

传统菜市场会消失吗

谢艺观

“一座城市最吸引我的，从来不是历史名胜或者商业中心，而是菜市场。”《舌尖上的中国》总导演陈晓卿曾说过这样一句话。

不知从何时起，承担着人们的饮食、可讨价还价、充满着烟火气的传统菜市场离我们的生活越来越远，盒马鲜生等新零售超市越来越多。

对一些老年人来说，逛传统菜市场已成习惯。他们清楚地知道菜市场哪家的鸡蛋最好，哪家的肉最足秤，哪个老板最大方。在菜市场可以边和老朋友们聊天边挑拣商品，不像在超市需要逐一挑选，说话间，菜市场摊点的老板已经把东西准备好。

对很多人来说，菜市场的记忆是从童年开始的。60岁的王婶逛家门口的菜市场几十年了，这些商户就像她的邻居。有些

干了20多年的，孩子上学、结婚她都知道。商贩们也知道她爱买什么菜，甚至提前帮忙准备好。“有些时候拿的钱不够，都是东西先拿回家，下次再给。”

但是不知不觉间，菜市场当年的辉煌早已不再。前来买东西的人几乎少了一半。其他零售业态的出现正在让传统菜市场失去竞争力。不仅年轻的客户不爱来，连买菜的主要群体中年妇女们也正在流失。长期以来，传统菜市场给人留下的感觉是脏乱差。“地面上的陈年老垢仿佛怎么也洗不干净。海鲜区的地面总是湿漉漉，空气里弥漫着鱼腥味。”还有随处乱丢的烂菜子，以及不知道从哪里流出来的污水。

常年逛的人已习惯，但对于很少逛菜市场的人来说，这与蔬菜整齐摆放在货

架上，条件更好的盒马鲜生等新型生鲜超市，完全没有可比性。另外，商品同质化也成为菜市场的一个弊端。这时候，盒马鲜生等超市的优势就凸显出来。

近几年，年轻人有了更多的选择，不再愿意逛菜市场。“超市+餐饮”，正成为生鲜卖场的重要业态模式，阿里巴巴旗下的盒马鲜生和永辉超市旗下的超级物种做得风生水起。年轻人并不在乎市场的菜更便宜，对他们来说，方便、干净、整洁、舒适更为重要。而一些老主顾们，随着生活水平逐渐提高，也不再为省几毛钱专门跑去菜市场。“离哪里近就去哪里”成为他们买菜的标准。早上九点的菜市场周围，多是接连不断去买菜的老年人和已经买完菜要回家的老年人。在很多老年人心中，菜市场

不仅是一个买菜的地方，它像一个日记本，记录着生活中的柴米油盐，甚至承载着几代人的脚步。

作家汪曾祺在《食道旧寻》中写道：“看着生鸡活鸭、鲜鱼水菜、碧绿的黄瓜、彤红的辣椒。热热闹闹、挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”正是应了著名武侠小说家古龙说的：“一个人如果走投无路，心一窄想寻短见，就放他去菜市场。”

那么，“让人感到生之乐趣”的传统菜市场能否继续辉煌？这几年，国内很多城市开始对传统的菜市场进行整改、升级，新的菜市场地面更加干净整洁，设施也更为完善。从世界各国的趋势来看，传统菜市场会慢慢消失，但不会一下子消失。

摘自中国新闻网

养生汇

高脂饮食坏影响传三代

脂肪作为能量储存于身体，每克脂肪含9千卡热量，是蛋白质和碳水化合物(4千卡/克)的两倍。

高脂食品就是指含脂肪量高的食物。具体表现为油的成分，比如含油量高和油炸过的食物，如各种油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油制品等。长期食用高脂食品，可能诱发多种慢性疾病。

日前，瑞士苏黎世联邦理工学院的研究人员发现，在孕期前、孕中和孕后期吃过高脂饮食的小鼠，其第二代后代——即孙辈，会表现出对药物敏感度提高、对药物有偏好等类似成瘾性行为，同时还出现肥胖相关的特征。而在第三代的后代(即曾孙辈)中，只有雌性有类似成瘾性行为，只有雄性有肥胖特征。

