

芝麻丸、酵素果冻、阿胶糕

“养生零食”真的养生吗？

秋去冬已至，养生正当时。补肾防脱发的芝麻丸、能减肥的酵素果冻、补血养气滋阴润肺的阿胶糕……此前人们熟悉的各种保健品，变身为软糖、果冻、饮料等“养生零食”，越来越多的人开始了新型的养生方式。可是，这些“养生零食”的功效真的如广告中所说吗？吃它们能养生吗？

“养生零食”受追捧

“养生零食”，又被叫作功能性食品，据宣传，它们依照营养学配制食材，以养生保健为目的。养肾、补气、减肥、护肝、防脱发，在各大电商平台上，根据消费者的不同需求，都能找到对应的“养生零食”。

“平时工作节奏快，压力大，身心疲惫，所以我也开始注重养生了。”90后小张告诉记者，大学时期的同学从澳大利亚给她代购过一款养生软糖，她尝了几块，口感跟平时吃的果汁软糖一样，随时随地都可以拿出来吃。从那以后，小张开始尝试更多的“养生零食”。无糖黑芝麻丸、胶原蛋白软糖、液态口

服提亮饮品、无糖即食燕窝……小张表示，她选择的保健品都有一个共同的特点，那就是像零食一样即食好吃。和小张一样，不少人生活节奏快、追求高效率，在养生这件事上也是如此。相比于传统需要蒸、煮、炖、熬才能食用的养生食材，他们更青睐开袋即食和口感好的滋补营养品。

“偶然在直播间看到了阿胶糕，我刚好贫血，就下了一单。之后，又陆续购买了梨膏糖和润颜冲泡饮料。”市民林女士觉得，如果通过吃零食就能改善身体状况，体验感很棒。

在经开区玉兰花园附

近的一家药店，记者询问店内是否有人参蜜片、芝麻丸、胶原蛋白软糖等“养生零食”时，工作人员表示，店内并没有这类“养生零食”，店内有中药材，如果客户有需要，可以提供代煎服务。在另一家连锁药店，工作人员告诉记者，之前店内卖过芝麻丸，现在已经断货一段时间了。记者在淘宝上搜索“无糖黑芝麻丸”几个字，平台上立即会跳出来很多产品，某无糖黑芝麻丸月销量30多万件。数据显示，今年“双11”，多个健康品类商品实现预售翻倍增长，上半年，“微养生零食”销售额达13.51亿元。

平衡膳食加强锻炼更重要

这些“养生零食”的宣传语让消费者认为可以“养生”，但它们能达到养生的实际效果吗？无锡市人民医院临床营养科主治医师夏天接受记者采访时表示，很多“养生零食”中含有中药材，中医用药讲究辨证、因人而异，一种药材并不能适用于所有人，乱吃反而会伤身。例如，龟苓膏是寒性食物，不利于温通气血，体寒、脾胃虚弱者不能吃，否则会导致腹泻和胃部不适。黑芝

麻丸是民间传统的“养生零食”，有滋养身体、补充热量、乌润头发等作用，因为有保健作用而且香浓可口，是很多脑力劳动者必备“搭档”，但慢性肠炎及腹泻者要忌食。

“健康的基础是均衡的饮食、规律的生活和适当的运动。”夏天说，“养生零食”本身更偏向于食物属性，在食物中添加枸杞、人参等养生补品，通常只是针对某一种营养素的补充而已，如果每日食用量

很少，达不到一定剂量的话，这些补品的作用就微乎其微了。

“建议市民可以根据《中国居民膳食指南》来合理调整自身的饮食习惯，比如，多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；规律进餐，足量饮水等才是正确的养生之道。如果日常生活中出现身体不适，市民可以到医院进行检查并寻求医生的专业建议。”夏天说。

（晚报记者 晓城）

本报短视频新闻收到反馈—— “坑车”路障解决了，感谢关注

本报讯“经江南晚报报道后，问题很快就解决啦！”昨天，江阴市延陵东路龙庭花园沿街汽修店店主刘先生联系记者表达感谢。此前2个多月时间里，他店铺门前一个路灯被吹折后遗留的残座，屡屡造成过往车辆剐蹭事故。

