



餐饮浪费，再敲警钟；光盘行动，还得加劲。  
中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对制止餐饮浪费行为作出重要指示。他指出，餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心！“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是始终要有危机意识，今年全球新冠肺炎疫情所带来的影响更是给我们敲响了警钟。

有报告显示，我国每年在餐桌上的浪费约为12%，大型聚会浪费达38%，而学生盒饭有1/3被扔掉。家底再厚，也禁不住造。日子好了，也不能奢靡。这些都是中国人一直信奉和秉承的朴素道理，是维持健康生活状态的金玉良言。但是近些年来，一些铺张浪费的不良习气有抬头趋势，。虽然并不能动摇整个社会在珍惜粮食上的基本共识，但如若任其蔓延，贻害不浅。因此，那些关于餐饮浪费的不健康行为和理念，必须破除。

有报告显示，我国每年在餐桌上的浪费约为12%，大型聚会浪费达38%

## 制止餐饮浪费 当破三大误区

本报记者 熊建

### 误区一：多点菜很有面子

餐饮浪费发生最多的场合，恐怕就是请客吃饭的餐桌上。

“今天请老同学吃饭，6个人，得点4个凉菜，8个热菜，汤还不算在内。”不久前，记者在北京一家餐馆的大厅里，听到一位先生在点菜时如此“盘算”，照这个点菜规模剩菜怕是不能避免了。

中国人好面子，重人情，讲排场。请人吃饭，如果点少了，感觉没面子小气，好像只有点的菜越多，剩下的菜越多，才越显得自己热情，才越显得自己真诚。

有餐厅服务员对记者说：“我以前干过的餐馆中，有的老板希望我们‘忽悠’人家多点菜，现在没有了。我们一般会根据就餐人数，提醒消费者适量点餐。但如果人家非要多点，我们也不能硬拦着。比如有些约会请女孩子吃饭的男生，做东请客户的顾客，特别好面子，生怕招待不周，宁愿多点点菜剩在那里，也绝不会打包。”

其实这是一种暴发户心态，是一种不健康的心理在作祟。如果自身经济条件不太好，那更是打肿脸充胖子，何必呢？与人交往，贵在坦诚。一个大手大脚、糟蹋食物的人，恐怕也很难取信于人。

对此，河南省餐饮与饭店协会有关负责人曾建议，在全社会深入宣传提倡“光盘”，才丢面子”，从改变观念做起，让节约理念深入人心。

总之，把面子和浪费勾连在一起，不是中华民族的传统美德。餐饮浪费不是舌尖上的“小问题”，而是思想意识里的大问题。如果大家任由这种心态发展下去，餐饮浪费现象将愈演愈烈，对此不可不察。

### 误区二：浪费能够扩消费

有部电视剧里有这么个场景：在一家灯火通明却没有顾客的高档餐厅，从农村来的严奶奶问：“费教授，你说这灯就这么成宿点着不灭，这得费多少电啊？那国家都不管管啊？”

费教授说：“哟，奶奶，这话可不能这么说。这电还必须得点，只有点了电，电力工人才能挣着钱，才能买菜买饭，这样呢，农民兄弟又能挣着钱了。”

生活中消费教观点的人还真不少，尤其在餐饮浪费的问题上，记者有朋友就这么认为：“我点得多，餐厅挣得多，进货就多，从业人员收入也就高，我这是拉动了内需。而且，剩下的饭菜不是也能卖泔水吗？又是一笔进项。”

这种“浪费有理还有利”的歪理万万要不得！不错，适度、合理、有效的消费是社会生活得以正常运转和发展进步必不可少的前提。但并不是所有的消费都有利于经济的健康发展。消费多走一步，住住就会变成浪费。浪费拉动的发展是含有水份的、不可持续的。建立在浪费基础上的生活，则是不折不扣的暴殄天物。

