

# 健康消费：从“有病治病”向“无病预防”转变

□ 科普时报记者 陈杰

日前，阿里发布健康消费报告显示，健康消费去年卖了650个亿。报告认为，中国人的健康消费理念正在从“有病治病”向“无病预防”转变。同时，人们健康消费需求也在不断升级，并呈现越来越丰富多元化的趋势。

《2019国民健康洞察报告》显示，对公众健康影响最大的疾病为颈椎病和腰痛。据数据统计，目前我国颈椎病患者已突破2亿人，颈椎病患者也有1.5亿人。相关专家提醒，颈肩腿腰痛作为慢性病，不好治愈，因此选择科学的方法趁早调养是关键。

来自天眼查专业版数据显示，我国有超过3600家“颈腰护理相关企业”。地域分布上，浙江省的颈腰部护理相关企业数量最多，达到635家，占全国相关企业总数的17.56%。北京市次之，拥有573家相关企业，是相关企业数量前十名中唯一的直辖市。全国共有超2000件与颈腰护理相关的专利。具体来看，护颈相关的专利主要为各

类护颈仪和护颈枕，而护腰相关的专利主要包括电热加热磁性远红外护腰、可脱卸护腰的服装、石墨烯护腰等。

而据消费大数据显示，线上市场中治疗型医疗器械占比最高。比如家用呼吸机不仅可以对治疗呼吸衰弱等心肺疾病起到重要作用，也可以省去患者前往医院治疗的麻烦、缓解更普遍的日常睡眠问题，因此越来越受到消费者的欢迎。据了解，我国今年共新增注册治疗型医疗器械相关企业超过1804家，较去年同比增长241.67%。

除颈腰护理等各类家用健康产品的加持外，越来越多的消费者开始注重自身健康与身材的管理。2019年6月，国务院发布《健康中国行动（2019—2030年）》建议，每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。日常生活中要尽量多动，至少达到每天6000~10000步



的身体活动量。

数据显示，我国目前有9.8万家健身相关企业，从地域分布来看，江苏省的企业数量最多，超过9000家，占全国相关企业的9.28%。

另外，因为人们养生意识和消费观念的改变，主打高颜值、低热量、低卡的轻食日益成为人们追求健康生活方式的“新食尚”。

又到了夏天雷雨多发季节，来自天上的电——雷电似乎防不胜防。而且有些人，好像更容易招雷电。

据新德里电视台网站报道，7月5日，印度北部近日遭遇雷电暴雨天气。北方邦7月4日有23人因雷击死亡、29人受伤，大部分遇难者是在稻田里劳动或在树下躲雨的农民。而6月底有报道称，印度东部的比哈尔邦至少有56人死于大雨雷电引发的事故。

还有在球场上踢球，踢着踢着就被雷电袭击了。7月4日，俄罗斯一足球运动员训练时，被闪电击中顶球。

被雷电击中，是一件非常可怕的事情。简单看看它的威力：闪电的平均电流是3万安培，最大电流可达30万安培，电压约为1亿至10亿伏特，而对人体安全的电压只有36伏。中等强度雷暴的功率可达1万千瓦，相当于一座小型核电站的输出功率。当雷电击中人体时，会给受害者带来神经和心脏损伤。当电流、电压作用于周围空气，会出现局部高温，瞬间温度有两三千摄氏度，也会导致受害者烧伤。

那么，如何在雷雨天气中保护自己、避免遭到雷电伤害呢？不妨先来看一个实验。

2013年，中国电科院高压研究所做过一个实验，模拟闪电放电。实验中，扮演受害者的三个人分别手持手机、墨镜和雨伞。在20次放电中，雷电击中地面11次，击中拿雨伞的人偶8次，击中拿手机的人偶1次。相关专家认为，遭受雷击主要跟是否在制高点、是不是相对突出点有关，携带金属物品会增加被击中的可能。

知道了雷电喜欢“找”什么样的人，那就有躲避雷电的方法了。远离导电物体。遇雷雨天气，人们应避免室外活动，远离且不要使用导电物。一定不能使用金属手把的雨伞；看到电气设备时，应保持距离，避免设备放电；尽量不要使用电子产品；尽量避免携带容易导电的金属物品，例如自拍杆、鱼竿等。

切勿在户外停留。平时，我们偶尔能看到闪电击中高楼的图片，闪电喜欢离自己近的物体。为了不与闪电“亲密接触”，在雷雨天气中，人们也应尽量避免在户外停留，比如大树下方、楼顶、山岗或山脊等地。

