

买菜靠网购，吃饭靠外卖，教育靠网课，开会靠视频……疫情以来的“宅生活”带火了“宅经济”，一批新业态迎来爆发式增长。

# “宅经济”催生新型消费市场

□ 科普时报记者 陈杰

“宅经济”本质上是互联网经济，核心是数字化，这些新产品、新服务大幅提升了消费者体验，迎合了新一代年轻人的消费习惯，也带来了全新的消费趋势。

## 零食成为消费“新刚需”

QuestMobile数据显示，2020年5月，包括电商、外卖在内的线上购物已整体恢复到疫情前水平，快递物流人均使用次数同比增长31%。

点开网上商店，各种各样的零食种类繁多、口味丰富，令人垂涎。日前，食品伙伴网行业研究中心的一项分析显示，2013-2019年中国休闲零食行业复合增长率达6.7%，预计休闲零食行业将保持6%以上复合增长率，2020年休闲零食销售额将接近3万亿元，2025年有望突破4万亿元。

大学生李欣就是标准的零食爱好者，种类丰富的“网红”零食为她居家学习生活增加了乐趣。疫情期间，她自己没事时就经常看零食直播，在主播的推荐下买了流心蛋黄酥、山药薄片、牛乳茶等有意思的人气新品，不仅味道不错，价格也比较实惠。“我非常喜欢这种体验，今后会继续通过网购形式买零食。”

Mob研究院不久前发布的《2020年休闲零食行业深度研究报告》指出，休闲零食主要分为坚果炒货、卤制品、烘焙糕点、膨化食品等几大类细分品类，随着市场渗透率提高，年复合增长率维持在6%以上。报告显示，随着疫情防控形势好转，居家零食消费需求回暖，物流和相关企业复工加速，线上零食销售呈现大幅反弹，坚果、糕点、饼干、肉脯、蜜饯销量表现居前。

对零售行业而言，疫情带来的商业变化既是挑战也是机遇。宅家期间出行、购物受阻，对于一些独居人群尤其是年轻上班族，速食类产品更容易制作、满足饮食需求，受到消费者欢迎。且今年以来，消费者分享热情前所未有地高涨，通过直播带货、社交平台网红种草等，涌现出很多网红零食。

业内人士表示，零食消费旺盛，成为“宅经济”的鲜明特征，其背后是中国经济旺盛的消费活力。零食正在成为消费“新刚需”，既是特殊时期生活方式变化使然，更蕴含了消费升级的长期趋向。

## 文娱电子产品需求猛增

“宅”在家出门少，听音乐、看视频、打游戏成为人们居家娱乐的重要方式，音箱、耳机、电竞游戏相关产品的销售也因此受益。

深圳海关日前发布的最新统计数据表示，今年上半年，“宅经济”相关的电子产品、消费类商品进口保持增势且增速加快，深圳进口手机、平板电脑、音响以及电子元器件等产品总值达5055.4亿元。

此外，电竞游戏行业的销售增长也异常迅猛。日前出炉的《2020年1-6月中国游戏产业报告》显示，今年上半年我国网络游戏用户规模近6.6亿人，全国游戏市场实际销售收入1394.93亿元，同比增长22.34%，增速同比提高13.75%，其中移动游戏实际销售收入占游戏市场总收入的75.04%。

用户和行业销售收入增长如此之快，主要是受疫情影响，用户娱乐需求被放大，进一步激发出中国游戏市场发展的势头强劲。就连广受业界关注但频频跳票的西山居手游《剑侠情缘2：剑歌行》也选择在疫情常态化的当下上线发行，追逐这股“宅经济”大潮的意图很明显。其实，作为“宅经济”兴起之中备受追捧的游戏行业，无论是西山居、腾讯、网易等拥有技术和口碑优势的知名厂商，还是在细分领域拥有核心产品的中小公司，无疑都希望瓜分这波“宅经济”带来的红利。



“宅经济”的发展，给互联网应用和在线娱乐产业发展带来了新的想象空间。中国音像与数字出版协会第一副理事长张毅君表示，进而带动中国游戏市场进入产业升级、技术迭代、内容创新的新阶段。

