

吃啥有啥了，也浪费不得

□ 单守庆

浪费可耻 节约为荣

12月11日，中国商业出版社成立40周年纪念活动在北京友谊宾馆举行。作为这家出版社的作者，我应邀参加了为期半天的活动：聆听出版社40年发展历程的报告、相关行业组织的领导讲话、图书出版高质量发展的演讲……

会场和晚餐不在一栋楼，却也很容易找到，在用餐处一行“争当光盘表率，杜绝舌尖浪费”提示语很是显眼。在这两行字的左边，是装着菜肴的餐盘，餐盘上放着一双筷子，可谓图文并茂。

我从没做过职业编辑，一直从事业余写作，编辑老师多年来的指导帮助，也令我不断增长“给文章配图片”和“给图片写说明”的知识。这“一盘菜、一双筷”的图，让我有一种体验感而不仅看到一个口号；这图片和文字的巧妙组合，给我增添了阅读的层次感而免去视觉疲劳；这图片聚集关键信息，使我看到了“一言难尽”而“一图胜千



言”的更加丰富的表达。

看上去，那餐盘不算大，盛装的菜肴也不多，这正是以“大盘菜，易浪费”的内涵告诉人们：“大盘”当“瘦身”。

再看搭配在菜盘上那双筷子，那是一人一双筷之外的公用筷，这就有了“要光盘”“不浪费”以外的内容——分餐制——防止疾病传播，避免病从口入，确保饮食安全。

我决定把这宣传板和引导牌拍摄下来，留给自己看，也可以转给别人看，还可以通过媒体传播给更多人分享。按动手机照相的快门之后，我快速返回餐桌。如图所示，餐盘不“大”，菜肴不“多”，那易上筷的清炒粉条绿豆芽也在盘边放上了公用筷，那块状的土豆烧牛肉也有公用勺随意而至……

席间，相互介绍和自我介绍之后，印刷厂代表、经销商代表、作者代表、中国商业出版社社龄就是本人工龄的“老编辑”代表……你一言，我一语，少不了为出版社40年的发展壮大评功摆好。轮到我说几句时，从餐前的参观很自然地联想到会场的参观：中国商业出版社40年成就展的展板显示，该社最早出版的两本书是《农产品商品学》《反腐倡廉工作实用手册》。于是，我点赞这家出版社的“不忘初心”：从起步时注重伙食原料合理利用、拒绝浪费，到如今成为烹饪界大教

材和饮食科普图书的出版重镇，以图书助力“杜绝舌尖浪费”，一以贯之。印刷厂的同志接着证实：“中国商业出版社是成规模出版食品类图书时间最早、内容最全、数量最多的。这些从土地到餐桌讲吃论喝的书，对“杜绝舌尖浪费”所起的作用，那可真是大了去了！”

餐毕，在走出友谊宾馆的路上，前面一位近80岁的老先生边走边说：“这友谊宾馆是1954年建的，叫国务院西郊招待所，主要是接待在京的苏联专家。1956年改名叫友谊宾馆。那时候我们吃的多困难啊！现在吃啥有啥了，也浪费不得。今天晚餐安排的就挺好。体现出版社与方方面面的友谊，不是大吃大喝，更不是铺张浪费。其他单位，也是同样。”

“吃啥有啥了，也浪费不得。”老先生的话，促使我整理出上面的文字，并借来作为标题。向挺过“吃啥没啥”困难时期，用饥饿经历告诫人们“杜绝舌尖浪费”的老先生致敬！

（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）

厨房油烟，健康的“隐形杀手”