那么，躲避到室内就一定安全了吗？NO！可千万不要小瞧雷电，它们可是能“上天入地”的。

房屋遭雷击的新闻并不罕见，大多数都发生在农村地区。由于农村房屋大多数建在开阔地带，自建房屋又很少安装避雷装置，所以雷电就“趁虚而入”。雷电入室会带来比较大的危害。

而且它们进入室内的方式还不只一种，它们可以通过天线引入、电源线引入、信号线路引入、接地线路引入、其他金属引入等方式进入室内。所以，为了拒绝这位不受欢迎的“客人”到访，雷雨时一定要拔掉家里的电器插头。同时，尽量让家用电器设备远离容易被雨水打湿的地方，并及时检查家中线路和漏电保护器。

去年5月份，就有人家在雷电天气过后，停了电。供电员工抵达故障现场后，发现客户家中电表箱内的漏电开关都已跳闸。经核查，原来是客户未将一个路由器的插头拔下，被雷电击坏了。所幸客户家中安装了漏电保护器，否则后果不堪设想。

在空旷的农田、操场停留也万万不可取，因为这时，你就是那个相对的突出点，容易被雷电线上。切记切记！

## 雷雨天气如何保护自己

□ 科普时报记者 瞿剑

# 食品科普作品也可以有滋有味

□ 单守庆

柴米油盐酱醋茶，这“开门七件事”的说法，最早出现在宋代吴自牧的《梦粱录·羹铺》：“盖人家每日不可阙者，柴米油盐酱醋茶。”古往今来，广泛流传于民间的“开门七件事”，一直是食品科研和食品科普工作的重要内容，也成为著名科普作家叶永烈笔下有滋有味的食品科普作品。2020年5月15日，叶永烈在上海病逝，享年80岁。5月21日——联合国确定的首个“国际茶日”这天，在一个关于茶的视频座谈会上，人们谈论“国际茶日”的重大意义，追忆叶永烈的茶科普和他在食品科普创作方面作出的巨大贡献。



据叶永烈考证，中国是具有5000多年历史的茶叶原产国。茶叶走出国门，是1517年葡萄牙水手第一次把茶叶从中国运到欧洲。那时候，欧洲人根本没见过茶叶，也就不知道这东西怎么“吃”。在英国曾发生一个有趣的故事：一个水手把从中国带回的茶叶送给母亲。他母亲高高兴兴地把一盘盘煮熟的棕色茶叶端上餐桌，请许多亲友品尝这奇味。当然，那味道就可想而知了。不大功

夫，儿子回来往餐桌上一看便笑了，问道：“妈妈，煮茶叶的水呢？我们要喝的是这水，而不是这茶叶呀！”妈妈笑着回答：“孩子，茶叶都这么难吃，那水还能好喝吗？我早把它倒进地沟里去了。”也是在那时候，荷兰的茶业商人们对中国的商品大吹特吹，把茶叶说成是能治百病的“灵芝草”。一位荷兰医生不管碰上什么人，在药方上都千篇一律地写着：“应服浓茶。”

叶永烈写喝茶趣史，更写茶的功效：人喝了茶水能刺激和兴奋神经，促进血液循环，减轻疲劳，还能增多小便，中药里把它当作一种利尿剂。

对叶永烈的科普，与会者细数他在食品科普创作方面的成就。

在《免洗大米》这篇食品科普文章里，叶永烈写千年来淘米“像洗衣服似的使劲儿搓，然后用水冲了一遍又一遍，一直洗到洗米水清亮透明才罢手”……“洗去泥沙，洗去米糠，洗去陈大米难闻的气味。”接着，他话锋一转，写起如今新式“免洗大米”的三点好处：“一是米中可溶性养分免遭损失；二是节约用水，全国每年可节约用水1亿多吨；三是回收了米糠。”

叶永烈笔下，食品溯源、食品原料、食品贮藏、食品加工、食品消费等食品科普作品精彩纷呈：《面包小史》《“碘盐”的来历》《食盐的学问》《酱油上的白花》《味道种种》《蜂蜜杂谈》《葱蒜杀菌》《小苏达·苏达·大苏达》……都具有很强的科学性、可读性、适用性，为广大读者所喜闻乐见。

“宁可三日无肉，不可一日无茶”这句民谣，也回响在这个视频座谈会上。于是有人提起1961年出版的《小灵通漫游未来》，那是叶永烈的第一本科幻小说。这本书里“人造肉”的科学幻想，如今也变成了现实。随即又有人感慨道：叶永烈把食品写入科幻小说，读他的书，早在60年前就有“人造肉”吃了。