新产品、新服务让人们宅生活越来越精彩，也助推电子文化娱乐产业放出强大活力，相关行业平台也创新供给，充实民众宅家生活，依靠全面的服务和优质的内容，电子文娱产业逐渐积累用户好感度、扩展覆盖范围，推动产业升级，释放出更大的巨大活力。

# 识别日常生活中那些高糖“伪装者”

□ 许策 程景民

有不少人喜食甜品，高糖量的食物可以使人的心情变得愉悦，但美国康涅狄格学院曾做过一个实验，证实了高糖高脂食物的确会让人上瘾，且糖比脂肪更容易让人成瘾。虽然甜食是好东西，但是一旦对甜食上瘾，那就麻烦了。国际上的一些研究与调查证明，精制糖摄入过多与超重肥胖、糖尿病、提前衰老、痛风、不育等都可能有关。我们都知，糖尿病患者不能吃含糖量高的食物，比如糖果、冰激凌、奶油蛋糕等，否则血糖将不容易控制。

一般来说，“糖”的范畴很大，碳水化合物进入体内都能转化为各种各样的“糖”给身体供应能量。这里说的“糖”是“精制糖分”，大部分是白糖，来源于各种甜味的糖果、饮料、饼干、面包、蜜饯、奶和奶制品，以及其他含糖的小零食。首先，这些精制糖分的能量很高，1克白糖可以产生4000卡的热量，吃了一小块蛋糕或者喝了一瓶果汁饮料后，就会感觉很饱。其次，虽然这些糖分的能量很高却几乎不含什么营养素，长期没有摄入各种营养成分的话会造成营养不良。世界卫生组织对糖的摄入量提出警告，建议成年人和儿童应将每天的游离糖摄入量降至总能量摄入的10%以下，如果能进一步降低到5%以下或者每天大约25克——也就是6茶匙，对健康更有益处。

值得注意的是，除了蛋糕、甜点、饮料这类明显甜的食物，还存在很多尝起来并不太甜、名字也听不出糖的“味道”的食物，其实是真正的糖大户。这些高糖量的“伪装者”有哪些呢？



第一个是我们日常生活中经常见到的番茄酱。虽然番茄酱中有番茄红素，而番茄红素具有一定的抗氧化和提高免疫力的作用，对人体健康有好处。但靠吃番茄酱来摄取番茄红素并不是一个明确的选择，因为在番茄酱的配料中除了水和番茄泥，含量最高的就是糖了，有些番茄酱含糖量可达30%以上，一般的也在15%~25%左右。所以靠番茄酱获得番茄红素，远不如吃西红柿，营养健康又便宜。

第二个是我们吃烤鸭时的蘸酱。甜面酱虽然制作的时候并不加糖，不过发酵过程中会产生麦芽糖、葡萄糖等。而以甜面酱为主要原料制作的烤鸭酱等，除了本身甜面酱中的这些糖之外，还会额外加入白砂糖，这导致烤鸭酱的含糖量偏高，有些烤鸭酱中糖的含量甚至占到了三分之一。那为什么我们正在吃这类酱料的时候，并不觉得其口感甜腻呢？其实这是一个关于“甜与咸”的秘密，那就是“咸”与“甜”是可以相互抵消的。理论上，在1%~2%的食盐溶液中加入10%的糖，几乎完全可以抵消咸味。这就是我们不会觉得烤鸭酱很甜的原因。

第三是浓缩果汁。理论上用新鲜水果压榨而成不添加任何添加物的果汁称为原果汁，但在实际生产中，为了降低运输包装成本，往往将果汁浓缩，加工时加水还原到原果汁比例，市面上将这种果汁称为

100%果汁，其含糖量在10%左右。浓缩果汁由于水分减少，糖分含量增高至少一倍，对于超重肥胖和患有糖尿病的人群来说，更要谨慎摄入。

第四是酸味零食。例如山楂片、话梅等是典型的酸中带甜的食物。道理也很简单，山楂、话梅等果子本身有机酸含量特别丰富，为了平衡酸，自然需要加大量的糖，如此口感才能酸甜适宜。像山楂片中的糖含量往往比山楂还高；而话梅中的糖含量也不示弱，一般的排在配料表的第二位，仅次于梅子。

