

怀旧歌曲，为何让人沉浸群体式浪漫

□ 科普时报记者 史诗

人生最感动的，是“重逢”吗？如果不是，那为什么前两晚我们眼泛泪光，去赴耳机里那个男孩的约？时光流逝中，我们渐渐成为大人。但这个周末，那些青春的热望，随着周杰伦“魔天伦”和“地表最强”两场演唱会的重映瞬间回归。我们再用青春去奔赴这场喜欢。

很多80后、90后说，他们是幸运的，因为在最好的年华遇到了拥有周杰伦的华语乐坛。

“我曾在星光里为你呐喊，最美好的岁月都与你有关。”

老歌唤醒群体式浪漫

5月20日晚，演唱会刚开播一分钟，直播间便涌进100万人，直至结束会，观看人数累计超过1500万人。千万网友共享一份热爱，为什么会产生这种群体式浪漫？“人都会对自己的态度、喜好想要得到呼应的一种心理需求，叫作情感的 validation（情感证实）。”中国科学院心理研究所教授

陈祉妍告诉科普时报记者，这种感受是合理的，不是荒谬的，别人也能产生这种共鸣。这也可以是一种归属感和参与感，当一个人投入的行为越多，越会觉得这件事是有趣和价值的。

两场演唱会后，很多人会有“重回18岁”的感觉，透过熟悉的旋律回忆起自己的青春时光。陈祉妍分析说：“我们的回忆是多侧面的，音乐是伴随回忆的一个重要维度。也许你曾经在上学路上听过这首歌，亦或跟好朋友在KTV唱起这首歌，当时的你与这首歌发生过某种‘联系’，所以会标记成让你更容易回想起那段时光。”

共鸣能够加重喜爱程度

作为华语乐坛的“常青树”，周杰伦已经不简单是一个歌手，周杰伦三个字本身就是响当当的IP。歌迷对他音乐的爱为什么可以转化为对这个人的肯定和喜欢？

在陈祉妍眼中，这种现象非常普遍。“音乐的表达或者文学作品的表达，都是一

个人情感和态度的体现。这部分恰好引发了我们的共鸣，而这种共鸣又可以让我们更加深入和生动体验自己的内心，认为两者之间是相似的，而这种相似又会加重我们的喜欢程度。”陈祉妍说。

9年过去，周杰伦也没能逃过“中年发福”，8块腹肌成为回忆。但不管开心、伤感、热恋、失恋，在不同的人生状态里，我们似乎都能找到符合自己心情的歌。

“乐曲和歌词都能带来这种安慰之感。”陈祉妍分析称，歌词方面，像《听妈妈的话》是一种正面的劝说和引导；《青花瓷》等歌曲营造了一种诗意的中国风画面，能给人带来美的享受，从而调节我们的情绪。她还谈到，乐曲也能够在音乐治疗中起到效果，让我们得到启发和改变。

积极怀旧激活人脑“奖赏”区

两场线上演唱会结束，歌迷们的反应似乎也印证了过去20年的一个心理学研究，那就是怀旧对个体有很多积极的作用。

心理学家认为，怀旧是一种对过去经历的情感性怀念，他们将怀旧定义为一种自我意识性的情绪，这种情绪有时是苦乐参半的，但大部分时候是积极的。作为一种复杂的情绪，怀旧包括4个核心成分，分别是自我反思、自传体记忆、情绪调节和奖赏。

对此，陈祉妍认为，人之所以会被怀旧所吸引，是因为怀旧能够更多激活人脑中关于“奖赏”的这部分区域，让我们有开心的感觉。

比如同时开播的《乘风破浪的姐姐》第三季，王心凌再唱《爱你》，阿Sa再唱《小酒窝》，都是满满的“回忆杀”。网友大呼“青春觉醒”！话说回来，5月20日晚，周杰伦还更新了自己的社交账号并配文称“想当年自己做造型，新专辑也自己来吗？”方文山也在短视频平台写道“周同学的新专辑到底确定是何时出来，这两天我会协助解答的……”

