

# 时间管理类文创产品悄然走红

2020 新年未至,但 2020 年日历产品销售早已火力全开。在淘宝平台输入“日历”二字,上百种品牌近千款文创日历信息在页面呈现:“故宫日历”“豆瓣电影日历”“单向历”“晚安日历”“健康日历”……

中国青年报·中国青年网记者走访发现,人们曾熟悉的挂历、台历等日历类产品纷纷变身成为与时间管理结合紧密的文创类产品。而据从业者介绍,目前此类商品主要是以 00 后高中生到 80 后“白领”的年轻消费者为主,相对来说女性用户较多,但男性使用者也在不断增加。

纵览线上线下,受年轻人追捧的时间管理类文创产品价格要远高于传统日历类产品,多数售价位于 49 元至 98 元区间,而价格过百元的也不在少数。一些受年轻人追捧的日历产品更成为“网红”产品,其中不乏销售量几十万级别的,一些效率手册更是在 11 月初就被抢断货。显然,价格不接“地气”并没影响时间管理类文创产品的“高人气”。

“想什么来什么!正是我期待的颜色,正是想要的快乐!”“明年是‘本命年’

收到了红色盲盒!超开心的!”……

作为效率手册中的“资深网红”——“趁早”今年在电商平台首次推出“盲盒”限量款:金、银、红、绿四种颜色,随机发货。不少买家对这一最新“带货”之举颇为认可,纷纷留言“点赞”。

记者调查发现,为适应青年消费群体需求,时间管理类文创产品正在悄然实现“互联网+”。

“每日一句大实话,生活从此不纠结。这里是丁香医生的健康日历。”40 余秒的健康告诫,每早 7 时会准时在喜马拉雅 App 上响起。

针对不少年轻人在快节奏的当下收听有声读物的习惯,在已连续出版两年“健康日历”的基础上,2019 年元旦,丁香医生与喜马拉雅平台合作,以音频形式在线上对“健康日历”内容进行推广普及。截至记者发稿时,收听量已达 3122.6 万人次。

而“故宫月历·2020·清游雅集”在拥有纸质月历之余,还推出 AR 创意动画。对着月历上的壁画图像扫一扫,古人的娱乐生活便可在手机屏幕上呈现。

从线下到线上,日历甚至以“脱纸

化”等多样化形式出现在青年人生活中。

今年 10 月,一直使用效率手册记录日程的微博网友张天宇,开始使用“滴答清单”App 规划记录生活。“滴答的功能和效率手册很像,手机记录也更加灵活方便,我就把日程安排这部分内容迁到滴答上来了。”这名 90 后解释说。

记者注意到,对很多青年人而言,使用此类文创产品已不再仅仅是为了记录时间。

记录、拍照、分享、打卡、交流——对众多 90 后和 00 后而言,时间规划与管理不再是个人的事情,而是展示自我的话题。在微信超话社区,“studyyaccount”“studyywithme”“手账”“电子手账”等话题长期高居排行榜前列。他们在这里晒出自己的日程、监督打卡、互相鼓励,在分享中记录,在展示中交流。

有专家指出,在生活节奏不断提速的当下,很多年轻人“种草”时间管理类文创产品,是为了治愈无处不在的焦虑。

每日,郑州航空工业管理学院文法学院 80 后副教授清喧(笔名)都会随身携带效率手册,而家中写字台桌垫下总会躺着精心规划的日程安排和一周计划。清喧

这么做并不是为了宣泄压力,而是为了治疗自己的“重度拖延症”。作为大学教师,除了日常教学活动外,大部分时间她都可自己支配。而对这些“自由时间”的规划利用,也成为困扰她的一大难题。

2017 年,她花费一个月时间研读了数百篇与效率手册使用相关的文章,在充分了解不同品牌、类别、内容设计特点之后,开启了自己的高效模式。她按照时间轴记录生活和工作安排,左栏记录实际日程,右栏规划目标日程,以此来认知自己每天的效率和存在问题。到 2017 年底,她已经完成百万字的小说,并在 2018 年开始担任兼职编剧。