事实上，生活中还有很多类似的食物，在购买时，需要注意产品的配料表。配料表中含有“白砂糖、蔗糖、枫糖、黄糖、果糖、麦芽糖、果葡糖浆、淀粉糖浆、玉米糖浆、糊精、麦芽糊精”，且排名比较靠前都有可能是高糖食物。建议大家养成看食品标签的习惯，这也是新时代为自己健康把关的必备技能。另外含糖高也不是绝对不可以吃，关键是要做到心中有数，控制总能量的摄入不超标。

(第一作者山西医科大学社会学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)



栏目主持人：程景民



# 看看是不是你的菜

□ 单守庆

“看看是不是你的菜？”看到标题中这样的文字和问号，对于喜欢吃菜、乐于研究菜谱、发表过“菜名故事”系列文章的笔者来说，很想把这个问号拉直，弄清到底是怎样的菜。可接下来的标题文字却是“近期热门高颜值车型盘点”。在这篇近5000字的配图文章中，除了“萝卜白菜各有所爱”这几个字，就没菜什么事了。

读罢“以车代菜”这篇文章，笔者觉得不能不动笔了：早就想写写这个含义丰富的“菜”。

晕菜：晕了的意思。造句：“他没想好到考试这么难，光看了一下题目就晕菜了。”

真菜：真笨的意思。由此还衍生出网络语言“菜鸟”——多指初学者、没用、笨、愚蠢。

歇菜：打住、停止的意思。由此引申为下台、垮台、逝世、已经没有办法、无路可退的意思。

完菜：表示完蛋了、白费了、打水漂了。由“歇菜”“瞎菜”“坏菜”引申而来。

“晕菜”“真菜”“歇菜”“完菜”的“菜”，与利用蔬菜、野菜等植物类原料制作的素食没有关系，也与鸡鸭鱼肉等动物类原料制作的荤菜没有关系。语言学家告诉我们，以“菜”作为后缀的词语，虽然没有什么实际意义，却可以用在人、活动、物体等对象上。这或许与人人都离不开菜有关。

菜，上面是“艹”，下面是“采”，本义是收集草木叶子。上古时期的菜，专指蔬菜。中古时期的菜，把肉类、蛋类及其熟食也包括在内了。而今饭店“菜谱”里的“菜”，不仅有凉菜、热菜、汤菜、特色菜，还含有主食、饮品等内容。

2020年6月13日3时起，北京新发地农产品批发市场因防控新冠疫情而休市。很多人第一句话就问：“那吃菜怎么办？”这话里的“菜”，也就泛指“吃了”。

休市一个多月后，除因溯源原因牛羊肉大厅还需继续封闭一段时间外，新发地农产品批发市场的其他区域已有序恢复营业。休市期间，北京的菜篮子、米袋子、果盘子，保供稳价，有效支持疫情防控工作。至8月6日24时，北京新发地聚集性疫情335例确诊病例，全部治愈出院，成功实现清零。

与这个标志着新发地聚集性疫情防控取得决定性胜利的信息相比，来自云南的一则消息却令人痛心：2020年5月至7月20日，云南省已发生野生菌中毒事件273起，12人死亡。

有媒体为此刊登文章《云南吃野生菌中毒死亡人数超过新冠》：数据显示：实情。文中介绍：“据新冠疫情实时大数据报告，截至2020年8月1日，云南省累计因新冠肺炎死亡的病例为2例，这个数字远远低于2020年上半年菌类中毒死亡人数。”

野生菌病毒与新冠病毒致人死亡人数的对比，并非没有可比性。比如，在预防病毒入侵方面，“戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集、少外出”等防护措施已成为新冠肺炎疫情之下人们的生活习惯，而屡劝不止的吃野生菌中毒事故几乎成了云南季节性新闻的固定内容。像新冠肺炎疫情防控那样加强公共卫生科普宣传，避免人们误食有毒菌类，云南省正在努力实现野生菌中毒防控知识全人群覆盖：多次召开会议强调野生菌中毒防控的严峻形势；严格要求各地提升食品安全事故流行病学调查能力；及时发布预防野生菌中毒预警公告；统一发放数十万份菌类食品科普宣传材料；向全省4000多万手机用户发送野生菌中毒预警提示短信……