希望在这个蝉鸣的夏季，我们又能遇见熟悉的你，遇见年少的自己。

大考将近，健康饮食指南来了

□ 宁蔚夏

不要忽视脂肪的补充。脂肪中含有磷脂和胆固醇，前者包括卵磷脂和脑磷脂，均是大脑记忆功能必需的物质，后者也是大脑活动所需物质，学生尤不可缺，因此，适当吃些脂肪性食物对考生来说并无坏处。

另外，一些干果类，如腰果、核桃及芽菜类等，都含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E和矿物质钙、磷、铁等，对

人体的记忆力，都有相当程度的帮助。

在考试时，为使考生马上进入“角色”，有效地“开动脑筋”，考试前不宜吃得过饱，以免使大量的血液集中到胃肠等消化系统，而脑的供血相对减少，影响考生思维能力的正常发挥。

（作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师）

考生一日三餐这样吃

早餐：应吃好，切不可空腹，否则容易发生低血糖昏厥现象。吃好早餐可充足供给大脑必需的能量，对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用。应多吃一些补脑的食物，如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋以及新鲜蔬菜、瓜果等，少吃肥肉、油炸食品等。早餐应该有主食，也应有富含蛋白质的食物，干稀搭配、主副食兼顾。

午餐：是考生一日中主餐。上午体内的热量和各种营养素消耗很大，午餐应该吃饱吃好，可吃些肉类、鸡蛋等能量较高的食品，为午后考试做好准备。因此午餐应摄入充足的热量和各种营养素。有主食、有肉、有菜、有豆制品，有干有稀。

晚餐：摄入食物的量，与休息时间迟早有关，即使是睡眠较迟，也不该吃过多的食物，尤其是不应该吃油腻不易消化的食物，以免导致消化不良，影响考试。睡前最好洗个澡，喝一杯牛奶或一小碗稠小米粥。这样有利于睡眠，能提高睡眠质量。

另外，三餐之间可以加吃水果，如西瓜、香蕉等；在饮料上可选择橙汁、苹果汁、柠檬汁、番茄汁、葡萄汁、菠萝汁等，特别是新鲜的原汁，更富含多种维生素、糖类以及矿物质。



5月23日早晨，江苏省淮安市洪泽区朱坝街道养殖户在捕捞小龙虾供应市场。（视觉中国供图）

小龙虾好吃，可不要贪嘴

□ 刘婷 程景民



天气渐暖，又到吃小龙虾的季节了，你忍住嘴了吗？

小龙虾虽“小”作用大

小龙虾又叫克氏原螯虾、红螯虾和淡水小龙虾，因其杂食性、生长速度快、适应能力强，而在当地生态环境中形成绝对的竞争优势，容易成活。小龙虾摄食范围包括水草、藻类、水生昆虫、动物尸体等，食物匮乏时亦自相残杀。该物种的范围很广，在很多国家都显身影。数量当然不少，却也禁不住人们“好吃”的速度。故而养殖小龙虾也成了商机，目前全国养殖小龙虾体系已经比较成熟了，且多分布在南方地区。

成年小龙虾，甲壳坚硬，多呈暗红色，甲壳部分近黑色。幼虾壳软，多呈均匀的灰色，有时具黑色波纹。多栖息于永久性溪流和沼泽，沟渠和池塘，爱打洞。每年插秧时节，田里的龙虾洞都逃不出孩子们的手，摸龙虾总是伴随着欢声笑语，欢乐的也许不是摸到小龙虾，而是对丰收的盼望和难得下水的孩童梦。有钓鱼爱好者，当然也有钓龙虾爱好者。小龙虾上市季节，随处捡起树枝、有“味道”的猪内脏、小抄网、小水

