

逾六成受访者听信养生“秘诀” 认为食物越贵越好



网络平台搜索“养生”出现了五花八门的科普内容 网站截图

随着生活水平的提升,注重养生的人越来越多,但是一些人的养生观念不够科学,缺乏常识,对身体造成伤害。你平时是怎么养生的?你遇到过养生误区吗?

记者对2002名受访者进行调查发现,76.7%的受访者平时注重养生。71.4%的受访者称身边有人过度依赖保健品。受访者认为正确的养生观应该是:保持良好习惯,日积月累(70.2%)和保持理性,兼听则明(60.2%)。

87.2%受访者觉得现在养生被复杂化了

调查中,87.2%的受访者觉得现在养生被复杂化了。

贺万裕认为,养生不仅是传统观念或传统文化中所发展出的一个概念,更重要的是和现在的科学、医学、营养学相结合,演变出一个新的成系统、成体系的健康生活方式,例如早睡早起、健康运动、根据季节和时令来调整饮食等,只要生活方式健康,就是在养生,养生并不复杂。

年轻人应该怎么养生?受访者认可的养生观有:保持良好习惯,日积月累(70.2%)和保持理性,兼听则明(60.2%)。其他还有:量力而为,拒绝攀比(56.5%),未病先防,未老先养(45.9%)等。

张华英认为,所谓养生就是要养成好的生活习惯,不需要过于破费,花很多钱,买很多产品,为了养生而养生。

专家认为,养生问题的关键在两个方面:首先,应该认识到对年轻人来说,最健康、最科学的养生,就是过健康的生活,远离或者是杜绝不良的生活方式,比如不熬夜;其次,一些年轻人运动少,经常吃快餐、外卖,不吃早餐,晚餐吃很多,还要吃宵夜,营养不均衡等,这些都是

应该改变的。

“人们现在容易得的疾病主要是慢性非传染性疾病,比如说癌症、心脑血管疾病、糖尿病等,这些疾病主要和个人不良的生活方式、不良的饮食习惯、不良的心态有关系。”专家认为,从这个角度来说,年轻人应该更好地去认识什么是不良的生活方式,什么是健康的生活方式,养成良好的习惯,这是最主要的一条。只有这样,才能真正懂得养生,从养生中获得健康。

“对于养生观念,首先要相信科学;其次,我认为没有必要追求过度的养生,只要能够保持自己的身体健康,保持心理状态稳定就行。年轻人适当去追求一些生活上的娱乐和刺激,也是可以理解的,但凡事应该有个限度,没有必要为了暂时的快乐而伤害身体。”贺万裕认为,年轻人不仅要考虑眼下的生活,也要让自己几十年以后能有一个良好的身体,“我觉得这是一切养生观念的出发点,就是能够拥有一个健康幸福的人生”。

参与本次调查的受访者中,00后占1.3%,90后占26.2%,80后占48.4%,70后占18.0%,60后占5.3%。

综合新华社、中国青年报

71.4%受访者称身边有人过度依赖保健品

上海某小学教师张华英(化名)生活中有一些养生的习惯,比如喜欢喝热水、冬天泡脚。“关于养生,我会受到生活中和网络零零散散的信息的影响,比如父母的说法,我关注的博主的分享等”。

来自江苏南京的法律工作者贺万裕,习惯遵从传统的养生观念,“我冬天会喝枸杞水,夏天会喝菊花茶,我觉得这符合养生之道,我也会通过一些自媒体,比如微信、知乎等获取养生的相关知识”。

调查显示,76.7%的受访者平时注重养生,89.0%的受访者有吃应季蔬菜水果养生的习惯。67.5%的受访者通过微信微博等社交媒体获取养生知识,57.5%的受访者通过看电视节目、听广播等获