一位刚从云南归来的朋友，一见面就掏出手机，让大家看他刚到云南长水机场就收到来自云南省卫生健康委的短信：“火灾菌有弟兄，有毒无毒难分辨；鹅膏菌属有毒毒，穿裙戴帽脚踩鞋。这类菌类绝不吃……”他感慨道：不同形式的野生菌科普宣传，既有利于慧眼辨食，又令人警醒：“看看是不是你的菜？”“不是你的菜，不要揭锅盖。”

(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)

为写芬兰设计那篇稿子，接连翻阅在芬兰的采访笔记、日记和照片，把我那沉寂了半年的玩心诱引得蠢蠢欲动，加之在北欧其他国家的最近又肆无忌惮在朋友圈晒晒“秀”盛夏之幸福，让人看得羡慕嫉妒恨。全球疫情使得各国人民自求多福，最大限度缩小出行半径，几乎都失去了旅行的自由自在，看来我也只能在翻找往昔的旅行日记和照片中继续“神游”北欧了。

# 丹麦：在奥登赛找寻童话之源

□ 刘晓军

按时间顺序整理有些凌乱的笔记，发现第一次与北欧的亲密接触恰是2003年9月下旬——经历了上半年“非典”困扰后，丹麦最大的全球性跨国公司丹佛斯，在其总部所在地诺德堡组织了一场致力于提高能源使用效率，针对不同用户个性化需求定制系统性解决方案的研讨会，世界各地不少媒体受邀前往，其中包括我们此行中的几位。17年过去，诸多美景通过数码相机形成影像留在了硬盘里，与童话王国有关的故事却深刻在了脑海里。

也许因为或多或少都读过《丑小鸭》《海的女儿》等童话故事，我们这拨人几乎都是安徒生的拥趸，一致同意留一个整天的时间近距离了解这位名闻世界的作家。所以正事儿完成之后回首都匆匆看过王宫和海港，“打卡”乐高公园，随即赶往位于菲英岛的奥登赛。

在我们看来不到20万人口的小城奥登赛，却是丹麦第三大城市，漫步街头感受到的那份安然自得与世无争，后来在北欧其他小城镇都能感受到，不同的是奥登赛，尤其是老城区的一切似乎都与安徒生有关。中央公园又称安徒生公园，安徒生的铜像俯瞰着清幽的奥登赛河，城里还有许多雕塑都是根据其童话人物为原型创作的。安徒生在这里度过了童年和少年时代。在19世纪这个

传统封闭的小城，人们相信上帝和女巫，还存有某些迷信，家境贫寒的安徒生虽没受过什么正规教育，但想象力极为丰富，幼小当学徒时常听救济院老妇人讲的一些民间神话故事，成了他后来童话创作的源泉。

安徒生故居博物馆坐落在一条鹅卵石铺就的僻静街巷里，五颜六色的低矮房屋彼此紧挨着。1905年，丹麦为纪念世界上最著名的伟大作家诞生100周年，将安徒生故居的矮房子扩建成博物馆。我们来的时候正在再次扩建——为安徒生诞辰200周年(2005年)。

博物馆内前12间展厅按时间顺序介绍安徒生生平及其各时期作品，展出大量安徒生的作品手稿、来往信件、画稿、剪纸作品集以及他写情诗的扇子，还有丹麦一些艺术家创作的有关安徒生生活的油画和雕塑等。馆内圆型大厅里有根据安徒生自传体著作《我的童话人生》创作的8幅壁画，浓缩了安徒生童年、离别故乡、游历国外、与世界著名艺术家的交往、以及1867年人们欢呼安徒生被授予“奥登塞荣誉市民”等其生前各阶段的生活与创作经历。

