

售 楼 中心医院东侧科委宿舍楼5楼顶楼  
70m<sup>2</sup>,58万元。电话:13315777602

深夜泡吧,白天泡枸杞。年轻人戒不掉熬夜,又忧虑自己的健康。最近,泡着一整根人参的“熬夜水”受到不少年轻人的追捧——

## 与其喝“熬夜水”,不如早点睡

本报记者 彭爱 摄影报道

前几天,市民刘梦在浏览微信朋友圈的时候,一则便利店店员发布的消息吸引了她的注意。“网红熬夜水,数量有限,快来尝鲜吧!”文字说明配着一张图片,图片里矿泉水瓶般高的瓶子里,竟然有一整根的人参,瓶身上“0糖0脂”的字样,也让刘梦心动不已。

### 一整根人参吸人眼球

一面追求精彩的夜生活,一面又焦虑自己越来越高的发际线,无法与自己和解的年轻人让“朋克养生”的方式不断推陈出新。

记者在清池南大道附近的一家便利店内看到,泡着一整根人参的“熬夜水”被摆放在货架的显眼位置。透过透明的玻璃瓶,可以看到一整根人参,每瓶内的人参大小不一。瓶子上,标注了“0糖0脂”“植物饮料”的字样,让人感觉这款水格外“养生”。在这瓶水的配料表内,记者留意到主要成分为人参、杭白菊、食用茉莉花,这样一瓶水售价为19.9元。

记者留意到,在便利店内购买这款“熬夜水”的大多是年轻人。购买了“熬夜水”的赵先生说,他是在便利店内购物的时候看到这款饮料的,出于好奇就买



年轻人推崇的“熬夜水”

了一瓶尝试一下。“平日里,我几乎要凌晨1点才睡觉,这瓶水里放着一整根的人参,配料表有菊花和茉莉,味道尝起来有点像喝中药。我觉得喝这个总比喝奶茶健康,就当喝个心理安慰吧。”赵先生说。

市民梁女士告诉记者,她不久前在网上买了一箱“熬夜水”。看着瓶子里泡着的一根根人参,她觉得很安心。“电视剧里不是经常会有病危的时候,赶紧吃人参的剧情吗?这样泡着人参的水,喝了不是更健康吗?”梁女士说。

### 特殊“养生之道”

网络上流传这样的话:“酒杯里泡枸杞”“蹦迪配护膝”“熬最晚的夜,用最贵的眼霜;熬最晚的夜,吃最贵的补品。”一边熬夜一边养生成了不少年轻人的真实写照。要加班、要学习、要看娃、舍不得睡……长期的不良生活习惯给很多年轻人带来了种种困扰,失眠、脱发、乏力成了不少年轻人的共性问题。一部分年轻人抱着无法改变习惯,却又

向往健康生活方式的焦虑,开始了补偿性的养生生活。

无论是酒杯泡枸杞,还是饮品店推出的各类养生奶茶,都是年轻人肆无忌惮熬夜后,迫不及待补救的产物。

因此,放了一整根人参的“熬夜水”在线上线下开始热销走红。记者搜索某社交平台后看到,关于人参熬夜水的笔记就多达1万多篇,不少文案大多打出的都是“熬一整夜,喝一整根”的宣传语。不少人也在平台上晒出照片,表示是抱着尝鲜猎奇的心态购买“熬夜水”,饭后感受则各

不相同。

### “养生”需选对方式

熬夜产生的健康焦虑,让年轻人开始寻求“养生之道”。边熬夜、边养生也成为不少年轻人的养生常态。泡着一整根人参的“熬夜水”真的有补气、滋养的养生效果,还是商家的营销噱头?

