

看到美食，很多人都有拿出手机拍照上传微博或微信的习惯。但是，一篇名为“吃饭前拍照晒出美食恐患病”的博文称：“权威的精神科医师和女性医院心理科主任Dr Valerie Taylor认为，喜欢在网上炫食物的人可能有病。”该微博转发量已达两万多次。不少吃货表示“中枪”，更有甚者对照自己开始反省：“难道我有病？”

Take pictures 晒美食，会是病？

■文1 程立勋 ■图1 资料

1 晒美食，是项伟大事业

当我们在旅行中频繁摆弄相机，记录下沿途的风光时，你是否会觉得自己有病？当我们在一些值得纪念的日子里摁下快门，留下美好的回忆时，你是否会担心自己不正常？当我们与亲密的人共享快乐时光，并将之变为硬盘中的永恒珍藏时，你是否会隐隐害怕自己有异于常态？不会，当然不会。既然这些都不是问题，那当我们面对美食时，用手机为它们留念的举动也应当是完全可以理解的，很难算作是一种心理问题，更谈不上什么强迫症了。享受食物前的拍照源于两件事情的发展，一个是科技，另一个是人们的精神状态。怎么样？听到这种说法，会不会觉得自己对食物的拍照一下子就变得有档次了，甚至可以成为一项“伟大事业”。

2 晒美食，炫耀的成分有多少？

“炫耀”这两个字是不少人在网上看到其他人晒美食之后的第一感觉。不过这究竟是一种什么样的炫耀呢。对分享者而言，我今天来到了这里，我用我的设备记录下了让我满足的食物，于是我希望把这种感受表达出来。当场称赞食物的美味或者向朋友表示自己的感谢，这是一种表达的方式。晒到网上也同样是一种表达的方式，并且在自媒体时代中，这种表达方式并不过分，只是较为新鲜而已。因为觉得自己是重要的、好的，所以不需要压抑、控制自己，尽情表达，为所当为，这是这个时代中许多人的精神状态。对被分享者而言，当我看到了你晒出来的美食时，或者觉得自己没能立刻享受到而有些遗憾，或者如撒娇般、玩笑般要抱怨一下对方以显示自己的存在，又或者真的感受到了羡慕嫉妒恨，这些都是指责分享者炫耀的原因。所以，过往作为贬义词的“炫耀”二字，现在仅仅表达了被分享者的某些情绪，和分享者毫无关系。

3 晒美食，在分享什么？

当然，凡事总要掌握一个度，过分的为美食留念并晒到网上难免激起一些人的反感。尽管我们的内心充满力量，可以义正辞严地反驳他们，“吃饭的时候要有涵养，不该急急忙忙的。”“拍照是对食物的尊重，它们牺牲自己的生命，成全了我们的食欲，要留下些许纪念”。可是谁让这些想法还没成为大家的普遍共识呢？因此只能暂时将这些话留在心里，在“尊重”食物前，先尊重一下朋友们的感受。



Star
星经

张靓颖养生：咖啡+快走+听相声

作为歌手艺人，张靓颖对于三餐都特别注意，早餐除了依靠咖啡提神，还可以借它消除夜间水肿。此外，每日必须的蛋白质，也会在清晨用美味的鸡蛋来补充。张靓颖还是一个非常懂得养生饮食的人，空闲时会做一些养生汤，或煮点米水、银耳汤来调养身体。她最推崇的运动是快走，一走几小时，既可瘦身又不会长“栗子肉”。她的减压方式也非常有趣，她喜欢打游戏、听歌、在旅途中看小说，还特别喜欢听郭德纲的相声。

点评：

偶尔喝咖啡确实可以起到提神的作用，但是如果大量或者经常饮用，身体对于自身产生的兴奋物质多巴胺和肾上腺素的反应就会变迟钝，带来的结果就是，一旦有一天没有咖啡，人体就没法兴奋起来，精神不振。而且咖啡会影响钙、镁、铁、锌、硒等矿物质的吸收，所以并不适合佐餐。如果要佐餐，我比较推荐牛奶、豆浆或者鲜果汁等。

快走属于能够消耗热量、不需要特殊运动机能、不容易受伤的运动种类，适合于大部分人群进行。而且快走能大量分泌内啡，内啡是一种让人精神愉悦的物质，对于缓解压力起着重要作用。

■文1 国家中级营养师 陈伟

广告投放热线：021-54251965

科痘全国连锁机构 4008-6789-09
www.kedouliansuo.com

我要祛痘 不反弹

青春痘 粉刺
色差印 痘坑
常年过敏 成人痘

适应人群：

多次祛痘失败，再也不相信的，已经失去信心的，反复发作的，害怕有副作用的。

科痘——让祛痘不再上当！

注：我们的效果与价格从不打折，全国统一！

长春女子身怀绝技——祛痘有良法

青春痘一直是令人头疼的“面子”问题，更让数人饱受生理和心理的伤害。现代研究普遍认为青春痘是由于内分泌失调、肝火旺盛、体内湿气重、油脂分泌旺盛等情况所致。祛除“青春痘”的方法可谓是五花八门：口服、局部外敷、红蓝激光、刮痧等。甚至有人胡乱用化妆品结果痘没有祛除，反而留下痘印、激素依赖性皮炎等后遗症，不仅浪费时间和金钱，更让很多痘友失去了祛痘的信心和尝试的勇气。

一位来自长春的奇女子用她的技艺征服了痘痘。这位奇女子就是知名科痘全国连锁机构“科痘”专业祛痘的董事长（兼总院长）李丹菊。我们很有幸跟这位企业家唠嗑，李院长整体感觉清

新时尚简单明了，谈吐开朗，明明是中年人却有青年人的情怀。

李院长的为人处事这样明晃晃地摆出来，安心、方便、快捷，风靡市场的祛痘方法正在我们上海“痘友”中，记得早点去“科痘”，李院长最后还不忘提醒大家：请记住我们的特点——“不针不药、不忌口、涂抹祛痘，安心便捷不易反弹”。“科痘”将心比心，站在“抗痘”一线的位置上，要还原你容光焕发、平坦细致的面容，要让你不再敏感无助，要让你丑小鸭变成白天鹅——轻松祛痘不留痕，要让你从此不再受伤害！扫一扫，成朋友

徐汇店地址：中山西路2020号华宜大厦201室
虹口店地址：虹口区曲阳路100号乙
苏州市沧浪区学士街281号(地铁养育港站1号出口)

电话：021-60761281-18821215812
电话：021-56096212
电话：0512-69155991 18112609512