中国的粮食并没有多到可以挥霍的程度，因此绝不能对餐饮浪费行为持姑息的态度。在大众心理建设方面，必须旗帜鲜明地提倡节俭。

### 误区三：暴饮暴食为“光盘”

“我光盘我光荣”的“光盘行动”已经实施多年，“舌尖上的浪费”现象有所改观。但在这个过程中，有一种声音认为，提倡“光盘”，容易导致吃得少，结果吃胖了，吃得健康了。

有位朋友在微信和微博上“晒光盘”，“晒”了5年多，最大的变化是体重减轻了10多公斤，原来体检报告中的脂肪肝也不见了。好多人不解，问他，“光盘”不是容易吃多了、吃胖了吗？怎么还减肥了？这位朋友说得好：“光盘行动，提倡自觉光盘、轻松光盘，而不是“吃不下硬撑，的光盘”。

有的人吃自助餐，一个人用两个大盘子装，装得小山一样，如此“光盘”一下，肯定得吃撑了。为啥做不到“吃多少拿多少”呢？吃完再取不行吗？所以，认为“光盘”会导致吃得少，不是“光盘”所倡导的节约带来的问题。

吃饭八分饱，是健康饮食的一个重要原则。吃饭顿顿塞到嗓子眼，那不叫“光盘”，那是暴饮暴食。

说到底，“光盘行动”不仅仅是一种美德，更是一种跟生活方式息息相关的理念，是人人都可践行的节约、环保、健康和公益的好习惯。总之，别把“光盘”的好经念歪了。

### 谨记：过上好日子别忘本

餐饮浪费，不是一个新现象，也不是一个普遍现象。



在重庆市沙坪坝区新桥街道新桥正街一餐饮店，以倡导“吃得文明”“提倡使用公勺公筷”为主题的桌牌、桌贴十分醒目。张锦辉/人民视觉

### 养生杂谈

## 健身气功会越来越火

熊建

不自封“大师”“名家”“传人”“正宗”“嫡传”等称号、健身气功功法名称不得冠以“中国”“中华”“亚洲”“世界”“宇宙”字样、不进行愚昧迷信或神话个人的宣传……日前，中国健身气功协会发布倡议书，倡导全体健身气功人积极行动起来，弘正气、祛邪气，携手共建健康发展业态。

我们为这个倡议叫好，现在社会上假冒气功名头，用封建迷信等歪理邪说蒙骗群众，以替人消灾治病等名义诈骗钱财，损害群众身心健康的行为时有发生。必须廓清迷雾，剔除害群之马，加强自律，方能还健身气功一个健康向上的真面目。

在中国传统医学中，气功可谓源远流长，属于导引一派，以五禽戏最有名，正史中都有记载。《后汉书·方术列传》里，华佗教授五禽戏，强调人体应经常活动，但不可过度，适度的活动有助于消化，通血脉，祛病延年，犹如户枢不蠹。他的徒弟吴普听了天天练，90多岁了，耳聪目明，牙齿坚固。

今天人们所说的“气功”，内容非常宽泛，不仅包括古代的行气、导引，还附会易理，掺杂数术，融合医、儒、释、道，涉涉武术技击和幻化之术，连国外的同类也包括在内，比如印度瑜伽，甚至还吸收了现代科学的概念和术语，比如“场”“能量”“分子结构”等，可谓芜杂，金子都被沙子掩盖了。再加上有一些人浑水摸鱼，自封大师，招摇撞骗，败坏了气功的声誉。

事实上，我们提倡的健身气功，是通过形体活动、呼吸吐纳和心理调节的“三调合一”来完成人，与其他体育项目最大的区别在于需要内向性运用意识，需要放松和入静。在人们越来越重视健康和养生的社会氛围中，健身气功以其独特的健身功效日益受到人们的青睐。

数据显示，中国的健身气功习练人数已近500万人，培训各级健身气功的社会体育指导员也有20多万人。国家这些年接连出台文件，推动健身气功的发展。不久前，在抗击新冠肺炎疫情的战场上，很多医务人员带着患者，练起了八段锦，力求增强其自身免疫力。