□ 高健 程景民

如何有效降低油烟危害

高温烹调过程中产生的油烟是室内空气重要的污染物，厨房油烟也因此成为威胁人们健康的“隐形杀手”。

厨房油烟的成分有哪些？它的主要来源就是炒菜的油烟和液化气体，包括一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等有害气体等。而这些气体的最终归属，不是抽油烟机，就是我们的肺。另外，油烟颗粒上面附着多种有害成分，特别是挥发性亚硝胺、杂环胺类化合物等成分，它们都是已知的致突变物和致癌物，只要附着在更小的颗粒物质上，就可以通过肺部，甚至能进入人体血液循环系统，对人体健康危害更大。同样，在厨房中，还有从煤、液化气等厨房火源中释放出来的一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等有害气体也影响着身体健康。

厨房油烟的危害主要有以下几方面：引起油烟综合症。厨房油烟侵入呼吸道，进而引起食欲减退、心烦、精神不振等

症状，使做饭的人吃饭时没有“胃口”。刺激呼吸道和损伤皮肤，继而降低免疫力，还会诱发心血管疾病。医学上称为“油烟综合症”。

引起呼吸道疾病。研究表明，当食用油烧到200℃时，其中的甘油就会生成油烟的主要成分丙烯醛，它具有强烈的辛辣味，对鼻、眼、咽喉黏膜有较强刺激，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病。

可诱发癌症。烹调油烟对人体具有潜在致癌危险性。厨房油烟中含有一种被称为苯并芘的强致癌物，长期吸入可诱发癌症。长期接触油烟的40~60岁女性，患肺癌、乳腺癌的危险性增加2~3倍。此外，油烟对肠道、大脑神经的危害也较为明显。

对女性来说，油烟的另一大危害就是使面部皮肤因子活性下降，灰暗而粗糙，充满皱纹。

（第一作者系山西医科大学管理学院图书情报专业硕士研究生、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）



雕刻九龙棒槌瓶

□ 屠云峰



雕刻棒槌瓶，是通过雕刻烧制成形似棒槌的立体陶瓷艺术品。我收藏的这件是瓷都景德镇生产的仿古雕刻九龙棒槌瓶，也被称为“高档收藏瓷”。我的这件作品是在北京潘家园日货市场购买。

景德镇的陶瓷雕有1400多年的历史。当地的景德镇，陶瓷雕工艺精湛，工艺种类齐全。有圆雕、捏雕、镂雕、浮雕、刻雕等。

这件棒槌瓶高71厘米，槌体围长90厘米。圆棒槌形，典型的康熙年间的式样，被称为硬棒槌瓶。盘口，直颈（也称槌把）短，圆折肩，圆桶状长腹，圈足，底部为平切式二层台。槌体深雕刻九条龙。圆折肩两层雕刻，底是方花格纹，其上为四个开光莲花，垂幔为连云朵。颈部雕刻凤凰、牡丹。盘口外壁雕刻连回纹。雕工精细，生动和谐，栩栩如生。形态挺拔端庄，胎体敦实厚重。通体枣皮红，温润养眼。

棒槌瓶因为长得像古代女子捶衣所用的棒槌而得名。制作棒槌瓶，据说还有一个美好的寓意。古代男人在外当兵，女人在家纺织、洗衣、做饭。特别是洗衣时，经常翘首盼望男人平安归来。每当天气变冷，女人就要赶制冬衣。元朝以前大多没有棉花，要以葛麻为原料缝制衣服。葛麻质地坚硬，需用棒槌敲打柔软。洗衣物也是一样。棒槌瓶同其他瓶都有个谐音“平”，有“平安、和平”的寓意。特别是四方形棒槌瓶，又赋予了“四方平安、天下太平”的寓意。由此棒槌瓶广泛流行。

棒槌形瓷瓶，分两种类型。一种是硬棒槌瓶，是康熙年间的式样。其特点在上面文字中已介绍。另一种是软棒槌瓶，特指雍正初期烧制的一种器形。其特点为束颈，溜肩，直筒形腹，腹下略收，足尖圆滑，整体秀丽。常见青花、五彩饰。