取,49.5%的受访者通过阅读相关书籍获取。

“现在网络成了很多人获取养生知识的渠道,但是网络上的信息无法确定是否靠谱,有的人打着养生的旗号,卖产品骗钱,老年群体比较容易上当受骗。”张华英说。

贺万裕认为,养生首先要区分一个概念,就是养生知识和健身知识,“我认为两者是有区别的,养生更注重的是传统的养生之道,健身知识更强调科学运动。但两者也是有联系的,都强调要养成好的生活习惯”。

对于养生,一些人存在各种各样的误区。调查中,71.4%的受访者观察到身边的人存在过度依赖保健品的情况。受访者认为其他常见的养生误区还有:觉得越贵

的食物越好(63.3%)、病了再养生(54.6%)、听信没有科学依据的养生“秘诀”(52.1%)等。

专家说,现在年轻人的养生问题,主要有以下几点:第一,很多年轻人都觉得自己的身体健康情况还不错,认为自己老了才需要养生,而实际上,老了再去养生已经晚了;第二,觉得养不养生无所谓,顺其自然就行;第三,就是不正确的养生,比如不应该减肥的人非要去减肥;第四,乱吃保健品,甚至用保健品替代正常的食品。

专家指出,现在做养生节目的平台很多,但一些说法缺乏科学依据,“比如说耳朵上有皱纹就是有心脑血管疾病、要怎么养生避免诱发等,有些人就相信了,实际上并没有什么好处”。

变卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将自2019年7月19日10时起60天内(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区紫荆山路63号8层801、802、803、804号房产进行公开变卖活动,本次变卖统一竞价时间为2019年7月19日10时起至2019年9月17日10时止(延时的除外)。网络司法变卖期为60天,如有竞买人在60天内变卖期中的任一时间出价,则变卖自动进入24小时竞价倒计时;24小时竞价周期内,其他竞买报名用户可加价参与竞买,竞价结束前5分钟内如有人出价,则系统自动向后延时5分钟(循环往复至最后5分钟内无人出价),请有意向竞买人进行订购提醒,以便随时掌握竞拍信息。在提前启动的竞价环节中变卖成交的,统一竞价不在进行。详情请见网址: <http://sf.taobao.com>。同时公告通知案件当事人、优先权人按时参加变卖活动,拍卖标的的相关权利人及时向法院主张权利逾期视为放弃权利。郑州市管城回族区人民法院 2019年7月4日

变卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将自2019年7月19日10时起60天内(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区紫荆山路63号8层801、802、803、804号房产进行公开变卖活动,本次变卖统一竞价时间为2019年7月19日10时起至2019年9月17日10时止(延时的除外)。网络司法变卖期为60天,如有竞买人在60天内变卖期中的任一时间出价,则变卖自动进入24小时竞价倒计时;24小时竞价周期内,其他竞买报名用户可加价参与竞买,竞价结束前5分钟内如有人出价,则系统自动向后延时5分钟(循环往复至最后5分钟内无人出价),请有意向竞买人进行订购提醒,以便随时掌握竞拍信息。在提前启动的竞价环节中变卖成交的,统一竞价不在进行。详情请见网址: <http://sf.taobao.com>。同时公告通知案件当事人、优先权人按时参加变卖活动,拍卖标的的相关权利人及时向法院主张权利逾期视为放弃权利。郑州市管城回族区人民法院 2019年7月4日

拍卖公告

受委托,我公司定于2019年7月12号上午10时30分在我公司拍卖厅公开拍卖位于:1,郑东新区福祿街108号20层01号,产权证号:郑房权证字第1501318900号;2,郑东新区福祿街108号20层02号,产权证号:郑房权证字第1501318899号。有意竞买者请于2019年7月11日16:00前缴纳相应的保证金,并持有效证件到我公司办理相关竞买手续。标的展示时间:自公告之日起至2019年7月11日。标的展示地点:标的物所在地。拍卖公司电话:0371-68085780 河南志信拍卖有限公司 2019年7月5日

