

# 环湾生活周刊

宗元中国  
海丝泉州

19版 番客楼里的侨心/  
东店观海楼:  
家训永镌 根脉长系

20版 温陵志/  
宋元泉州:  
开放铸就世界海洋商贸枢纽

21版 创意/“两行字”的潮酷新生 22版 养生/谷雨养肝脾 适时祛水湿 23版 食疗/“春敏”高发季 以食疏风邪 24版 茶道/文化润茶韵 科技焕茶香

## 养生别“跑偏”



跑步是一项简单又高效的锻炼方式,但要注意提前热身并把握好度。(庄丽祥 摄)

饮食均衡、适量运动、规律作息、良好心态才是养生的根本。因为一些市民到大坪山山线绿道“city walk”。(本报资料图)

本报讯(融媒体记者李菁)养生,只有适合自己的才是最好的。当下,健康成为全民关注的话题,年轻人纷纷“卷”起了养生,开始深夜“撸铁”、追求低卡和低GI(血糖生成指数)、每天来一把保健品……然而,在追求健康的道路上,一些看似“先进”的养生方式,真的适合每个人吗?事实上,不少新兴的养生方式正逐渐“跑偏”,养生变成了“伤身”。

“白天没时间,只能深夜把运动补上。”市民陈女士和家人一起经营一家公司,晚上8点后才下班是常态。为了保持身材和健康,她把健身时间挪到了晚上10:30后。

在家里的小健身房里,听着动感音乐,她坚持每天完成一小时高强度间歇训练和力量训练。运动完休息一会再洗漱,上床时一般在凌晨2:00了。运动只是陈女士养生计划的一部分。在饮食上,她对自己更严格。早餐是黑咖啡配一个鸡蛋白和一片全麦吐司;午餐是鸡胸肉和西蓝花;晚餐一般不吃,或吃一个水果替代,几乎戒断了所有碳水化合物和高GI食物。有时候给自己加餐,也用的最近很流行的CPB饮食法,也就是把鸡胸肉、土豆、西蓝花和胡萝卜放进空气炸锅烤一烤。这种极端自律的日子,陈女士已经坚持了一年多,体重保持得很稳

定,马甲线也日渐清晰。但是,近半年来,她发现自己月经周期变得紊乱,情绪也变得容易波动。前不久,在赶去见客户的路上,她甚至出现了心悸和眼前发黑。“体检报告显示,我有点贫血。医生说,我这种‘养生’方式是在透支健康。”陈女士说。

记者发现,当下有不少流行养生法,看似科学健康,实则暗藏风险,不少市民因盲目跟风而陷入了养生误区。比如,盲目跑马拉松、深夜高强度健身并不是好的运动习惯。马拉松对普通市民来说并非“普惠型”运动,长期盲目参与易导致心肌缺血、关节磨损,甚至诱发心律失常。而熬夜后或深夜

进行撸铁等剧烈运动,会加重心脏负担,大幅增加运动损伤和心源性猝死风险。饮食方面也有不少误区,生酮减肥、低卡低GI饮食备受追捧。但是,长期坚持极低碳水、高脂肪的饮食模式,或导致营养缺乏、便秘、脱发,还会升高坏胆固醇,增加心血管疾病和痛风风险。长期低卡低GI饮食则可能导致基础代谢下降,恢复正常饮食后体重极易反弹。一天吃一大把保健品也并不是真“保健”,摄入过量会加重肝脏代谢负担,甚至损伤肝功能。而一度风头很盛的司美格鲁肽被当成“减肥神药”使用,长期使用同样存在健康隐患。

养生是一项系统工程,没有万能公式。养生不是赶时髦,也不是盲目跟风,每个人的体质、年龄、生活习惯都不同,适合的养生方式也有所不同。在尝试新的养生方式前,最好先咨询专业医生或营养师,进行全面的身体评估。特别是对于有基础疾病的人群,更要在医生指导下进行。在对自身身体状况充分了解的基础上,选择科学、可持续的生活方式,饮食均衡、适量运动、规律作息、良好心态才是养生的根本,切勿被社交媒体上的“网红养生法”带偏了方向。如果在养生过程中出现不适,应及时停止并就医,不要硬撑。(相关报道见第十八版)

### 航标

(中国晚报优秀专栏)

□本期执行:融媒体记者 李菁



埃玛努埃莱·贾奈蒂(Emanuele Giannetti),意大利博洛尼亚美术学院视觉艺术学院雕塑系终身教授。

## 石雕创作要先倾听石头的“声音”

我的艺术创作,始终试图将土地的记忆、古老的文化、深刻的人性情感与多种材料相融合,最终转化为一种属于当代、也属于我个人的艺术语言。这听起来或许有些抽象,简单来说,我是在用雕塑写诗。每一件作品,都是我内心世界的投射,是我对空间、环境以及人本身关系的诗意诠释。坚硬的石头、金属或其他材料,在我手中不再是冰冷的客体,而是承载故事的媒介。

第一次踏上惠安这片享有“世界石雕之都”美誉的土地,当地工匠与雕艺企业热情招待,那份发自内心的真诚与闪亮的人性关怀,让我倍感温暖。在与他们的交流中,我能清晰感受到他们对石雕艺术的热爱与执着。

与惠安工匠交流时,我们对石头的理解不谋而合。石头从来不是冰冷的物质,而是一种有生命的材料。它从深山中被开采出来,带着大地的记忆和自然的纹理,

对于新的艺术形式,它本身就有自己的“想法”和“暗示”。石头并非沉默不语,而是在无声地“诉说”,需要创作者静下心来“倾听”——听懂它的语言,了解它的特质。而我们艺术家和匠人的工作,就是在倾听之后,赋予它新的形式和意义。即使在当代艺术的多元图景中,艺术家运用石材进行个人探索时,也需要在充分了解、认识传统的基础上加以创新,让传统与当代在石头上实现对话。

在我的作品中,我始终强调,观众不是被动的接受者。每个人都可以自由地解读我的作品,我鼓励每一位观者通过作品的“对视”,建立起属于自己的情感联系。一件作品的最终完成,不仅在于艺术家放下刻刀的那一刻,更在于它能否触动人心、引发思考。艺术的意义,正是在创作者与观赏者之间无声的交流中变得丰满而多元。我们应当让雕塑成为连接情感、沟通心灵的桥梁。