刘先生汽修店门前有个3米多高的景观路灯。9月5日，今年第11号台风“轩岚诺”外围风力圈影响

江阴，路灯被风吹折成两截，好在倒下时没有伤到人。这路灯是龙庭花园开发商当时为小区配套所设，事发后，物业清理了路灯灯盖和灯杆，但嵌入地面的底座没有一并清理。就是这个高数十厘米、平面呈十字形的底座，屡屡让过往的车辆撞上而被剐蹭破相。

“我自己就是开汽修店的，不明真相的人还以为是我故意设的套呢……”刘先生觉得有必要为自己澄清，为此在抖音上陆续发了四个相关视频，一方面是提醒更多车主注意，另一方面也是看看有没有舆论关注、督促物业整改。“这个底座就剩下几个金属杆和铁片，

高度又不高，因此车辆的倒车系统探测不到，好多司机停车的时候还能注意到它，等到开车要走的时候一个不注意就刚蹭上去了。我的店铺正好有个监控角度能对上，我便挑了些事故做成视频，粗略数数，2个月来被刚蹭的车有10多辆，这还不包括我没注意到的。”后来，刘先生干脆把宠物狗连笼子搁在路灯残存底座上，来提醒车主。

11月16日，江南晚报微信视频号发布一则视频，报道了刘先生的困扰，在社区的联系、监督下，11月18日，小区物业将灯重新装好，现在再也不是“坑车”路障了。（何白）



改造前

无锡东收费站 综合提升改造开工 明年4月焕新回归 将化身“时光隧道”

本报讯 昨天上午，无锡东收费站综合提升改造工程正式开工，标志着无锡东门户开启“焕装之旅”。改造完成后，无锡东将展示一个生态环保、环境优美的迎宾空间，在展现无锡城市风貌和文化底蕴的同时，也将进一步提升优化无锡市境内高速互通收费站现状。

昨天上午，无锡东收费站的入口和出口已全封闭，所有车辆禁止出入。作为无锡东门户，无锡东收费站对外连接京沪高速，承接苏州、浙江、上海方向过往的车流，对内连接太湖大道、快速内环等城市主干道，日均交通流量为3万辆。收费站自建成以来已运营20余年，造型老旧、设施老化，与无锡如今的城市风貌有较大落差，整体形象亟待提升。市交通工程建设指挥部办公室总师办副主任陈晶晶介绍，此次提升改造在保留原有6进11出车道的同时，对超宽车道进行拓宽，由4米宽增加至4.5米宽，对部分车道增加自助发卡以及缴费收卡机，提高通行效率。

整体外观上，无锡东收费大棚改造以“时光隧道”为主题，以公路为时间线，以收费站为重要时空节点，配合动态夜景灯光设计，营造有氛围感的人锡体验。大棚结构采用空间曲面管桁架结构，跨径达到104米，宽度增加至40米，整体造型现代、大气、时尚。“作为本次改

造的最大亮点之一，无锡东收费站还将优化完善‘准自由流’系统建设，新增3台发卡机和5台嵌入式缴费机。”江苏宁沪高速公路股份有限公司无锡管理处营运科副科长张剑锋说，这也是全国范围内大流量收费站推行自由通行的新尝试。建成以后，持CPC卡的车辆可以实现自助通行，进一步提升车辆的通行效率。此外，本次改造还将同步对收费站周边广场照明、市政管线、排水等设施改造完善，收费广场周边种植樱花、金桂、红枫等绿植，营造精致的城市门户空间。

无锡市交通运输局相关负责人介绍，为提升无锡门户形象，去年启动无锡高速互通收费站综合提升改造工程，对锡澄高速无锡收费站、宁沪高速无锡东收费站、锡宜高速无锡西收费站三个收费站进行提升改造。其中，无锡西收费站改造项目已于去年12月提前实施并顺利完工，无锡收费站改造项目于今年10月15日全面完工。两大门户的崭新面貌、绚丽夜景都获得了市民的普遍认可。

此次无锡东收费站改造预计将于明年4月完工。改造期间，司乘人员可灵活选择无锡收费站、无锡北收费站、无锡西收费站、苏南硕放机场收费站、无锡新区收费站、硕放收费站、安镇收费站出入高速公路。

（蔡佳/文、摄）

