



年轻人“养生”不如养成良好生活习惯

市场星报

出版单位 市场星报社
地址 合肥市黄山路599号
时代数码港24楼



新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115
总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com
Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份
全年定价 240元
法律顾问 安徽美林律师事务所
杨静 律师
承印单位 合肥安博印务有限公司
地址 合肥市高新区物流路
以南板桥河以东
电话 0551-64278186

星报传媒 全媒体矩阵



市场星报官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



市场星报官方微博



当灵魂从工作中抽离，养生成为了现在年轻人的潮流选择，“保温杯泡枸杞”不再是中老年人的代名词。养生方法，花样百出。不论是食补、理疗的传统养生，还是各类保健品、保养仪的潮流养生，都被大量年轻人种草。(9月15日《青岛晚报》)

据新华网发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示，年轻人正在成为当下养生消费的主力军，18至35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%。前段时间，央视财经新媒体发布的《中国美好生活大调查》部分数据显示，2021年，18至25岁年轻人预计消费比例最高的前三名为旅游、保健养生、教育培训。其中，保健养生消费涨幅达7.5%。

这表明，年轻群体确实已扛起了养生大旗。然而，养生绝非易事，既要有讲科学、保持高度自律，也需要投入大量的精力和财



司马光“砸缸” 王恒/漫画

力。于是，有人从18岁开始调理饮食，有人则愿意花掉半月工资购买保养品。不过，年轻人养生，更多恐怕还是源于自己的身体已经出了状况。众所周知，如今的年轻人熬夜成习惯，不少人也逐渐变懒，因为有众多为懒

人服务的项目，如外卖、快递之类，加上自律性较差，经常熬夜，生活不规律，导致免疫力下降、血管痉挛、内分泌失调，以及失眠、脱发、焦虑等。如果熬最晚的夜、喝最烈的酒、蹦最嗨的迪，情况会更糟。

可见，年轻人开始养生，认识到身体健康的重要性，这实乃好事一桩，只要加以正确引导，既能够让其重视自身健康，还可以促进养生业的发展。可是，年轻人毕竟不同于中老年人，年纪轻轻就靠养生，并不是最佳选择，还是让他们养成良好的生活习惯，有规律地工作和生活，这才能从根本上保持健康，降低风险，这也是大量事实证明的。

如今，随着工作和生活压力增大，年轻人越来越重视健康。但正确养生才能保持健康体魄。尤其是年轻人，生活要有规律、保持充足睡眠、坚持锻炼身体、不乱吃保健品等，才是更好的养生，否则，无疑是抓错了药方、走错了路。总之，年轻人“养生”不如养成良好的生活习惯，这才是保持健康的“真谛”。

刘天放



放宽私家车检验周期务实又利民

在公安部、市场监管总局、生态环境部、交通运输部四部门联合印发的《关于深化机动车检验制度改革优化车检服务的工作意见》中，针对群众反映的车检效率低、服务差等问题，推出了多项车检制度改革新措施。其中私家车检验周期进一步放宽，将原来非营运小微型载客汽车10年内上线检验3次，也就是在第6年、第8年、第10年检验，调整为检验两次，即在第6年和第10年上线检验。(9月15日央视新闻)

机动车强制检验制度，是维护交通安全的一项基础制度，通过检验督促加强汽车维修保养，保持车辆安全性能，提高交通安全可靠性，其必要性无须质疑。但是检验并非越

频繁就越好，就像人的体检一样，一年一次可以，但一月一次就多余了。

汽车的体检同样如此，车辆安全性能保持有其内在规律，特别是私家车，随着使用的普及，产品质量越来越好，车辆保养也呈常态化，同时，道路通行条件日益优越，绝大部分车辆在相当长的时间内都可以保持良好的安全性能，满足最基本交通安全条件。