“你永远不可能完成所有事,但可以合理安排。”如今,清喧时常与身边的年轻人分享自己的时间管理之道:“每天按照日历和时间轴上的规划来进行,该玩时玩,该工作时工作,一点也不觉得辛苦。”在淘宝等网购平台,类似创意新奇、内容精良的时间管理文创产品,虽然价格难说“亲民”,但依然不乏拥趸。不少买家购买后留言,虽然会抱怨“小贵”,但也表示愿意“为创意埋单”。

摘自《中国青年报》

## 养生汇

### 心梗急救注意事项

急性心肌梗死之前常出现各种征兆,尤其是一些不明原因的、一过性的、明显或不太明显的胃肠道症状,如恶心不适、泛酸烧心、呕吐、上腹部疼痛、饱胀等,特别是活动量增加时,反复间断出现。还有可能是口腔、颌面部、咽喉、气管,以及颈背等部位的症状。还应警惕牙疼、肩膀痛、腹痛甚至手指痛等各种疼痛。

急性心肌梗死的死亡多发生在起病的 1 小时内,急救过程中应注意以下问题:

**不要独自前往医院** 如果没有人陪在身边,一旦发生心跳呼吸骤停,很可能错失抢救时机。

**不要喝水** 患者心梗发生后喝水是“帮倒忙”。如果患者意识不清,喝水很容易导致误吸,发生吸入性肺炎。心梗患者一次喝下太多水,水分快速进入血液,使血容量增加,患者心脏承受不了,反而出现胸闷气短。

**不要错误使用硝酸甘油** 硝酸甘油是治疗心绞痛的常用药,急性心梗患者服用要慎重。如果患者血压本来就低,服药会导致血压进一步降低,增加休克风险。

**不要盲目心肺复苏** 心肺复苏适用于心跳呼吸骤停的患者,而急性心梗患者并非都会发生了呼吸和心跳。如果患者没有出现心跳呼吸骤停,心肺复苏反而会增加室速室颤发生的风险,还可能对患者肋骨骨折。

摘自《老年日报》

### 反酸烧心怎么办

烧心、反酸、长期咽喉疼、咽喉异物感、胸骨后疼痛等都可能都是食管反流病的表现,但也可能来源于其他更严重的疾病,如胃炎、消化道溃疡、心绞痛、食管癌、鼻咽癌等。因此,建议尽快到医院就诊,明确病因。

想要从根源防治胃食管反流,必须从生活习惯入手。

第一,要按时吃饭,睡前 3~4 小时少喝水、尽量不吃东西,饭后不宜立刻躺下,这样能够减轻躺下后食管下段括约肌的压力。

第二,躺下后适当垫高上半身 10 厘米。这样可利用重力减轻胃内容物反流的压力,有助于减轻夜间的反流症状。

第三,尽量少吃影响食管下段括约肌收缩功能的食物,如脂肪、巧克力、咖啡、浓茶,还要戒烟酒等。

第四,平衡饮食,适当运动,控制体重和腹部脂肪。

第五,不穿腹部过紧、腰带过紧的衣物,以免增加腹腔压力。

摘自《健康咨询报》

### 睡眠“先卧心 后卧眼”

正确的睡眠方法是先安定情绪,思无杂念,然后就自然闭目入睡了,即为“先卧心,后卧眼”。

该睡的时候,要做到按时上床,安静入睡。有研究人员发现,睡前 3 小时进行适当的运动,有利于达到最佳的促眠效果和有效地提高睡眠质量。准备睡觉前,必须要停止一切可能对大脑产生强烈刺激的活动,如看书报、看电视和娱乐活动等,换上柔软、宽松的睡衣,用热水泡脚 15 分钟。上床后要关掉电灯,放松身心,使机体渐渐进入睡眠状态。最好面向右侧侧卧,两脚微曲,以便于胃中食物向肠内排出,也更有利于肠胃的消化。古谚语中说的“卧如弓”,指的就是这种睡姿。

仰卧时不要将手放置在胸部,以免影响血液循环和引起梦魇。左侧卧位睡眠不好,会造成心尖部左移而受到胸壁的压迫,引起睡眠中的多梦。俯卧最不可取,不仅会压迫心脏和肺脏,影响人的循环和呼吸功能,而且容易造成青少年性冲动,从而发生滑精和遗精。

