

# 游牧工作者:把世界作为办公室

■本报记者 张晶晶



计算机和互联网的诞生已经改变了无数传统工作模式,一根网线便可以解决过去耗时耗力的文件传送和问题沟通。智能手机的出现更是让随时随地工作成为可能,即时通讯软件以及愈发强大的各种办公应用,非重度键盘依赖型工作甚至可以连电脑都不带、只用一部手机来工作。

既然并不需要去到固定的建筑、坐在固定的桌子前,也可以做好沟通协调各种工作进度,那么是不是可以离开家、离开熟悉的城市,去远方工作呢?

或许对于一些人来说这样的想法还有点疯狂,但对于另外一些人来说这早已是他们的日常。他们被称为 Digital Nomads,“数码”和“游牧民”两个单词的结合,翻译为“数码游民”或者“游牧工作者”。

## 自由快乐地工作

豆瓣网友鹿君与男友正在泰国清迈“游牧”工作中。在美国取得硕士学位之后,她先是在旧金山一家创业公司工作,结识男友。理想中的安定生活并没有持续很久,鹿君所在的公司出了一些状况,而男友也因为工作压力过大甚至被送往急救室。

“当时,我所有担忧就是男朋友的健康,觉得只要他身体恢复了怎样都行。”经过反复思考,两人决定离开美国,先是在巴黎待了两个月,后来在清迈正式开始了游牧生活。

在清迈,两人的行动路线和一般上班族也没有太多不同。从租住的公寓出来,骑上摩托去咖啡馆开始工作,中间饿了就去路边找个餐馆吃饭,下午回家咖啡馆继续工作,晚上看书、看电影或者继续工作。

不同的是他们在异国他乡,欣赏着自然美景,而且用比旧金山、巴黎更低的成本生活。

“尝试了很多家咖啡馆,吃了很多夜市小吃,在夏天的季节里穿着短裙骑着摩托在安静的小巷里晃荡,傍晚泡在露天泳池里看对山面的颜色变化,特别美。仍然会和白左老太太争女权,也会和男朋友吵架,生活是一样的过,但

十分自由快乐。”对于清迈的生活,鹿君如此描述,而最初开始游牧工作的目的也达到了。“最重要的是,因为是自己喜欢的东西,工作起来比上班时认真热情多了,有时一不小心就工作到半夜。”

鹿君的工作是销售独立设计师的衣服,男朋友则是写自己的开源项目。她表示,两人约定用半年的时间来做自己的项目,争取不再为别人工作。

“若不成功,以我们的能力仍然可以找到工作,但若不尝试,我们肯定会后悔。”

## 硬币的另外一面

美食美景、异国文化、低成本生活……与说走就走的旅行相比算什么,游牧工作才是真正的理想生活——旅行就是生活,而工作可以在旅行之中完成。

游牧工作果然如想象中这般美好吗?确实有人因为看了一些博文,被漂亮的配图或者这种自由所吸引,而辞去工作、背起行囊,野心勃勃地开始游牧工作生活。但是阳光下总会有影子,硬币也要反过来看:游牧工作的美好和自由背后,同样需要付出和经营,绝对不是社交软件上发几张清新照片那么简单。

日本作家佐佐木在2009年首次提出了“游牧工作”一词,很快受到关注。因为经济下滑、就业困难,一些年轻人不得不打两三份工作来维持生活,成为游牧工作者;当然也有主动选择新型工作方式的一群人,成为高科技游牧工作者。

不管是主动还是被动,需要强调的是,游牧工作仍然不同于旅行。虽然没有时间约束、地点限制,而且不需要看别人脸色行事,但其本质仍然是工作,要创造收入。

鹿君告诉记者:“没有任何生活是完美的,

但我觉得现在的生活很美好。因为我知道我想要什么,并且愿意为它付出努力。我想要有趣的生活,想不停地学习和创造,想要自己挣来的自由。我每天至少工作8小时,而且是不包括午餐时间的高效8小时,但是每一分钟都很开心。”

## 打算游牧须精心准备

自由需要付出代价,游牧工作绝对不是说走就走。长居北京的日本自由记者小林小百合在采访中告诉《中国科学报》记者,自己的朋友中也有游牧工作者,“有的发展得非常好,一位服装设计师成立了自己的品牌。他每年有一半时间四处飞来飞去,寻找灵感、做设计,另外一半时间则是在国内做发布会、盯生产”。