日前，国家体育总局发出《关于健身气功推广功法目录的公告》，明确了包括易筋经、八段锦等11种健身气功功法。这有助于民众增强自我保护意识，了解健身气功项目的特点，防止被“大师”带偏从而损害身心健康；对健身气功的健康发展，也能起到正本清源的作用。

总之，随着行业自清步伐的加快，相关部门的大力推广，歪理邪说越来越站不住脚，其生存空间越来越小，而健身气功将会越来越火。

### 成语里的中医

## 高枕无忧

陈得

齐国公子孟尝君，手下门客三千。有一次他派一个叫冯谖的门客去自己的封地讨债，结果冯谖去了之后不仅没有讨债，反而把借债人的借据都给烧了，回来复命说是为您买来了“义”，也就是收买人心的意思。

后来孟尝君失宠，回到封地，得到百姓拥戴，很高兴。这时，冯谖说道，狡兔三窟，您在封地站稳了脚跟，只能算得到了一窟，还不能高枕而卧——这是高枕无忧这个成语的前身。

高枕而卧，在先秦时期应该已经是一个常用词了。上面的故事出自《战国策·齐策》，在《史记·魏策》中也有“大王高枕而卧，国必无忧矣”的说法。

后世的实际运用中，“高枕无忧”还有“高枕无虞”“高枕无事”“高枕安卧”等变体，都是一个意思。

这个成语按照字面理解是说睡觉时，枕头越高，睡得越香。确实如此吗？我们今天知道，肯定不是这样。但古人也不傻，谁也不会把枕头垫到躺不下的高度。这里有个量化的指标，就是民间常说的“长寿三寸，无忧四寸”——想要长寿无忧，枕头高度得在三寸才行，大概9到13厘米的样子。您可以试试，能不能做到无忧不敢说，但起码不会硌得慌。

中医在睡觉上很有讲究，尤其在枕头的设计上，借用一些草药具有的芳香开窍、清热除烦、养血安神等作用，发明出独具特色的药枕来，如菊花枕、决明枕、绿豆枕等。李时珍《本草纲目》中论说绿豆枕：“绿豆甘寒无毒，作枕明目，治头风、头痛。”

古代士大夫阶层对药枕的作用也很推崇。陆游写诗说：“采得黄花作枕囊，曲屏深幌闷幽香。唤回四十三岁梦，灯暗无人说断肠。”看，菊花枕能让陆游梦回年少时光。

黄庭坚《种决明》诗云：“枕囊代曲肱，甘寝听芬苾。老眼愿力余，读书真成癖。”决明枕可以帮助老眼昏花的黄庭坚增强读书的精力，真是厉害。

今天我们去商场看床上用品，枕头的设计更是推陈出新，什么乳胶枕、海绵枕、木棉枕，不一而足，都在宣示这样的道理：枕头的高低和质地对人的睡眠质量确实有不小的影响。那么，人人都爱用有助睡眠的枕头吗？也不尽然。

司马光给自己设计了一套卧具，把硬邦邦的圆木枕头放在硬邦邦的木板床上，睡觉时稍微动一下，枕头就滚跑了，头磕在木板床上，“咚咚”两声，清醒。司马光管这枕头叫“警枕”，为的是少睡觉，多看书。



成都市近日进一步推动“光盘行动”，推广简约适度、文明绿色的生活方式和餐饮理念。刘道伟作（新华社发）

## 何为“湿气”

王红蕊

不论外湿、内湿伤人，必同气相求，故湿必归脾而害脾。脾主肌肉，因因肌肤则头身困重。湿邪阻滞中焦脾胃，则水谷不能运化，脘痞纳呆，腹胀，大便不爽湿性黏腻，出现以沉重感为特征的临床表现，如头身困重、四肢酸楚沉重等。若湿邪外袭肌表，困遏清阳，清阳不升，则头重如布帛，如《素问·生气通天论》说：“因于湿，首如裹。”湿邪阻滞经络关节，阳气不得布达，则可见肌肤不仁、关节疼痛重着等，称之为“湿痹”或“着痹”。