桶，装备就齐了，到池塘、小河边随处一坐，就可坐等小龙虾“上钩”了。

小龙虾不仅好玩，而且好吃。看看每年我国的小龙虾销售量，就知道其味道差不了，麻辣、蒜蓉、油焖、卤煮、鱼香等等，味道五花八门，应有尽有。而且小龙虾营养价值可不少呢！富含丰富的蛋白质，且肉质松软，易消化。虾肉富含钙、锌、碘、硒等微量元素，其中镁对心脏活动具有重要的调节作用，能保护心血管系统，可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。重要的是还含虾青素，具有极强的抗氧化能力，日本大阪大学的科学家发现，虾青素有消除因时差反应而产生的“时差症”。小龙虾不仅可以作为食物，还可入药，能化痰止咳，促进手术后的伤口生肌愈合。

小龙虾虽好也要当心

2022年《中国居民平衡膳食宝塔》推荐，成人每天蛋、禽、肉、蛋等动物性食物摄入量120—200克，而小龙虾可食部分约46%。一斤小龙虾的肉大概在200克，即4两左右。过敏体质、尿酸高以及痛风人群要慎食小龙虾。糖尿病患者吃虾的总量应控制在100—150克为宜，同时一定要监测血糖。

吃小龙虾，也要睁大眼睛。

一是尽量选择颜色鲜亮的活虾，可以翻开看看它的腹部绒毛和爪上的毫毛，如果白净整齐，表明其生活的水质比较好。相反，

虾壳颜色深，说明其养殖环境差，慎选。

二是最好别吃虾头，同时去掉尾部虾线（肠道）后再吃。小龙虾毕竟是吃腐殖动物尸体的水生动物，细菌和毒素只会越来越多地积存在头部，尤其是重金属和寄生虫。

三是如果不慎买到腮部发黑的小龙虾，说明其生长环境欠佳。可以先在清水里养1—2天，待其吐尽杂质后，方能食用！

四是死虾和变质的虾不能吃。如果您在外就餐时，最好看一下小龙虾躯体再入口，如果尾部蜷曲，说明人锅之前是活的。如果尾部是直的，说明人锅之前就已经死了。

五是烹制时高压高温杀虫。将小龙虾用高压锅压制10分钟，可彻底杀死体内的寄生虫囊蚴，100℃烹饪15分钟以上的小龙虾才可入口。像爆炒、涮都叫半生，不能吃。

六是警惕洗虾粉。洗虾粉可使小龙虾色泽鲜艳，但其成分为草酸，是一种工业漂白剂，它与钙结合生成的草酸钙会导致肾结石。被洗虾粉腐蚀过的小龙虾有刺鼻气味，并且虾钳很容易脱落。遇到这样的小龙虾，千万不要吃。

七是如果食用小龙虾后出现持续性的全身酸痛、乏力、尿液颜色改变，应立即就医，别拖，小心无大错。

学会处理小龙虾，吃得更健康。

（第一作者系山西医科大学公共卫生专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

杂粮糊能控血糖吗

□ 范志红

很多人听说吃杂粮对身体好，又担心胃肠不够坚强，吃杂粮不舒服。还有老年人牙齿不给力，咀嚼五谷杂粮困难，不得不选择吃杂粮糊，可又担心难控血糖。吃杂粮糊，能够帮助控制血糖吗？

无疑，各种杂粮先经过较低温度的焙烤，然后打粉，再用沸水冲成糊糊喝下去。这类产品既不需要咀嚼，又非常好消化，对胃肠不好的人还是挺友好的。可它们真的能够替代杂粮主食的健康作用吗？这就要看具体情况了。吃杂粮的目的不同，吃法也不一样。

在焙烤并打粉冲糊之后，“五谷杂粮”“难咀嚼”“消化慢”的问题得到了彻底解决，淀粉可以迅速和水分子亲和并糊化，所以变得非常好消化。焙烤打粉冲糊之后，杂粮中的维生素有少量损失，矿物质和膳食纤维一点损失都没有。如果自己家里有豆浆机或者破壁机，自制杂粮糊糊，也是没问题的。