（作者系中国科普研究所原所长、中国科普作家协会原副理事长）

亮收藏 长知识

大数据核心价值贵在应用

□ 张瑞武

在实现国家现代化的进程中，信息化建设尤为重要。实现信息化，必须具备信息资源、信息快速安全传输通道及信息资源的广泛应用，以及助推三者持续高速、高品质创新发展的人工智能技术。当信息化发展到较高阶段时，海量原始数据的出现预示着大数据时代的到来。

大数据本身就是应用价值极高的信息资源，是21世纪价值超越石油、黄金与钻石的数据财富，属国家基础性战略资源，也是推动企业与社会全面进步的驱动力。互联网相当于信息化之路，是数据与信息的安全、准确、快速传输通道，属于应先行在前的国家信息化基础设施。信息资源贵在应用，目的是创造空前规模的社会物质与精神财富。当人工智能技术发展具备更强的放大作用时，将有力推动大数据、互联网的广泛应用，使三大基本组成的性能及功能获得跨越式发展，加速信息化进程，大幅提升社会生产力，创造出更多的社会财富，造福人类。

我国互联网起步较晚，真正发展是在改革开放以后。在政府的正确引导与民众的积极支持下，互联网得到了持续高速发展，现已步入世界最前列。我国的光纤网络基本实现全国普及，IPv6光纤互联网率先成功试运行；智能手机的普及应用助推移动通信网络快速发展并将率先升级到5G，进而推动5G移动互联网加速成为信息化基础设施；IPv6光纤互联网与5G移动互联网的融合，正全面升级到先进的下一代互联网，其巨大现实意义将超出人们的想象。

下一代互联网的广泛应用，将有力推动万物互连的梦想成真；届时，乘坐无人驾驶汽车的乘客不必再担心安全性；无人飞机、无人舰船、无人工厂等将屡见不鲜。同时，原始海量数据将持续激增，从中将挖掘出更多作为指导经济结构改革和科学技术创新的高价值信息，进而将持续推动各行各业创新发展，并全面加速信息化进程。上述过程周而复始，伴随发展模式的不断提升，使人类的决策力、洞察力和实干能力相应提升，推动人类文明螺旋式上升，永无止境。

大数据如何改变人们的生活呢？我国已经建设了8个国家级大数据综合试验

区，有力地推动大数据技术的不断创新及其产业链的健康成长。我国深化改革开放后，无论哪个领域，无论在政府、企业、科技或文化等不同部门，也不管是研发、生产、消费、人才或市场等哪类任务，都面临加速信息化进程的艰巨责任，人人、天天、处处都离不开大数据。大数据作为基础性战略资源，核心价值贵在应用。目前，大数据已深入我国百姓人心，尤其在金融、电信、交通、新能源汽车、无人驾驶汽车和飞机等领域正不断深化应用，促进了传统产业生产方式和经营管理模式的变革，催生出新业态。

伴随我国人工智能与互联网技术的创新发展，大数据与云计算技术得以跨越式提升，原创性重大理论研究成果将不断涌现，进一步推动信息资源在更高水平上的广泛应用，并催生出真正万物互联的物联网，加速我国的信息化进程，使我国在经济、政治、文化、教育、国防与民生等各个领域，均将迈入世界强国前列，中国梦将全面实现，并为人类社会作出更大的贡献。

（作者系原清华大学环境学院教授）

食糖的功过

□ 谈宜斌

中的重要成员。人体必需的七大营养素：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、水、无机盐和膳食纤维。碳水化合物排在首位，它是人体最主要的热量来源、理想的生命燃料。虽然碳水化合物的主要来源是淀粉，但食糖在饮食结构中的作用是不可低估的。

在日常生活中，食糖的用途相当广泛。除了直接食用或饮用外，大多数糕点小吃、软饮料都离不开糖。如饼干、面包、蛋糕、八宝粥、绿豆汤、巧克力、冰淇淋、咖啡、碳酸饮料、奶制品等等，都是要用糖的。至于烹制菜肴，如红烧肉、糖醋排骨、糖醋鲤鱼、拔丝山药等，也是要用糖的。如果没有糖，这些食物就会黯然失色，无滋无味，“甜蜜的生活”只是一句空话，“甜酸苦辣咸”五味调和就要重新改写。