2016年，叶永烈获得中国科普作家协会隆重颁发的第二届王淦昌科学文艺创作奖的殊荣。他一生出版的180多部著作、逾3500万字中，有不少是食品精品佳作。

（作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



# 心理摆效应——冬天到了春天不会远

□ 东子

人生总有高潮低谷 很累是快见到曙光了 坏的尽头是好的开始

## 心理学原理——

心理摆效应就是在外界刺激下，人们常常会产生各种各样的情绪。情绪等级越高，呈现的“心理斜坡”就越大，因此也就更容易向相反的情绪状态进行转化。由此形成大起大落。比如，你现在情绪高昂，可能在接下来的某一时候，会因为某种突如其来的外界刺激很快感到无比沮丧，反之亦然。

## 东子解析——

心理摆效应也似双刃剑，它既可以帮助我们正确认识不良情绪，从而加以预防和消减，同时又会导致我们产生不良的负面情绪，关键是怎样认识它。

比如说现在处于好事连连、春风得意的时候，千万不可忘乎所以、兴奋过了头，而应保持适度的冷静和清醒，因为人生高潮到来的时候，再往前就会出现一个低谷。

我女儿读高中的时候，就出现了这样的情况。孩子自打进入高中，学习成绩一路攀升，从入学时的年级第六百多名升至高二下学期的第七名。接下来的一次模拟考试，退回了第二十三名。孩子深受打击，沮丧地开始怀疑自己的能

力。我告诉她，做什么事情都不能只升不降，成绩名次有些反复很正常。要学会辩证地看问题，通过这次成绩下降，然后再上升，相对就会稳定些。果然，第二年高考取得了第五的好成绩。

同样的道理，坏情绪的尽头也正是好情绪的开始！其实，很多情绪的好还源于我们对事情的不同看法。这就如塞翁失马，换一个角度来看，就是一件好事。

心理摆效应的出现，会导致人们对一些事物摇摆不定，这样的起伏不定很容易产生负面情绪，由此导致焦虑、抑郁心理。所以，我们要正确认识，人的情绪总是忽高忽低。当情绪低落的时候，应该相信“冬天过去，春天不会久远了”，将来会越来越好的。

人生就像过山车，有高峰，也有低谷，

无论是好是坏，都不是永恒的。所以，要想有个潇洒的人生，你就得有颗足够大的心脏，来承受这样的考验。

生活有乐也有苦。事事如意只会停留在祝福中。所以，要“胜不骄，败不馁”，保持一颗平常心，“不以物喜，不以己悲”，坦然面对人生成败。

（作者系著名心理学家、畅销书作家、浙江电台“东子心理热线”主持人）



在芬兰生活多年的朋友解说她所理解的芬兰设计，不是可望而不可及的美物，而是一种生活方式，它以赏心悦目的形式构成了芬兰人生活中的“小确幸”。

# 简洁美好芬兰设计

□ 刘晓军

美国《财富》杂志不久前评选出全球100个最伟大的现代设计，那些让生活变得更简单、更美好的上榜经典物件中，有六款来自芬兰。周末得闲，张张图片看过来，竟无疏离感——Nokia手机最亲切，它可是见证了许许多多青春和成长，在iPhone手机出来之前，用得顺手的大概当属Nokia了。

对于这款Nokia 3210（图1），印象最深的就是机壳可以随心更换不同颜色。记得当年家人给买了深灰色的，另配了套墨绿色机壳，隔段时间换一身，好像又换新手机似的，甚是欢喜。它的机身小巧结实，首创将天线内置，电池待机时间长，还可以发送简单图片彩信，相当满足我的个性和虚荣。当时曾非常开心地给在Nokia中国公司的同学打电话说，太酷了！

1999年发售的Nokia 3210现已成过往，但毕竟是全球首部销量过亿的手机，不少人现在还在保留着，妥妥的时代印记。榜上有名的其余几件（图2-图6），件件都是日常用品，跨越大半个世纪之后仍在广泛使用。而每件优秀设计背后的故事，芬兰人都耳熟能详。2016年4月去赫尔辛基采访时，曾在芬兰设计博物馆里受教：  
萨沃伊花瓶，阿尔托夫妇1936年为即将开业的萨沃伊餐厅设计的一系列玻璃制品中的一件。波浪曲线设计颠覆了传统的几何形式，仿佛看见了芬兰纯净的湖泊和蜿蜒的海岸线。而Alvar Aalto这位以建筑