研究人员发现，虽然最初吃过高脂饮食的雌鼠自身并未肥胖，后几代小鼠也不再吃高脂肪饮食，但上述情况还是会重现。

该研究通讯作者达利阿·佩雷格-莱伯斯坦博士表示，为了对抗现在的肥胖流行病，找到早期预防的方法，这非常重要。本研究是第一个观察母亲过度进食对成糖和肥胖的效应直至第三代后代的研究。这项研究有助于改善孕期和哺乳期夫妇的健康咨询、教育，让他们孩子、孙辈和曾孙辈更有可能以健康的方式生活。研究提供了一种可能的方法帮人们找到肥胖和成糖的高危因素，为高危人群提供早期干预的建议。

摘自《大众卫生报》

血脂高还能吃肉吗

大家普遍认为血脂高了就不能吃肉了。实际上，肉是可以吃的，重点是该怎么吃。除了要科学吃肉，血脂异常人群在饮食上还有很多其他注意事项。

1.限制饱和脂肪、胆固醇、反式脂肪的摄入

血脂异常的人每天应该将胆固醇控制在300毫克以下，将脂肪的供能比控制在20%~30%，将饱和脂肪控制在10%以下。具体要做到以下4点：①减少烹调油，每天应少于30克，且不使用黄油、猪油、牛油、椰子油、棕榈油等饱和脂肪酸较高的油脂；②减少或避免胆固醇含量高的食物，如肥肉、动物内脏、鱿鱼、鸡鸭皮、高脂肪奶酪、鱼籽、蟹膏；③少吃蛋黄、红肉、全脂牛奶；④不要吃含反式脂肪的食品。

2.减少精制碳水化合物的摄入

很多人认为脂肪摄入量对甘油三酯水平的影响最大，但实际上精制碳水化合物对甘油三酯的影响最大。因此，我们必须控制精制碳水化合物，如白面包、白馒头、含糖食品、饮料的摄入。

3.增加有益脂肪酸的摄入

并非所有脂肪都是血脂异常的始作俑者，有些形式的脂肪对身体有益，可以降低胆固醇和甘油三酯水平。富含健康脂肪的食物包括富含脂肪的鱼，如三文鱼、沙丁鱼、鲱鱼；植物性食品有坚果、种子、橄榄油、菜籽油和鳄梨。

4.多吃富含纤维的蔬菜

纤维丰富的食物有助于降低胆固醇、甘油三酯，因为纤维能在肠道内与其结合，从而将其移出体外而不是进入血液。可以多吃西兰花、菠菜、洋葱等。

摘自《现代保健报》

持续手麻病因多

有时我们躺着或是枕着手臂睡觉时会觉得手麻，这是因为手部血液循环不畅而引起的。但日常如果有持续手麻的现象，或是间歇性的手麻，往往可能是某些疾病发出的信号。

颈椎病 由于长期久坐不动、颈部姿势异常，尤其是使用电脑、手机时间过长，会使颈椎间盘发生退行性变，导致椎间盘突出或是关节突发生增生或肥大。这些突出的颈椎间盘或增生的关节突一旦压迫邻近的颈神经根，便会使人出现手指发麻。

一过性脑缺血 这是手指发麻的常见原因，尤其是一侧肢体发麻时。一过性脑缺血通常起病突然，持续时间较短，常伴有肢体无力、头晕、头痛等症状。一过性脑缺血的原因和发病机制多为脑动脉壁微栓子脱落、脑动脉狭窄的基础上出现血压下降，以及脑血管痉挛等。出现上述症状，应及时到医院就诊，全面筛查脑血管病的危险因素。

糖尿病 双侧对称性出现手指发麻，是糖尿病周围神经病变的常见症状。患了糖尿病后，一定要进行正规合理的治疗，把血糖控制到正常范围内，并注意补充多种维生素。另外还应配合使用改善血液循环的药物，手指麻木感便会消除。