湿邪为患，还易现分泌物和排泄物秽浊不清的现象。如湿浊在上则面垢；湿滞大肠，则大便溏泄、下痢脓血；湿浊下注，则小便浑浊、妇女白带过多；湿邪浸淫肌肤，则可见湿疹淫流水等。湿性黏滞：“黏”，即黏腻；“滞”，即停滞。湿邪致病，其黏腻停滞的特性主要表现在两个方面：一是症状的黏滞性。湿病症状多表现为黏滞而不爽，口黏口甘和舌苔厚滑黏腻等，皆为湿邪为病的常见症状。二是病程的缠绵性。因湿性黏滞，易阻气机，气不行则湿不化，其体胶着

难解，故致病隐缓，病程较长，反复发作，或缠绵难愈。如湿温、湿疹、湿痹。在疾病的过程中，有湿邪从寒而化，亦有从热而化的病理变化趋向。形成湿邪寒化和热化的不同病理变化的主要条件如下：如果感邪性质或环境不同则趋向不同，在高温高湿的环境，或天暑地蒸，或嗜食酒酪所致，湿邪多从热化；而居于阴冷卑湿之地，或嗜食生冷所致，湿邪多从寒化。如果体质有差异则趋向不同，凡阳虚之人，一旦感受湿邪，湿易从寒化，成为寒湿之证；而阴虚之人，一旦感受湿邪，易从热化，成为湿热证。如果脾胃状态不同则趋向不同。素体脾胃虚弱者，感湿易从寒而化；平素胃中积热火盛者，感受湿邪易于热化。湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。湿邪不去，治疗这些疾患都如同隔靴搔痒。脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病，甚至恶性肿瘤，现代很多疾病都跟湿邪有关。（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

### 杏林寻宝 中华传统医药漫谈

### 临床诊断率低 治疗手段满意度低 对特应性皮炎应给予更多关注

武文龙

中重度特应性皮炎是一种难治性、复发性、炎症性皮肤病，以反复发作的剧烈瘙痒和皮疹为主要临床表现，患者常合并过敏性鼻炎、哮喘等其他特应性疾病。相关数据显示，中国特应性皮炎患病人数约上千万，由剧烈瘙痒引起的睡眠缺失及心理问题严重影响患者生活质量。

近日，首部《中国特应性皮炎患者生存状况调研报告》正式发布。此次调研通过互联网调查问卷的形式进行，针对疾病特点、诊疗现状、心理负担、经济负担等多个维度，由临床学会、研究机构和患者组织等多方参与。

作为此次调研项目的发起人之一，中华医学会皮肤病学分会第十三届主任委员、北京大学人民医院皮肤科主任张建中教授表示，目前，医生和患者都对现有治疗手段满意度偏低，反复就诊也为这些患者带来沉重的医疗负担。报告中显示：75.7%的医生对现有治疗方案不满意，认为现有治疗方案的治疗效果差及不良反应多。

“虽然特应性皮炎在临床上是很常见的皮肤病，但过去我国医生对其认知却不够完善，临床诊断率也相对较低。国际调查显示，特应性皮炎在非致命性皮肤疾病中疾病负担位列第一。”张建中说。缺乏安全有效且可长期使用的治疗手段是这类患者面临的一大难题，目前治疗方法以外用药如局部外用糖皮质激素、口服糖皮质激素和免疫抑制剂为主，但是口服糖皮质激素和免疫抑制剂治疗是一把双刃剑，长期用药可能会带来副作用，临床仍缺乏有效且安全的手段。同时，特应性皮炎严重影响患者心理，部分中重度特应性皮炎患者有过自杀念头和实施过自杀行为。报告显示：1.6%的患者认为自己没有吸引力，缺乏自信；19.5%的患者为此感到羞耻，还有16.8%的患者认为生活没有希望。

专家表示，社会更应给予特应性皮炎患者更多的心理关怀，减轻患者的精神负担，同时还应加强大众的健康教育，减少对特应性皮炎患者的歧视。