中医认为，食糖还具有很好的医疗保健作用。例如：红糖性温，有益气、缓中、化食、散寒、行血、活血之功。妇女在产期、经期喝它是有好处的，民间常用红糖做引子和辅助治疗妇女痛经、崩漏、产后血亏、月经暗红有血块诸症。冰糖性平，有补中益气、和胃润肺、止咳化痰的功效，故煎熬各种膏滋药、燕窝、木耳、桂圆和治肺病的雪梨膏常用它。白糖性平，有滋阴润肺、和中益脾、生津止渴、消炎去火等作用，特别是在饥饿疲劳或出现低血糖头晕恶心时，喝一杯白糖水，会在几分钟内迅速增加热量，升高血糖，缓解症状。饴糖性温，能补虚冷，健脾胃，润肺燥，古方多用于补中益气，主治虚劳腹痛、肺燥咳嗽、口渴咽干等。

但是，食糖摄入过多，会给人体带来伤害，对健康不利。一是肥胖症。每100克糖

大约产生400大卡热量，过多的糖消耗不掉，会在体内转化为脂肪，再加上运动量不够，这些脂肪便会堆积得越来越多，使人发胖，而肥胖又会导致多种病症的发生。二是糖尿病。人体分泌出来的胰岛素是有限的，长期过多的糖会使参与糖代谢的胰岛素加重负担，久而久之就有发生糖尿病的危险。三是心脑血管病。过量摄取糖如同过量摄取脂肪一样，使血液中的胆固醇和甘油三酯增多，沉淀于动脉血管壁上，从而引起动脉硬化、栓塞和高血压，是造成心脑血管病的原因之一。四是牙周病。糖进入口腔内，会使乳酸杆菌增加，在牙齿的酸性环境里繁殖、滋生并侵蚀牙齿，使牙齿的钙质受损甚至脱落而形成龋齿，年龄大些的人，牙齿还有酸痛感，出现过早的衰退。此外，食糖吃多了还会引起食欲不振、消化不良、记忆力减退、骨质疏松和皮肤老化等病症。有人甚至认为，嗜糖比嗜烟更可怖，长期嗜食高糖食物的人，平均寿命要比正常食物的人缩短20年左右。

调查显示，中国人目前不是摄入食糖少了而是摄入食糖多了，平均每天每人摄入的糖不应超过25克的量。因为我们每天吃的粮食、蔬菜、水果等里面均含有糖，还有市场上销售的成品或半成品食物大都有“隐形糖”，甚至连料酒、酱油里面也有糖。除了特殊需要者外，不是为了调味和做甜食，没有必要专门吃食糖。许多人溺爱孩子，经常买糖果给孩子吃，这不利于孩子健康成长，造成孩子过胖，零食吃多了对正餐不感兴趣，还会使孩子营养不良。

（作者系中国科普作家协会会员）



去茶博会

□ 董云

追星

毫无疑问，当笔者在键盘上敲出“去茶博会当追星一族”这几个字的时候，心情是雀跃的。由于身处国家的政治、文化中心，每年可以参加的展会还真不少。然而，今年初冬的一场茶博会令笔者迄今仍然记忆犹新。

在2020北京国际茶产业博览会的观展指南上，笔者早早地“瞄”上了一个名叫“当代茶艺发展方向暨实践创新研讨会”的茶文化主题活动，作家王旭烽老师届时将在会上作主旨发言。

说起来是件很有趣的事情。多年来，在茶界似乎不仅茶园南北泾渭分明，连从业者也是如此。于是，在北京的茶圈因王旭烽老师的北上而沸腾了。为了能全程不受干扰地参加活动，笔者特地请了年假——多年来，茶文化活动作为笔者的业余爱好，总是尽可能地做到工作和饮茶两不误。