末梢神经炎 手指发麻的同时伴有疼痛和无力，且是双手对称出现，这种情况提示可能患有末梢神经炎，可由多种原因引起。末梢神经炎一般病情进展较慢，恢复也较为困难。

更年期综合征 进入更年期的妇女有时候也有手麻的现象，但是并不明显，随着更年期的结束，手麻现象就会随之消失。

此外，腕管综合征、痛风等疾病也会引起手麻。

摘自《北京晚报》

滴水藏海

迪士尼的“空白”考题

1955年初，华特·迪士尼在紧张筹备备受众人关注的迪士尼主题公园。为了保证为游客提供更好的服务，华特·迪士尼向世界招聘优秀的公园管理人员。经过层层选拔之后，最后的考核由华特·迪士尼亲自把关。

最后的考核在间大仓库里，仓库里杂乱地放着些未拆封的物品。华特·迪士尼给每名应聘者发了一个录音机，告诉他们录音机里的磁带会指示他们将要做的任务。任务只有一项，按照完成任务的时间长短来排名，时间越短自然成绩越好。

考核开始后，应聘者们迅速戴上耳机听任务。让所有人意外的是，耳

边除“嗡嗡”声外，什么都没有，难道这是个空白磁带吗？这种情况众人面面相觑，手足无措。

一段时间过去后，有人摘下耳机，开始搬运地上的物品。后来，应聘者们纷纷摘下耳机，在仓库里忙碌起来。有的把物品码放整齐，有的开始拆封物品，还有的清扫地上的垃圾……

半个小时之后，最后一批人摘下耳机，他们没有做任何事情，而是径直走到华特·迪士尼面前说：“我们完成任务了。”

这时，华特·迪士尼宣布考核结束，他面前的这些人被录取了！

众人疑惑不解，质问道：“磁带是

空白的，我们只好自己给自己布置任务，至少我们做了些事，可他们什么都没做就被录取了？”

华特·迪士尼没有说话，而是随手拿起一盘磁带，快进到第30分钟时，录音机里传来这样一句话：恭喜你，任务完成了。

见众人仍是不解，华特·迪士尼笑着说：“你们的任务就是听录音，能听到最后的才算合格。在迪士尼公园工作，最重要的一点就是要有耐心，你们连听一盘磁带的耐心都没有，又如何能为游客提供细致妥帖的服务呢？”此时，众人才恍然大悟，心服口服。

摘自新浪网

受欢迎的“上错菜料理店”

小果郎士还在餐馆门口竖立了一个提示牌：自你踏进店门的那一刻起，就要做好服务员上错菜的准备。每当有顾客进门，奶奶们都会非常亲切、热情地迎上去，询问对方需要什么。可走进厨房之后，她们就基本忘记了刚才点菜的是哪桌顾客，他们点了什么菜。正因如此，餐厅内经常出现点鸡肉上鱼肉、点饺子上面条、点一杯茶上一杯咖啡这样的奇趣事。

顾客们都了解这家餐厅的由来，所以就算上错菜，他们也无一例外吃得很开心，他们是这样评价的：“上错菜有什么关系？在这样一家有爱的餐厅里吃东西，吃什么都很香。”“这是一份美丽的错误，我很乐意接受。”

由于担心奶奶们过于劳累，小果郎士规定料理店每周只营业四天，但这丝毫没有影响这家店的生意。

看到“上错菜料理店”的生意那么好，没去过光顾的顾客总忍不住想问：“它有什么营销秘诀吗？”其实，秘诀只有一个，那就是：爱。

摘自《知识窗》

文化中国

语言环境影响颜色认知

在英语中曾经没有描述“橙色”的单词，直到被称为橙子的柑橘属水果到达欧洲200年之后。在那以前，这种颜色是用混合构成橙色的两种原色来描述的——被称为“黄红”。这不过是一个有关颜色分类受到文化影响的方式的明显例子。古代语言——包括希腊语、汉语、希伯来语和日语中没有描述蓝色的词语。讲俄语的人用两个截然不同的分类词语描述浅蓝或深蓝：在俄语中永远不存在“蓝色”的东西，它们要么是“深蓝”，要么是“浅蓝”。