沧州医学高等专科学校营养与健康研究协会教授李胜利表示,人参具有抗疲劳的作用,无论是酒泡、熬煮还是直接食用都会对身体有一定作用。杭白菊、茉莉花也都具有一定营养价值,但是“熬夜水”作为一种功能性饮料,它的养生功效有多少,是无法确定的。况且,食用人参也是要根据个人体质来决定,不能单纯仅凭养生需求而食用。“所谓的‘熬夜水’只是抓住了年轻人养生的心理需求,大多是商家的营销噱头。”李胜利说。

“长时间熬夜会造成身体内分泌紊乱,容易诱发心脑血管等疾病。想要仅靠一瓶‘熬夜水’就消除熬夜带来的健康隐患,是不可能的。‘熬夜水’作为一种饮品,不能将其当成熬夜神器,更不能作为放纵不良生活的挡箭牌。规律作息、健康饮食、劳逸结合,才是养生的最佳选择。”李胜利教授建议道。

## 不文明行为曝光台

### 市区百狮园儿童乐园

## 仍有未到规定年龄儿童玩耍

本报讯(记者 李婉秋)近日,记者在大运河景观带百狮园儿童乐园走访发现,游乐设施规定了适用年龄,但是不少低龄儿童仍在游乐设施上玩耍。

记者看到一处名为“抢青塔”的游乐设施,需要儿童攀、爬、动手等要求,规定适用年龄为6-12岁。但不少不满6岁的儿童在“抢青塔”上玩耍。一位4周岁的男童在设施高处玩耍,他的家长只能在设施下面一边紧盯着孩子,一边大声

叮嘱他注意安全。

有一位看起来四五岁的男童,独自在设施攀爬难度大的黑色绳网中向上吃力爬行,并没有看到他的家长在周围看护,十分危险。

此外,有两个看起来三四岁的孩子,在名为“绣球迷宫”的设施中玩。虽然他们在家长的陪同下玩耍,但是“绣球迷宫”的适用年龄为6-12岁。

管理部门希望市民能够自觉遵守游玩规定,安全游玩。



## 为文明点赞

### 盐山交警——

## 帮离家男孩找到家人

本报讯(通讯员 孟令伟 记者 崔春梅)近日,盐山一名小男孩因家人不让他玩手机离家出走。盐山公安交警大队3位民警发现后,及时劝解男孩并帮他联系家人。

6月12日,天下着小雨。盐山公安交警大队民警郭新春和同事莫家鸣、张中岗在千童大街执勤时,发现有个10岁左右的小男孩独自步

行。路上车辆很多,3位交警担心男孩出现意外,便上前询问。小男孩哭着说,家人因他玩手机批评他,他一气之下连早饭都没吃就跑了出来。交警给孩子买来食物,并耐心劝解他。半小时后,小男孩说出家人电话号码。接到交警的电话后,小男孩的家人很快赶到现场把他接走。

## “高空”除患

本报记者 刘冰祎

日前,一张照片被人发到了运河区一中前小区的一个居民微信群里。照片里,一名男子站在居民楼外的供热管道上,手中拿着一台废旧的公共视频设备,他是谁?他在干什么?

事情还要从几天前说起。为了排除可能存在的高空坠物隐患,一中前小区业委会成员对小区的居民楼和部分公共设施进行了检查。当检查到18号楼时,他们发现楼道门上方安装的一台公共视频设备锈迹斑斑,存在掉落的风险。

经过核实,业委会成员得知这台设备已经废弃,附近居民也同意拆除。小区没有物业公司,缺乏专业人员 and 工具。这台设备安装的位置距离地面六七米。谁来“高空作业”成了难题。

“我来吧。”吴建中站了出来。他是小区业委会主任,不仅个子高,还当过兵,有一定的“身手”。

说干就干。吴建中双手把住单元门上方房檐,一使劲抬腿爬了上去。借助楼外安装的供热管道,他一点点攀爬、挪动,很快来到了那台设备所在的位置。吴建

中握住设备轻轻一晃,金属架“咔嚓”一声就断开了。接

过邻居递来的钳子,吴建中又将连接设备的线缆剪断了。拆了这台公共视频设备,吴建中又徒手攀爬将一个存在掉落隐患的金属篮筐拆了下来。得知吴建中和业委会其他成员帮忙排除了高空坠物隐患,小区居民纷纷为他们点赞。



新闻边角



近日,在新华区荷花池社区禧福荷堂小区,孩子们用稚嫩的小手绘制出一幅幅带有垃圾分类元素的特色地绘画,增强居民环保意识。

王宝航  
胡鹏鹏 摄