睡眠的好坏与枕头的质量也有一定关系,枕头太高、太低、太硬、太软都会给睡眠造成影响。关于枕头的正常高度,民谚有“长寿三寸,无枕四寸”之说。意思就是,要想长寿,经常枕三寸(约 9 厘米)高的枕头;要想睡得舒服,经常枕四寸(约 12 厘米)高的枕头。实验证明,枕 6~9 厘米高的枕头睡眠时,脑电图最早出现平稳的休息波形,表示大脑顺利进入平稳的睡眠状态,获得的睡眠质量也最高。也就是说,6~9 厘米高的枕头是比较合理的选择。

摘自人民网

## 滴水藏海

### 人贵本色

的一上桌,又奋不顾身了!”

一句话把我的心彻底地凉透了,因为吃人家的东西所蒙受的耻辱一桩桩一件件涌上心头。我怎么这样下贱?我怎么这样没有出息?你实在在想,一个人下个馆子不就行了吗?你想怎么吃就怎么吃!你想多么凶恶地吃就多么凶恶地吃。你吃光了肉把盘子舔了也没人嘲笑你。你自己经常地忘记自己的身份,你忘了自己是一个乡巴佬,人家那些人从根本

上就瞧不起你,压根儿就没把你当个人看。人家有时找你玩玩,那是无聊,那是天鹅向水鸭子表示亲近,如果水鸭子竟因此而想入非非,那水鸭子就惨了,就像朱自清宁愿饿死也不吃美国面粉一样。我还发誓万不得已跟人家在一起吃饭时,一定要奋不顾身地抢先付账,我付账,那么即便我吃得多一点人家也就不会笑话我了吧?

又一次去吃烤鸭,吃到一半时我就把账结了。几个贵人都十分高雅地填饱了那些高贵的胃袋后,桌子上还剩下许多,这时,农民的卑贱心理又在我的心中发作了。多么可惜啊,这些大葱,这些大酱,这些洁白的薄饼,这些香酥的鸭片,都是好东西,浪费了不但可惜,还要遭到天谴的。于是我就吃。这时,有人说:“瞧瞧莫言吧,非把他那点钱吃回去不可。”我感到

脸上火辣辣的,好像挨了一个响亮的耳光。人家还说:“你们说他的饭量怎么会这样大?他为什么能吃那样多?要是中国人都像他一样能吃,中国早就被他吃回旧社会了。”

前年春节回家探亲时,我把这些年在外面受到的委屈,一桩桩一件件地说给母亲听。我等待着大家的表扬,可是一个人说:“看看莫言那个假模假样的劲儿,好像他只用牙吃饭就能吃成贾宝玉似的。”

众人大笑,有个人说:“人啊,还是本一些好,林黛玉也要坐马桶的。”

娘说:儿啊,你这算什么?娘以前饿得偷马料吃,被人抓住了吊起来打。当时想,放下来就一头撞死算了。可等到放下来,还不是爬着回了家。你大娘去西村讨饭,讨到麻风病的家里,看到人家过堂里方桌上有半碗吃剩的面条,你大娘看看无人,扑上去就用手挖着吃了。麻风病人吃剩的面条,脏不脏?你受这点委屈算得了什么?娘分明看到你一天比一天胖了起来,不享福,如何能胖起来?儿啊,你这是享福啊,不要身在福中不知福啊!

是啊,所谓的自尊、面子,都是吃饱了之后的事情。当然也有宁愿饿死也不吃美国救济粮的朱自清先生,但人家是伟人,如我这样平凡,是万万不可用自尊、名誉这些玩意儿来为难自己的。摘自《莫言文集》

## 文化中国

### 鲁迅是怎样做编辑的

在鲁迅的整个文学生涯中,编辑文学报刊是其主要的工作之一,占了不小的比重,他一生主编过的文学期刊达 10 余种之多。

鲁迅于 1909 年自日本回国,1912 年 5 月到北京,在教育部任金事和科长。1918 年,鲁迅参加了改组后的《新青年》编委会,编委会成员还有李大钊、陈独秀、胡适、刘半农、钱玄同等。鲁迅第一篇成名小说《狂人日记》就发表于此。1924 年,他与孙伏园等人发起成立“语丝社”,创办《语丝》周刊,鲁迅任主编,其宗旨是“催促新的产生,对于有害于新的旧物,则竭力加以排击”。在这本杂志上,鲁迅发表了《论雷峰塔的倒掉》、小说《离婚》等。1925 年 4 月,鲁迅支持文学青年成立未名社,创办了《莽原》周刊并任主编,内容大多是短篇创作或翻译。