正因如此，哪怕此前“十年三检”，很多人都认为频繁了一些，增加不必要的检验负担，消耗了不必要的社会资源。此次新规调整，车检“十年三检变两检”，从新车六年检一次再接着四年检一次，虽然只减了一次，但较之从新车六年检一次再接着两年检一次，更符合

规律，也更贴近社会的认知习惯，显得更务实。

同时，车检一直以来都是车管服务槽点的多发区，手续多，检验排队耗时费力，对于很多车主来说不单单是费用负担问题，放宽私家车检验周期，无疑再一次让便利于广大车主，新车十年只有两次车检测，将进一步提升汽车消费的顺畅感。

当然，放宽私家车检验周期，并不等于放松汽车安全管理，放权让利于民更不等于放纵交通安全隐患。广大车主在享受车检放宽便利的同时，还需要安全文明驾驶，重视车辆维护与保养，真正把车辆的安全掌控在自己手中。

木须虫



为残疾人“比拼新技能”喝彩加油

昨天，北京市第十届残疾人职业技能竞赛决赛在汇爱大厦拉开帷幕。9月14日至9月16日，经过23场初赛，脱颖而出的238名残疾人选手将在三天内角逐茶艺、插花、移动互联网小程序开发、直播销售、调饮等7个项目的金牌。据介绍，获得项目金牌的选手除获得2万元奖金外，还将有机会参加全国残疾人岗位精英赛。(9月15日《北京青年报》)

据介绍，北京市残疾人职业技能竞赛四年一届，是全市残疾人职业技能水平的竞技场，也是残疾人精神风貌的展示台。值得关注的是，本届大赛以“新职业新技能新梦想”为主题，设置的比赛项目，既有广受残疾人欢迎的插花、摄影、中式面点、盲人保健按摩等传统项目，也有茶艺、棒针编织、剪纸等北京特色项目，还首次设置了直播销售、移动互联网小程序开发、调饮等新职业项目，是残疾人职业技能的饕餮盛宴。

据统计，中国目前有残疾人8926万，

尽管我国城乡就业年龄段持证残疾人的就业率已经达到43%，但不少残疾人仍然难以实现就业梦想。由于残疾人就业大多局限于中式面点、盲人保健按摩等传统项目，市场的饱和与竞争的激烈，加大了残疾人就业的难度。也因此，“新职业新技能”无疑是残疾人“新梦想”的新载体。

近些年，互联网、人工智能、物联网、大数据、云计算等新兴技术得到广泛运用，而这些新职业，有许多残疾人不仅适合从业，甚至更具优势，可以比健全人做得更好。但新职业面临一个迫切的问题，即技能的提升。和所有职业一样，技能都需要精益求精，而只有刻苦钻研，勤学苦练，技能才能不断提升。这需要营造学技术、练本领、比技能的浓厚氛围，其中包括技能比赛这样切磋、比拼的平台，来推动技能的提升。因此，残疾人比拼新技能势在必行，让我们为他们喝彩加油，也期待他们当中有更多的优秀新职业技能人才脱颖而出。

钱凤伟

非常道

你的自律，终将美好

有的人以为自律是一劳永逸的事，后来才发现，自律是必须落实到每天要去做的事上。其实自律就像一日三餐一样，一个人不可能吃了一顿饭，就能保证这一天的能量，更不能保证未来的每一天所需要的身体能量。一个人不可能因为一天的努力而变好，却可以因每一天的自律而变得美好。

@新华社

微声音

最好的生活方式，被这10句话说透了

1. 保持微笑，积极面对；
2. 坚持运动，早睡早起；
3. 坚持读书，不忘成长；
4. 把握眼前，珍惜当下；
5. 管理形象，干净大方；
6. 控制情绪，放下烦恼；
7. 求同存异，尊重体谅；
8. 与其勉强，不如放手；
9. 学会感恩，学会珍惜；
10. 善待自己，勇往直前。未来有无限可能，愿你心中充满希望，无畏风雨，勇往直前，活成想要的模样。

@人民日报