为主业的设计师，因其高产高质的作品闻名于世，几乎成为芬兰设计的代言人。阿尔托“60凳”，打破了自古以来板凳四条腿的观念，L型木凳腿不仅优雅且有温度。“60凳”出现后，凳子得以轻松叠加，从而节省大量储藏空间。迄今为止，这款凳子的累计销售量已超过800万张。橙色剪刀，怎么用怎么顺手，至今全球销量已经超过10亿把，而且还有左撇子版本！“子宫椅”半包围结构的椅身，坐上去有一种被轻轻拥抱的安全感；蜷缩其中，有回到母亲子宫的感觉。Teema餐具，简洁的几何形状与低调的颜色，可以随心所欲地与其他餐具系列混

搭，看似平淡无奇，但在1952年发售时，这个设计打破了使用成套装饰性餐具的传统。

这些经典物品的共同点是清晰明了，功能实用，诗意般的简单。为芬兰设计完美代言：简洁、实用是其特点，构思巧妙是其精髓。不为流行，不为奢华，就像蓝天和空气，湖泊与森林，大地与海洋，一切那么自然，朴素、平和。想起在一位设计师随笔中读过那句话：良物，自有态度，你我凡人需要用心感受。想起2016年在赫尔辛基采访芬兰设计，忽略时差连轴转，每天睡眠不足4小时，累并充实、快乐着。因为喜欢，工作之余，跟小伙伴们愉快地买买买，以致俩人的

返程行李严重“超载”。回家开箱数数，自留的和送朋友的，仅各色杯子就买了8个，好在那些个花瓶买的是中号、小号……

加拿大摄影师和作家Karen MacKenna曾说：“芬兰设计不光是你眼睛看到的物件，而是你所体验的一切。它从你走下飞机踏上赫尔辛基万塔机场的那一刻就开始了，然后无处不在地跟着你，甚至在你离开之后还和你长久同在。”的确，很多事都像她一样，只要到过芬兰，心就被芬兰设计“俘虏”了。哪怕是亚洲设计中简约、精致著称，尊重自然、追求宁静生活品位的日本设计，也常与芬兰设计相互致敬、交流，彼此为鉴，

乃至上升到了精神、文化层面。

人们或许会问，芬兰设计为何这样独特？究竟是什么成就了这些经典中的经典？Karen MacKenna在《爱上芬兰设计》一文给出了回答：“芬兰人从自然中汲取灵感，并将它注入心爱的物件、建筑和生活方式的蓝图里。芬兰设计的本质是拿起自然世界，并将它无缝地编织进日常生活。”芬兰设计注重细节，欣赏简约、实用、耐久。每件事物都十分用心设计——每日行走的路径，坐上一把椅子上时的放松，用餐时的心情，室内照明的舒适，织物的触感，鲜花被包装起来的特殊方式……无数美丽精心的制

Nokia 3210——知名度最高的芬兰设计，Nokia则是全球闻名的品牌，无需赘言。Alvar Aalto是芬兰设计的翘楚，现代主义建筑的奠基人之一。他认为工业化和标准化必须为人的生活服务，适应人的精神要求。他与夫人合作设计的“萨沃伊花瓶”首次在巴黎世界博览会上展出，便惊艳了整个欧洲，如今仍是全球畅销单品。阿尔托的创作范围广泛，从区域规划、城市规划到市政中心设计，从民用建筑到工业建筑，从室内装修到家具和灯具以及日用工艺品的设计，无所不包。  
此次榜单上另一经典阿尔托“60凳”，亦是来自他上个世纪30年代的杰出创新。在这个过程中，他经过3年试验，利用成本较低，可在芬兰大量生产的白桦木资源，将多层桦木板胶合起来，然后巧妙地模压成流畅的曲线，创立了“可弯曲木材”工艺，开辟了家具设计的新道路，抵抗当时盛行用弯曲金属管制家具的风潮。生产橙色剪刀的Fiskars，是首家生产符合人体工程

## 经典设计注解

学的塑料剪刀公司，今年更是荣获了“设计界的奥斯卡”——红点设计奖的年度设计团队奖，以表彰其对创新和可持续设计持之以恒的追求。过去曾获奖的团队包括著名品牌法拉利、保时捷和联想。  
1946年面世的子宫椅，设计界公认的20世纪中期现代主义的代表作，经常出现在杂志插图和影视作品中。设计师沙里宁在制作中引入了造船工艺，内部是玻璃钢材质，通过模具一次成型，曲线线条完美流畅。  
Teema餐具，设计师弗兰克坚信要符合道德伦理的生活，物质需求越少越好。二战之后，许多人搬到面积较小的城市公寓，新生活需要多功能且可堆叠的物品，要足够简单，以便与其他装饰性物品组合在一起。Teema正是在这个背景下，为现代都市生活方式而设计的。