在活动到来的前几日，笔者便从书柜里翻出自己收藏多年的旭烽老师作品《茶人三部曲》，打开扉页，只见上书“在四外都缺钱待补的情况下，还是淘得了这套书，很高兴。2008年8月9日”。

爱书如命的笔者有个习惯是会在自己喜欢的书上，用钢笔写上表达当时心情的句子。比如，会在书的扉页上记录得书时的心情及时间；会在阅读时书中某个段落的时候，在旁边批注上当时的阅读感受。想来这是一份笔者的私有天空，轻易不会拿出来分享。

2008年前后，正是笔者开始醉心于中国茶文化研究之初，除了亲历茶山、茶场、茶馆外，就是广猎茶书，从图书馆借、从朋友的书柜里“抢”，读后觉得不错的就从书店买来收藏，旭烽老师的书便是以此种方式来到了笔者的书柜中。

于是，在笔者创作出版的《茶之趣》（2009）、《一壶普洱》（2011）等茶文化科普图书中，旭烽老师的著作总是被认真地列在参考文献中。尽管从专业的角度来看，参考文献指的是“为撰写或编辑论文和著作而引用的有关文献信息资源”，笔者更愿意把旭烽老师的作品，将其视为创作路上的导师。

记得在国内刚刚兴起电子书销售时，笔者惊喜地发现朋友开的电子书网店中，笔者与旭烽老师的作品同时在列，那种兴奋感是多少钱也买不到的。

2020年11月7日，这个盼望已久的日子终于来到了。笔者抱着旭烽老师的《茶人三部曲》来到了研讨会上。说来有点点“急功近利”——笔者进去后不顾应熟茶友的问候，径直找到旭烽老师的名牌，发现座位竟然还空着。于是失望地向一旁的茶友说：“旭烽老师还没有到？”此时的笔者心思已经转了几过——莫非大咖时间太紧，来不了这个会？莫非……

“在那儿呢！”茶友往工作人员临时休息区一指。原来行程安排过紧而又敬业的旭烽老师，根本无暇吃午饭，此时的她只能抓紧时间边吃点心边在电脑上修改演讲PPT。瞬间，笔者“扑”了过去，如一名小学生一样站在旭烽老师面前，腼腆地进行自我介绍……

一直以为已是知天命之年的笔者不会像年轻人一样，为某位名星而热血沸腾。然而，此时的笔者已经淡定不起来了。从来没有想过，自己有一天还会如同一名害羞的小女孩一样站在偶像面前，签签名、合影，而且旭烽老师还能停下手头的工作，专注地与笔者就茶文化推广等内容进行交流。已60多岁的旭烽老师，面对笔者这名50多岁的“老粉丝”，所显示出来的风度，正如她在其作品《茶语者》一书中对茶的评价一样：“茶的高度，更在于她的风骨——如人的品格一般，她温和，她宁静，她优雅。”

在这次论坛上，旭烽老师不仅作了《当代茶艺发展的实践创新》的主旨发言，还为北京的茶人带来了茶文化表演节目《清贫——可贵的中国》《国际茶日——国际杯》，号召大家要“把世界铺成一张茶席，让全人类在此共饮”。其时，正值笔者也为云南普洱茶保茶仓品牌自编自演了一个茶文化推广视频《鸟语花香》。虽然都是作为茶文化推广者深挖茶叶内涵，试图以茶艺表演的形式呈现产品概念的一种创新策划，然而，旭烽老师大气磅礴、荡气回肠的作品让笔者仰慕。现场座无虚席的与会者送给旭烽老师的那些发自内心的热烈掌声，便是京城茶人最真诚的敬佩。

时下，人们喜欢谈论榜样的力量，而且笔者也相信，每个人心中都有一颗“星”是自己日追逐的。如笔者这种默默追星十多年，终于完成了线下见面的案例，当成为坊间的一段佳话了。是为记。