1927 年 10 月初,鲁迅到达上海。创造社郑伯奇、蒋光慈提议和鲁迅合办一个刊物,鲁迅欣然允诺,并说可以恢复已停办的《创造周刊》。12 月 3 日《创造周刊》复刊,由鲁迅主编。12 月《语丝》也在上海复刊,先后由鲁迅和柔石主编。1928 年 6 月,鲁迅与郁达夫主编的《奔流》文学月刊在上海创刊,以发表翻译作品为主。鲁迅译作《苏俄的文艺政策》即发表于此。1928 年 12 月,鲁迅与柔

石合编的《朝花》月刊创刊,并组织朝花社,出版《艺苑朝花》《朝花旬刊》。1930 年 1 月,鲁迅主编的《萌芽月刊》创刊,鲁迅重要译作《毁灭》即刊于此,第三期起成为“左联”领导的刊物之一,第四期刊有“左联”理论纲领等文献,出至第五期被国民党当局查禁。1930 年 2 月,鲁迅创办了《文艺研究》季刊,他所译普列汉诺夫著《车勒内绥夫斯基的文学观》第一期即刊于此。但这本刊物仅出一期即被禁止。1931 年 4 月,“左联”机关刊物《前哨》在上海创刊,由鲁迅、茅盾、夏衍等编辑。1931 年 11 月,鲁迅又创办了文艺报纸《十字街头》。1933 年 7 月,《文学》月刊在上海创刊,编委会由鲁迅、陈望道、郁达夫、郑振铎、叶绍钧组成,对国统区的进步文学运动起了积极的作用。1934 年 9 月《译文》月刊在上海创刊,先后由鲁迅、茅盾主编,介绍苏联及其他国家的进步文学作品。

为什么鲁迅这样乐于做“为他人作嫁衣裳”的编辑工作呢?因为鲁迅认为,编辑书刊是为广大读者提供精神食粮的事情,同时也是培养青年作家、“造出大群新的战士”的重要途径。

鲁迅主编文学期刊非常注重刊物的思想内容。比如他主编《奔流》,就有计划、有系统地介绍苏联无产阶级的文艺理论,这对当时中国的革命文艺运动是具有指导意义的。而他后来编辑的《萌芽月刊》创刊,鲁迅重要译作《毁灭》即刊于此,第三期起成为“左联”领导的刊物之一,第四期刊有“左联”理论纲领等文献,出至第五期被国民党当局查禁。1930 年 2 月,鲁迅创办了《文艺研究》季刊,他所译普列汉诺夫著《车勒内绥夫斯基的文学观》第一期即刊于此。但这本刊物仅出一期即被禁止。1931 年 4 月,“左联”机关刊物《前哨》在上海创刊,由鲁迅、茅盾、夏衍等编辑。1931 年 11 月,鲁迅又创办了文艺报纸《十字街头》。1933 年 7 月,《文学》月刊在上海创刊,编委会由鲁迅、陈望道、郁达夫、郑振铎、叶绍钧组成,对国统区的进步文学运动起了积极的作用。1934 年 9 月《译文》月刊在上海创刊,先后由鲁迅、茅盾主编,介绍苏联及其他国家的进步文学作品。

## 名流故事

### 永远年轻的毕加索

“毕加索永远是年轻的”,人们常用这句话形容这位人尽皆知、不断变幻艺术手法的探求者。这位西班牙艺术家在 91 年的生命中,以惊人的坦诚之心和天真无邪的创造力为世人留下了大量珍贵的艺术作品,成为当之无愧的一代艺术奇才。连他自己都说:“我变化与移动得太快。你看到的是此刻的我,而这个我已经改变了,去到了别的地方。我从不停留在一个地方,这也就是为什么我没有风格。”