博物馆收集了68个国家出版的近百种文字的安徒生著作，收藏有中国出版的安徒生童话及著作27种，其中最早的是1926年发表在《小说月报》上的安徒生作品的中文译本。作家一生共创作童话作品167部，写了1000多首诗、40部剧本、8部长篇游记、7部长篇小说和3部自传，可谓高产。200多年来，其作品被译为150多种文字在全球发行出版。他的童话故事还激发了大量电影、舞台剧、芭蕾舞剧以及电影动画的制作。此外，他还擅长剪纸，创作过上千件堪称奇异的剪纸作品，他为自己创作的剪纸头像也成为了奥登赛的标识，凡与之有关的建筑，都会出现这个SUN-FACE的头像标志。喜欢他剪纸的现代感，于是在博物馆商店除了买童话书，还选了两张金箔书签作为收藏。

我们小时候读童话只关心故事结局，或喜或悲或美好或幻灭，会影响心情好几天。成年之后有机会回望作家的人生和作品，方理会读懂童话需要时间，走出半生经历风雨的大人其实更需要童话……有评论“安徒生

童话是奇妙幻想、幽默讽刺、诗歌语言三者结合的现代童话，涵溶了乡土浪漫与强烈写实风格，每一则故事都有动人的景深。”他生前即获得了丹麦王室的致敬，被高度赞扬为全欧洲的孩子带来了欢乐，而他的一生非常孤单，早年父母去世，又一直没有自己的家庭，兴许是不停地写作成了他排遣孤独的最好方法。他曾说：“我用我的一切感情和思想来写童话，但是同时我也没有忘记成年人。当我为孩子们写一篇故事的时候，我永远记他们的父亲和母亲也会在旁边听，因此，我也得给他们写点东西，让他们想想。”

细节中感悟温情

2003年金秋时节初次踏足北欧，在丹麦落地不到24小时，偶然碰到的两件并无关联的小事，却让我们感觉这个世界并不冰冷。

那天下午，从法兰克福飞哥本哈根的航班晚点了。如果不能按照行程抵达诺德堡，就将“完美错过”会期。万米高空之上，丹佛斯中国公司的“领队”董焦惠的，就算正点到达，在北欧最大机场哥本哈根国际机场转机，用时也只是刚刚好。有人提议向空乘如实反映所遇状况，希望飞往诺德堡的航班稍等我们一会儿。航班着陆前，空乘告知，飞行员已经跟地面塔台取得联系并寻求帮助……

走出舱门，已有机场工作人员在扶梯旁等候。棕色头发，个头瘦高的小伙子，引导着我们以最快的速度入关、检疫、取行李，一路绿色通道，一路小跑直至登机口，目送我们顺利检票登机。当天飞往诺德堡的支线飞机只此一班，小蜻蜓般轻盈地立在停机坪上，为我们“迟到”的这拨乘客，足足等了20多分钟。清晰地记得，“小蜻蜓”飞平稳后，“领队”特意起身向空乘和另一位等候的乘客表达深深的歉意和满满的谢意。

尽管也算走南闯北见过些小世面的，国际航班晚点引发的意外“小插曲”，还是让初来乍到的人有些“受宠若惊”。而第二天一早在总部门外的“偶遇”，又给我们现场上了温情的一课。

上午10点开会，我们9点即到了丹佛斯总部，因为除了“领队”外其余人均没来过，想提前参观一下。停车场下车，已看到不远处办公楼前站了几十位中年女性，左右两排，一字排开，有几只手捧着鲜花，有的手上摇动着白色小红旗。“这么热情！”我们小激动。“领队”有点儿疑惑，“公关部的没说有这个环节呀”。待到近前，彼此握手互致问候，毫不违和。一行人上台进阶大厅，身后气氛愈加热烈，欢声笑语还夹杂掌声，回头见一位女士面带微笑，接过鲜花，与楼前的每一位挨个拥抱……“今天是Mrs.\*\* (名字忘记了)在公司工作满20年的日子，同事们在上班前为她庆贺。”公关部的女士一边迎接我们一边介绍门外的情形。我们恍然大悟，彼此会心地笑了，却不禁对眼前简单真挚、充满家庭般温馨的场景感慨起来：丹佛斯这个1905年创立的家庭小作坊，能成为今天的跨国企业，书写自己的工业奇迹——在制冷、供热、水处理和传动控制制造业中处于世界领先地位，绝对有许多值得探访的成功“秘籍”。



上图：哥本哈根老城区热闹的运河  
左图：俯瞰奥登塞河的安徒生铜像 (图片来自网络)