如果血糖正常，喝杂粮糊糊主要是为了增加营养，那么用这种方式来吃杂粮是完全可以的。尤其是用它替代白米粥作为早餐的一部分，或者替代饼干巧克力作为两餐之间的加餐，都是不错的。比如说，先喝一碗糊糊再去赴宴，会比空腹喝酒吃肉对胃肠友好一些。因为胃里的大量淀粉类食物可以吸附和稀释部分酒精，减少对胃的损伤。

不过，如果用它当饭吃，对高血糖人士并不适宜，因为这种糊糊太容易消化，餐后血糖反应就会比较高，起不到吃杂粮控血糖的作用。同时，这种糊糊消化快，也就更容易饿。对血糖控制不佳的人来说，还有低血糖的风险。

当然，具体是不是容易发生低血糖，还要看糊糊的内容和多少。首先，毕竟杂粮糊糊是高水分食物，以为自己喝两大碗不少了，但实际上就是个水饱，干货太少，就容易发生饥饿。另一方面，如果其中淀粉比例大，蛋白质含量低，那就更不能长期维持饱腹感了。假如糊糊的总量充足（比如干粉50克，甚至更多），而且还额外加入了奶粉、豆粉、蛋白粉等富含蛋白质的配料，那么用它做早餐的时候，饱腹感就会增加很多，餐后血糖也会稳定一些。

自制杂粮糊，可加入豆类坚果，提升蛋白质、脂肪和膳食纤维的含量，也能达到非常好的效果。比如加入红小豆、绿豆、芝麻、亚麻籽、核桃仁等，和小米、糙米、燕麦等杂粮相配合，既增加美味，维生素和矿物质营养价值也能进一步提升。和没有豆子坚果的杂粮糊糊相比，喝了之后血糖波动更为平稳，不容易出现低血糖情况。

如果想用糊糊来帮助控血糖呢？也不是不可能，不过，那恐怕就得把糊糊当成餐前加餐，并精准把握餐前30分钟喝进去了。

研究发现，焙烤冲糊的山药粉，如果在餐前30分钟摄入，此后再吃米饭，并把山药糊的淀粉量扣减掉，那么有利于降低餐后血糖反应。也就是说，吃一小碗山药糊，替代几口米饭，能让餐后血糖反应低一点。

对于胃肠功能正常的糖尿病患者来说，直接吃杂粮，直接吃蒸山药，可能更好一些。但对于一些胃肠不好的糖尿病患者来说，餐前30分钟喝少量好消化的糊糊，然后相应扣减正餐主食，这个方法可能还是多少有点帮助的。

如果出门在外，可以携带杂粮糊粉，在餐前热水冲糊食用。如果担心糊糊本身血糖反应高，可以稍微加点温水搅一搅，然后再冲入沸水。这样冲糊温度降低一点，淀粉糊化程度减弱一点，就可以避免血糖上升过快的问题了。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

赫哲鱼文化，曾是黑龙江教育出版社出版的一部书名。借此，笔者就说说赫哲族饮食生活中的鱼：它是怎样从水中来到餐桌，端上餐桌的生鱼，餐桌上常见的鱼松，别具一格的鱼宴……

赫哲族是我国历史悠久的少数民族之一，民族语言为赫哲语，因长期与汉族交错杂居，通用汉语。汉族往往不用翻译，也知道赫哲语的一些鱼类菜名：“拉裤特克”——生鱼片；“他勒卡”——拌菜生鱼；“它斯恨”——鱼松。

鱼，曾是赫哲族难忘的生存密码。赫哲族世居黑龙江、松花江、乌苏里江交汇构成的三江平原和完达山余脉。正如《醒世恒言》所言：“靠山吃山，靠水吃水。”靠山，狩猎是赫哲族的一种经济来源；靠水，赫哲族曾是我国北方少数民族中唯一以渔业为主的民族。因此，也被称为“渔猎民族”。