物业管理招标公告

“汇泉景悦城二号院”小区项目位于郑州市中原区石羊路东、西三环西、颍河西南、郑湾路北。项目总占地面积38004.69m²,总建筑面积295784.34m²。现公开选聘前期物业管理公司。一、投标单位资格要求:1.具有独立法人资格和承担民事责任的能力;2.无欺诈、违约、违规等不良行为;3.拟指派项目经理,担任项目管理工作年限不低于两年;4.投标人通过“信用中国(www.creditchina.gov.cn)”网站查询信用记录良好,被列入失信被执行人、重大税收违法案件当事人名单、政府采购严重违法失信行为记录名单的单位不允许投标。二、投标保证金及招标文件领取时间:2019年7月5日—7月11日。三、投标保证金预方式:线下资格预审、平台报名。四、招标文件领取地点:郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合置业大厦716房间(通过线下现场资格预审后获取招标文件) 联系电话:0371-67889731 招标人:郑州盛泉置业有限公司 2019年7月5日

专业办理各类 证件遗失登报

遗失声明 注销公告 减资公告 招标公告 拍卖公告 债权公告

登报 56785066 热线 56780114

市场服务 定版热线: 0371-56785066

拍卖公告

受委托,我公司定于2019年7月18日上午10时,在郑州市张衡路6号金凯悦大酒店4楼会议室举行拍卖会,现就有关事项公告如下:

一、拍卖标的:

1、南阳市官庄镇广场北区1幢1单元601室,建筑面积105.41m²,房产证号:官房权证字第1601009802号。2、桐柏县埠集镇双河油田四中门口1幢1单元1-4层,建筑面积477.00m²,无证。3、南阳市双河油田八小第一层1层101-104室商辅、1单元2层202室、5层501室,总建筑面积882.96m²,无证。4、南阳市南石路东侧土地,土地证面积12173.20m²,土地证号:宛开国用(2000)字第0005号。

上述拍卖标的以现状整体打包拍卖,具体位置、面积和权属状况等以权属证明文件登记记载或委托人提供的资料为准,竞买人应当充分了解的现状及权属实际情况。

二、标的展示:自公告之日起,在标的物所在地展示。有意竞买者,请在标的展示期间实地查看和充分了解拍卖标的,并于2019年7月17日17时前向我公司缴纳500万元人民币的竞买保证金,并持相关证件等资料到拍卖会现场办理竞买登记手续,保证金以实际到账为准,未成交者,保证金全额无息退还。联系电话:0371-67773776 17319781666 联系地址:郑州市花园路144号信息大厦19层 河南省清风拍卖行有限公司 2019年7月5日

市场服务

债权转让暨债务催收联合公告

根据中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司(“转让方”)与郑州言章商贸有限公司(“受让方”)于2018年12月10日签署的《债权转让协议》,转让方已依法享有的对下列债务人和担保人的债权及担保权利依法转让给受让方,现以公告方式通知债务人和担保人,现公告如下:

1、自本公告发布之日起,本公告所列债务人及其保证人以及其他义务人应立即向受让方履行主债权合同、担保合同约定的还本付息义务及相应的担保责任和任何其他相关法律文件下设定的义务和责任。

2、如果本公告所列债务人及其保证人以及其他义务人在受让方受让债权前后发生的任何更名、迁址、改制、分立、合并、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形,请相关债权债务主体、清算主体等自本公告发布之日起依法立即向受让方履行相关义务、承担清算责任以及其他相关法律责任。

联系人:郑州言章商贸有限公司,联系电话:18539925999。 特此公告。 中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司 郑州言章商贸有限公司 2019年7月5日

附件:债权清单

债务人	逾期债权余额(元)			担保措施
	本金	利息	基准日	
河南中成机电集团有限公司	14000000.00	4287190.82	2018年10月10日	司建勋、河南港口起重机械有限公司提供连带责任保证担保。

注:在基准日前发生的代垫费用作为标的债权一并转让。