净切丁,加盐焗渍10分钟,用冷开水洗去咸味沥干,熟盐火腿肉切丁,三丁一起加盐、味精、芥末酱、色拉酱少许白糖、滴白醋拌和拌匀即成。

【白汁春笋】

竹笋嫩段洗净、焯水后切成柳叶片。榨菜去皮洗净切粒,笋片入热油锅炒透,加鲜汤焖熟,加盐味精和榨菜粒,勾芡、淋热油起锅装盘。

春笋

香诱人

□郝建民

【蚝油春笋】

竹笋嫩段洗净,用刀拍松,改刀成长6厘米宽1厘米的条,入热油锅焗透,加蚝油、酱油、白糖、鲜汤烧滚焖熟,收浓汁,加味精,淋麻油起锅装盘。

【咸菜竹笋炒肉丝】

竹笋嫩段洗净焯水切丝,雪里蕻咸菜洗净切末。猪腿肉洗净切丝,上蛋清浆,入热油锅焗炒断生盛起,锅中留油,下笋丝、咸菜末焗透,烹黄酒,加鲜汤焖透收汁,加味精、放入肉丝炒匀起锅装盘。

【兰花春笋】

取竹笋约6厘米长,从笋尖均匀剖三刀,呈六瓣兰花形,焯水。虾仁剁成茸,加盐、味精、胡椒粉、葱姜浓汁、鸡蛋清拌和成馅,挤成小核桃大小的球,填入兰花内,整齐排在盘中,蒸6分钟取出,滗出蒸汽。锅中放鲜汤和蒸汁,烧滚,加盐和味精,勾薄芡,淋热油成油芡汁,浇在兰花笋上即成。

餐桌佳肴

樱桃红了

孙海锋 摄



健康妙招

正确服用退烧药

□葛军

退烧药作为家庭药箱中的常备药,以非甾体类的解热镇痛药如对乙酰氨基酚、布洛芬等较为常用,常见剂型为口服片剂、液体剂及外用栓剂。由于缺乏医师或药师的指导,常常存在着用药的不合理性。

发热是机体的自我防御机制之一,故发热时,立马使用退烧药是不适当的。当体温低于38.5℃时,发热会使人体温升高,代谢加快,免疫力提升,不利于病原微生物的生存,从而对机体有一定的保护作用,一般不需服用退烧药,可采用物理降温疗法如湿毛巾擦拭、酒精擦拭、冰敷等方法降温,同时适量的多喝水,以加速代谢,进而帮助退热。

当体温高于38.5℃时,代谢过快会导致人体消耗明显增加,严重者甚至会出现昏迷、肝肾功能损伤,儿童则可能出现高热惊厥、惊厥、神经系统受损等不良后果,此时需服用退烧药,必要时结合物理退热疗法,同时也要多喝水。

一般退烧药起效在30分钟到2个小时左右,用药

间隔时间为6-8小时,最短时间间隔不低于4个小时,24小时内用药不超过4次。退烧需要一个过程,不宜过快,一般体温降到38.5℃以下时即可。谨记:退烧药不宜在短时间内重复服用。

尽量选择使用一种退烧药,以降低合并用药后不良反应发生的风险,同时便于在发生不良反应时,寻根溯源。在服用复方制剂时,应注意其中是否含有与退烧药相同的组分,以避免重复用药。

对于儿童而言,一般首选副作用较小的对乙酰氨基酚或布洛芬作为退烧药比较适宜,若服用一种药物出现呕吐或持续高烧不退时,一般可考虑在4或6小时后换用另外一种。

退烧药作为一种缓解症状的药物,并不能根除引起发热的病因。因其存在着一定的肝肾毒性,一般建议退烧药连续使用不超过3天。持续发热3天以上,用药无法缓解,请及时到医院的发热门诊就诊检查。

侍花弄草

蝴蝶翩翩扁豆花

□范国忠

扁豆是一种家常菜,结荚果前开的花很漂亮。小时候,住的是平房,又恰好位于最后一排,南窗前是一家工厂的篱笆围墙。篱笆墙与居家的窗之间,大约有四五米宽的走道,便成了没有人走的狭长通道。于是各家窗前的一块地,不用约定自然而然地成了自家的“自留地”。

种过田的母亲从家乡的亲戚那里讨来扁豆种子,选了好多天,拿一把有缺口的旧刀,半插进地里左右摇晃几次,就出现了一个土穴,将紫黑色的扁豆种子放进去两三粒,覆上土,浇上一点水。一个星期后,土里钻出了柔弱的青芽。又差不多一个星期,扁豆的植株开始努力地向着篱笆墙靠上去,嫩青细长的豆藤,尖尖的藤头,不停地勾缠绕篱笆墙往上攀。一天又一天,扁豆向上扩大着它的

地盘。在夏季到来之前,篱笆墙上差不多都被三四棵扁豆的淡紫色的茎和绿的阔叶占满了。这时候,一朵又一朵的扁豆花便灿烂地开了。花谢了,结豆荚,豆荚结了,藤上又开花了。从初夏到深秋,花开开谢谢,小豆荚大豆荚琳琅满目。

豆荚同样是淡紫色,也很美。三五颗甚至更多的豆荚,长在一根紫色的茎上,远远地看上去,像弯弯的蛾眉,又似银钩般的弦月,让人一见就喜欢,看见就惊奇。这是我年少时留在记忆中的扁豆花。

上世纪七十年代中期,我到市郊农村去插队,发现生产队里许多农家的菜地里、院落里、砖堆旁,都有生长兴旺的扁豆。这种粗放种植的蔬菜,最耐看季就在夏天开花的时候。像蝴蝶样的扁豆花,也引来了蝴蝶兴高采烈地扑飞。