夏季渔汛期，赫哲人制作和修理捕鱼工具，为捕鱼做准备。春季开江，撒网捕鱼，各种鱼纷纷上网；秋季主要捕获东北特产大马哈鱼；冬季封江后，仍能捕鱼求食，赫哲人亮出“凿冰眼”“刷叉鱼”“打冬库”等冰下捕鱼的种种“绝活”，虽然不见“千张网”，却能收获“鱼满舱”。

说来有趣，“三天打鱼，两天晒网”的俗语，在赫哲族却有新解，赫哲人告诉笔者：线绳编织的渔网，须经野猪血煮过，以其血腥诱鱼“闻香下马”，渔民方可“一网打尽”。渔网泡水的时间长了，容易腐烂，影响捕鱼效果。因此，用过几天，必须拿到岸上晒一晒、补一补再继续使用。正所谓“三天打鱼，两天晒网”。

勤劳智慧的赫哲人，由于居住地不同，古有三种自称：“那贝”“那乃”“那尼傲”。赫哲语“那”，即本地、当地；“乃”“贝”“尼傲”，均指人。其族称“赫哲”，最早出现于康熙二年（1663）。后来，很多人走近、了解、熟悉赫哲族，与一本书、一首歌有关：1934年凌纯声的《松花江下游的赫哲族》出版后，“赫哲”作为族称广泛传播；1962年胡小石创作的《乌苏里船歌》曾入选中央人民广播电台“每周一歌”，唱响大江南北：“乌苏里江来长又长，蓝蓝的江水起波浪，赫哲人撒开千张网，船儿满江鱼满舱……”

满舱的鱼，有多少种呢？赫哲族先祖早有统计，以“三花五罗十八七十二杂鱼”流传下来：“三花”指鳌花（鳊鱼）、鲈花（鲈鱼）、鲑花（鲑鱼）；“五罗”指哲罗（哲罗鲑）、法罗（三角鲂）和被誉“水中珍品”的三种小罗鱼：雅罗、胡罗、铜罗；“十八子”指白子（白鱼）、七里浮子（鲟鱼）、草根棒子（草鱼）等18个名字中含有“子”字的鱼；“七十二杂鱼”并没有在一个准确的花名册登记，而是为了押韵和形容鱼多的夸张说法。

打鱼归来，从赫哲族孩子“拿鱼当零食”到成人“无鱼不成席”，既有“富饶有余”“吉庆有余”“连年有余”的美好含义，又有制作鱼类菜肴的独门绝技。以烹饪技法“炖”为例：在赫哲人看来，“干滚豆腐炖鱼”只道出了炖的火候，而从原料搭配、口味调配、营养平衡等方面来说，豆腐并不适合与所有的鱼为伍。在主料和辅料下锅开炖之前，首先要弄明白：什么鱼和什么菜炖？赫哲人世代相传的做法，也不断被兄弟民族借鉴：鲑鱼炖茄子、鲤鱼炖白菜、鲫鱼炖豆腐、鳊鱼炖土豆。炖制原料下锅后，静候东坡笔下“火候足时它自美”的效果。在赫哲族“鱼宴”上，有蒸制技法的“清蒸白鱼”、煮制技法的“水煮鱼”、煎制煎制技法兼有的“煎烟马哈”，还有不需加热直接上桌的冻鱼片“鱼刨花”，赫哲语称“苏拉克”，让客人更能体验到凉爽之中凸显出来的特别热情……

赫哲族老人吃出了这样的“食经”：四条腿的不如两条腿的，有腿的不如没腿的（鱼）。正符合营养学家“吃畜肉不如吃鱼肉，吃禽肉不如吃鱼肉”的建议，除了脂肪、脂肪酸、赖氨酸、蛋白质等营养健康比较之外，鱼肉的肉质细嫩，比畜肉禽肉更容易消化吸收，是显而易见的。由此说来，赫哲族文化的丰富多彩、渔业生产的无所不能、制作鱼类菜肴的精湛厨艺，更有助于人们“多吃鱼，大有益”。

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