这些词语并不只是反映人们看到的東西，而且多项实验表明，它们会影响人们的认知。在一项由英国心理学学会报告的最新研究中，研究人员向希腊语、德语和俄语使用者群体展示了一系列快速变化的形状，并要求他们留意颜色中的一个灰色半圆形。这个半圆形与各种不同深度的蓝色和绿色三角形一同出现。

研究人员发现，讲希腊语和讲俄语的人，他们的语言中有专门描述浅蓝和深蓝的词语——更有可能看到深蓝色背

景上的浅蓝色三角形(反之亦然)，而不容易识别出绿色背景上的语言三角形。而说德语的人，他们的语言中没有浅蓝和深蓝的区别——对不同深度蓝色三角形的识别能力与对绿色三角形的识别能力几乎是一样的。

类似的研究还表明，说俄语的人对不同深度的蓝色的分辨速度要快于说英语的人，而说希腊语的人在英国生活了很长一段时间后，开始认为所有深度的蓝色都是一样的。

摘自《参考消息》

大千世界

萝卜为何“赛人参”

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，胜过医生开药方”。萝卜在中国民间素有“小人参”的美称。

萝卜既可食用，又可药用。中医认为，萝卜性凉，味辛甘，无毒，入肺、胃经，能消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒，治食积胀满、痰嗽失音、肺癆咯血、呕吐反酸等。萝卜具有很强的行气功能，还能止咳化痰、除燥生津、清热解毒、利尿。

萝卜主要有白萝卜、红萝卜、青萝卜、水萝卜，营养都不俗，各有各的功能。从中医上讲，白萝卜可以补气顺气，肺热化痰，适合老慢支、咳嗽的患

者；红萝卜可以补心、活血、养血，适合心脑血管患者；青萝卜可以清热舒肝；水萝卜可以利尿。小儿食积也可煮萝卜水，消积理气。

现代药理学研究，萝卜含有丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力；萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化；萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分的吸收。萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。此外，萝卜所含的多种酶，能分解致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。

摘自《人民日报·海外版》

名流故事

鲁迅与两个“夏木瓜”

成 健

“夏木瓜”是人的绰号。以“木瓜”为绰号，明显包含贬损或揶揄的意味。在鲁迅的青年时代，有两个姓夏的“木瓜”同时出现在他的生活中。

第一个“夏木瓜”是夏丏尊，他和鲁迅一样有过留学日本的经验，后来因为未能申请到官费而中途辍学，1908年回国后任浙江两级师范学堂通译助教，后任国文教员。第二年，鲁迅也到该校担任教员，两人交往甚密。鲁迅将自己在东京编印的《域外小说集》相赠，让夏丏尊眼界为之一广。夏丏尊甚至认为，鲁迅对他的影响具有十分重要的启蒙意义。

鲁迅后来回到故乡，在绍兴府中学堂任教。夏丏尊则仍留在两级师范学堂，并自告奋勇担任舍监。舍监这个职位在当时是被人不屑一顾的苦差，整天要负责学生们的生活和纪律。夏丏尊打破传统理念，大力提倡人格教育和爱的教育，对学生既严格要求又悉心关怀。刚开始，学生们对他十分抵触，给他起了不少绰号，诸如“阎罗”“鬼王”等，都是针对其管束严厉的。又因为夏丏尊长相有点特别，头大而圆，故给以“夏木瓜”的外号。后来，夏丏尊的教导有方得到了普遍认可，被学生们称为“妈妈的爱”。

在学生管理步入正轨之后，夏丏尊游刃有余，大部分时间潜心于语文教学等方面的研究，终成一代大家。

第二个“夏木瓜”叫夏震武。1909年年底之前，两级师范学堂的监督(即校长)是沈钧儒，沈因担任浙江省咨议局副议长而辞去该职务，由当时任浙江教育总会会长的夏震武接任。

夏震武是一个以道学自

命、极端顽固的旧派人物。刚到两级师范学堂，就迫不及待地着手恢复陈腐的封建礼教和等级秩序。上任前一天，他就通知教务长许寿裳，要求全体教员次日身着礼服，到学校礼堂集中，按照当时官场下属见上司的“庭参”礼节，向他参见。