自从插队回市区离开农村后,一晃快40年了,其间,偶尔在乡村看见淡紫色的扁豆花恣意飞扬。在我的心中,绽放的扁豆花,依旧是那年那月的扁豆花,是我见到的最美丽的花。



世相杂俎

恋上高跟鞋

□荆辉

那天看《新闺蜜时代》,里面的女主角韩文静说了一句“穿平底鞋,怎么也穿不出高跟鞋的气势”。顿时让我有了购买高跟鞋的冲动。掐指算来,本人至少有四、五年不曾与高跟鞋有瓜葛了。长期以来,倒不是不喜欢穿上后能够摇曳生姿的状态,而是上帝不肯垂怜我,让本人天生有着一双差脚——长而厚,厚而肥。每次进鞋店都是鞋选我,而不是我选鞋的尴尬境地让我着实恼火,索性心一横,对所有的高跟鞋作出一副爱搭不理甚至视而不见的态度,不求风情万种,只求休闲状态。你自魅力无限,我依然冷眼旁观,你能奈我何?

话是这么说,但事实究竟是怎样的呢?事实是,每次进鞋店,都会令我强大的自尊心降至谷底。我总要悄悄地问:

有39码吗?更麻烦的是,不是所有的39码都会适合我。修长的不行,尖头的不行,甚至后脚跟处过硬的也不行,因为它会毫不留情地磨破我的双脚。

我轻轻地试穿,发现那些漂亮鞋子被我穿上后极容易显出狰狞状态,我问有肥一点的鞋型吗?人家轻蔑地剜我一眼,仿佛我不是来买鞋的“上帝”,而是来糟践鞋子的混混。呜呼哀哉!久而久之,好万速着一双还算凑合的,就赶紧付钱走人,眼光里从来没有丝毫的挑剔。什么高跟鞋,能买到平底的就不错了。

值得庆幸的是,我生活在现代社会,而不是那个要缠三寸金莲的时代。若不然,我肯定会嫁不出去。我老公听到这一观点倒是很淡定,说我这种顾虑

完全是多余,并轻描淡写地再三表示:“没关系,我陪你穿越回古代,依旧娶你为妻,就当是扶贫了。”好吧。

让我羡慕的是,女主角韩文静出场,落地一双高达10厘米的高跟鞋,走过来,一股子“女王驾到”的气势!也难怪她怀孕初期,蹦出那句“穿平底鞋,怎么也穿不出高跟鞋的气势”这句经典妙语!所以,我决定豁出去了,无论我碰到什么样的眼神,也无论高跟鞋会给我造成什么样的桎梏,我都要买几双高跟鞋去,要不真是枉为女人!功夫不负有心人,现实中还真被我轻易逮到了一双,高约5厘米,简约大方,颜色适宜,穿着居然是舒适!

我开心一笑,心情极好地把平底鞋一扔,轻松回到了家门。

男左女右

我的婚姻我做主

□姚志康

竟凭一己积蓄,购得一套两居室的老工房,圆了父母叶落归根的愿望。

苗欣一路打拼,一晃三十出头。一贯在亲友面前骄傲的母亲,眼看着女儿同学结婚的结婚,生孩子的生孩子,女儿却“剩”着,忽然觉得矮人一头。焦虑中,四处托人介绍,催着女儿去相亲,可女儿总是心不在焉,老说没看上。

马年春节前夕的一天,苗欣在饭桌上告诉父母:“我结婚了,哪天我把他领回家给你们看看。”

父亲惊愕,母亲崩溃。父亲相对冷静,让女儿说说男孩情况。苗欣如实招供——小伙子与女儿同龄,是某建筑集团下属分公司的项目主管,毕业于外省一个“二本”的建筑学院。父母是地道的农民,为了供两个儿子读大学,父母至今没有翻盖住宅,还住在三间破旧的小平房里。小叔子刚工作,在北京一所部

队医院当医生。苗欣和男孩相识于一次朋友的聚会,从开始做普通朋友,到进入恋爱,交往了七年之久。七年中,男孩曾几度提出分手。说两家门不当户不对,眼下自己在上海还没有买房的实力,不能让苗欣一结婚就有宽敞的新房住。苗欣也曾动摇,耳边充斥着母亲无数遍的忠告:“找一个经济条件好的男孩,女孩可以少奋斗十年。”

母亲的话没错,苗欣又不傻,她清楚自己嫁个“农家郎”,就是白手起家。可她还是割舍不掉,她看中男孩的坦诚厚道。从进入恋爱的第一天起,男孩就不遮不瞒,毫无保留地告知家境实情。

问及啥时候的证。苗欣交代,刚领,怕母亲反对,自己偷着拿了户口簿去办理的。上星期出差,其实是去了男方老家见了公婆。在男方家也没举行仪式,只是和他家的姑舅叔伯们吃了一顿饭。

“这就把自己贱卖了?”母亲近乎咆哮。“妈,你别说那么难听,我的婚姻我做主!”苗欣甩出一句狠话。

转眼一年过去。近有邻居发现苗家经常有一个高大的小伙子进进出出。一打听,原来是苗家的女婿。女儿没能风风光光地出嫁,成了苗家二老的一个心病。苗欣看出父母的心事,某日,又是在饭桌上,她宣布:“等我生下孩子,婚礼,满月酒一起办。”

父亲附和道:“也好,也好!”母亲叹了口气:“欣欣啊——我真服了你!”

再鼓干劲 再添措施 奋力冲刺 国家园林城市创建目标