1983 年,中国美术馆举办“毕加索绘画原作展”,33 幅毕加索真迹在中国首次亮相。2011 年,上海世博园中国馆展出毕加索 62 幅原作,2014 年中国国家博物馆展出了毕加索的版画 100 幅。而此次在 UCCA 的展览基于国立巴黎毕加索博物馆的馆藏,精心挑选出 103 件作品,包括 34 件绘画、14 件雕塑以及 55 件纸上作品。展览重点介绍了毕加索艺术生涯最初 30 年间艺术创作的全部代表性阶段的作品。为了清晰地展示毕加索在青年时期的艺术实验所产生的深远影响,展览还展出了他 1927 年至 1972 年较为晚期的一些作品。毕加索虽出生于西班牙,但为了追寻艺术之路,年轻时的他便奔向了欧洲艺术之都——巴黎,他的许多经典名作都在那里诞生。

青年毕加索经历了从学徒时代的学院派现实主义,到战后向古典风格的回归,从蓝色时期和粉色时期交替出现的情感主题,到具有开创性的原始主义探索等诸多转变。展厅中这些创作于 1893 年至 1921 年间的作品,被划分为六个不同的章节,是毕加索从早期到中期艺术成长经历的缩影。

毕加索曾经说过:“奇怪的是,我从来没有像孩子那样画画,从来没有,即使在很小的时候。”13 岁时,毕加索创作的《古代石膏像素描习作》便已经展现出他惊人的天资和娴熟的画技。画中赫拉克勒斯有着雕塑般的线条造型,运用木炭笔绘制出的阴影增加了画面的柔和感,也展现出彼时的毕加索对传统美学的深刻理解。1859 年,还不足 14 岁的毕加索创作了《戴帽子的男人》。在妻子奥尔加的陪伴下,历时两个月,毕加索创作出这些具有经典现代性,又浸润着西班牙风情的跨界之作。《阅读》《头顶瓷罐的女人》《吻》等毕加索创作出的一系列经典绘画和雕塑作品,体现了贯穿他创作生涯的主题和基本原则。

“我本想成为一个画家,然而我却成了毕加索。”在展览出口处印刻的这句话,或许是这位天才艺术家一生最好的注脚。

摘自《光明日报》

### 从维熙:以真为魂 以史为镜

从维熙被誉为“大墙文学之父”。他一生坚持“以真为魂,以史为镜”的创作风格,被誉为“共和国历史的活化石”。从维熙的不少作品,已成为当代文学史上绕不过去的经典。

1954 年,从维熙调到《北京日报》当编辑,那是一段美好的回忆。“年轻的时候,我就认识土地、庄稼、谷子、高粱、大豆、野花,我愿意钻到那里面去生活。”他说,即便是在报社文艺组当编辑,他不仅申请去农村组采访猪圈等,还两次申请到北大荒采访,并发回了大量报道。也是在《北京日报》的时候,从维熙的创作生涯正式开始,他于 1955 年出版首部作品《七月雨》,1956 年至 1957 年,又出版短篇小说集《曙光升起的前夜》和长篇小说《南河春晓》。但 1957 年他因言获罪,被划为右派,从此命运轨迹发生变化。

从维熙好友、作家李辉说,“文革”结束后,从维熙获得平反,他写的第一部中篇小说《大墙下的红玉兰》,就发表在巴金主编的《收获》杂志 1979 年 2 月刊上。“这部手稿,他一直保留着。”正是这部小说成为从维熙“大墙文学”的代表作。

去年 1 月,河南文艺出版社推出《从维熙文集》14 卷,这部文集是从维熙一生写作的总结,其中有长篇小说《北国草》《断桥》《裸雪》《酒魂西行》《南河春晓》,中短篇小说《大墙下的红玉兰》《浪迹天涯》,还有纪实文学、散文等。谁也没想到,时隔一年多后,文学评论家却到了“盘点”从维熙留下的文学遗产的时候。

原河南文艺出版社总编辑单占生说,《大墙下的红玉兰》中写被改造的公安干部和改造干部的人,从维熙的写作风格是革命现实主义的。而到了《走向混沌》,从维熙描述特殊环境下人的特殊表现。“他现实主义创作的路子没有改变,他对人的认知比过去更深入、更开阔,人的立体感更强了。”

摘自《北京日报》