并在礼堂设立孔子牌位，在其就职时举行祭孔大礼。许寿裳当即予以拒绝，消息传开，教师们也极为不满。当时两级师范的教员中，留日归来的约占十之八九，都是短衣无辫，这在夏震武心目中几乎可以与乱党相提并论。第二天，当夏震武看到教员们并没有进行什么“庭参”时，便对他们横加指责，矛盾随即升温，许寿裳、鲁迅、夏丏尊等一众教员纷纷向浙江提学使提出辞职，并搬出校舍。

夏震武感到局面渐渐失控，但他绝不甘示弱，于是一面写信给浙江巡抚，请求支持他的强硬手段，一面又请杭州一些有名望的耆绅出面，劝说教员们复课，但毫无成效。最后夏震武只得采取提前放假的办法遣散学生，企图暂避锋芒，以退为进，但因此引起杭州各校教员的联合反对。经过两周的对抗，风潮呈现出蔓延扩大之势。官厅眼看教员心齐力坚，复课无望，只好勒令夏震武辞职。

因为夏震武平日木头木脑，顽固不化，大家都叫他“夏木瓜”，因此这场风潮也就被称作“木瓜之役”。有意思的是，对于站在风潮最前沿的几名骨干教员，夏震武也曾以《水浒》里的绰号来编排，例如称许寿裳为“白衣秀士”，鲁迅为“拼命三郎”。

摘自《江淮时报》

趣谈历史

清代“吃货”的趣闻

刘学明

自古以来，就有不少有名的“吃货”。据近人的笔记所载，清代一些“吃货”的轶闻趣事尤其引人注目，且看下面数例。

真的是“铁嘴铜牙”

说到“吃货”，最有名的当数纪晓岚了。电视称他“铁嘴铜牙”，是说他能言善辩，其实说起吃东西来，他更是名副其实的铁嘴铜牙”。记载中的纪氏是一个身材魁伟的粗汉子。在饮食方面，他与一般书生大异其趣，每天肉食竟达数十斤之多。与他同朝为官的协办大学士英和曾看到他吃饭的情形：到了吃饭时间，仆人捧上来烤肉一大块，约有五斤，纪晓岚一面与人说话一面大块吃肉。平时的饮食中，纪晓岚基本不吃米饭，面食或偶尔一吃，主要食物都是肉类。纪氏饮食的另一特点就是平居之时，零食从不离口。他只要在家，案台上必定摆满各种干鲜果品和榛子、栗子之类，“时不住口”。一顿能吃数斤，一天能吃十数斤乃至数十斤。不过，在肉类中，也有他不吃的东西，那就是鸭子，他认为鸭子这东西，就是再好的厨子来做，也难免有腥秽之气，难以下咽。

有折皱的肚皮

乾隆年间当过礼部尚书的曹秀先，曾被称为“当朝第一善啖”者，就是第一能吃的人。据说这位部高级的官员肚子很大，最奇怪的是肚皮上有不少折皱，他平日把这些折皱叠起来，用一根带子束住，到吃饱时，再依次把这些折子放开来，就像能伸缩自如的大仓库。那时，逢年过节时，宫中往往赐给大臣不少肉食，有些人知道老曹爱吃肉，就把得到的肉类转赠给他，他也不客气，都放到自己的轿子中，把整个轿都装满了。回家的路上，曹把羊腿等取来放在扶手上，用刀一片片地割着吃。一路走去，到回家时，轿中的肉也吃得差不多了。

“这次才吃了一个饱”

嘉庆、道光年间的名臣孙尔准，官至闽浙总督，在福建兴利除弊，是个好官。他年轻时身体肥胖，夏天怕热，曾用一口大缸贮满井水，把自己浸入其中，以此降温。他的食量说起来也很惊人，平时吃鸡蛋馒头超过一百个。一次他到泉州阅兵，当地官员给他准备了馒头一百个，花卷一百个，加上一品锅内双鸡、双鸭，他竟然风卷残

摘自光明网