总结来看,游牧工作要取得成绩,同样需要付出,并且很可能是加倍的付出,而且是在考虑完住哪儿、吃什么之外的努力。电脑工程师、设计师、摄影师、作家……这些职业的先天基因与游牧工作有所契合,要在旅行工作的同时取得积累相对可行,但如果职业基因与游牧工作毫无交集,一定要谨慎为之。年轻时四处打零工、全球旅行或许很潇洒很酷,但是缺乏某一项具体工作的积累,青春逝去之后发现不再有那么愿意雇用自己的工作,没有退休金、没有存款,也没有倚老卖老的资本……这也是游牧工作的代价。

对于盲目开始游牧工作,鹿君也是持非常反对的态度。她提醒说,一定要考虑鲜花和自由背后的风险,一定要做好足够的功课,了解目的地国家的相关信息。

“最重要的准备有三个:你想干什么、你的财务状况和成本预算,以及怎样可持续地将游牧生活维持下去。”

除此之外,游牧工作者也要面临管理上的问题。在完全陌生的地方生活和工作,离开熟悉的环境和朋友,会比想象中更加孤独。文化适应也是同样,身为旅行者时候的待遇可能不复存在,当地文化无论自己喜好与否都要照单全收。

“如果想让全世界都变成自己的办公室,记得先问问自己‘租金’是不是付得起。”鹿君说。

## 酷品

### 防水又防尘喷膜

新鞋特别是白色的新鞋,最怕被别人踩。但是不论怎么小心翼翼,新鞋子的干净也保持不了多久。爱干净的人士可以试试这款喷膜。只需轻轻喷几下,就能给鞋子“穿”上一层保护膜,防水防尘又防污。无论是皮革、帆布都可以轻松掌控,一瓶可以喷15双鞋左右,喷一次大概可以保持两周。它就像荷叶一样,让你随意行走在雨中,水滴会顺着鞋子滑落不沾。



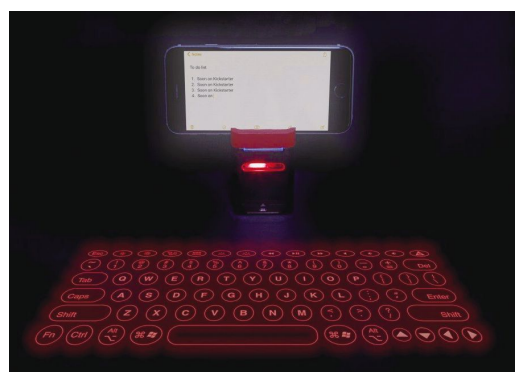
### 化零为整的便携化妆瓶

女性出门旅行最麻烦的当属各种瓶瓶罐罐的护肤品与化妆品。这款设计或许可以帮助女性将那些零碎的小瓶子化零为整。它分为两种样式,一种为护肤瓶,一种为洗浴瓶。其中,护肤瓶内上部有六个小格,下部有四个小格,可根据需要盛放洗面奶、化妆品、卸妆水、眼霜、乳液等护肤品,洗浴瓶内则有三个格子,可携带洗发露、护发素、沐浴液等,而且它采取按压式设计,使用起来也极为方便。



### 智能投影虚拟键盘

如今,虚拟键盘已经不再是新闻了,不过这款智能投影虚拟键盘还是有可圈可点之处。它看起来类似手机底座,可投射汉语、英语、西班牙语以及阿拉伯语四种语言的普通键盘,还可以充当虚拟鼠标和便携式充电器,输入方便,使用便捷。



### 可自动收缩的肩带

单肩包或者挎包上的单根肩带手工调节起来非常麻烦,而且容易蹭到地面。Calligort自动肩带能够自动收起,在不受力的情况下恢复到较短的长度,防止蹭脏,与安全带的设计模式有些相像。



### 自动叠被器

叠被子?你在开玩笑,早饭都没时间吃!为了多睡几分钟,很多人根本顾不上叠被子就匆匆出门了。那么这款名为Smartduvet的自动铺床叠被器肯定适合忙碌的都市人群。其核心技术在于类似“骨头”的网状填充物上,这些“骨头”一旦被充气,就会慢慢地舒展,最后完美地整齐地铺在床上。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系。)

## 健康

# 胰岛素过敏怎么办

■本报记者 张思玮

## 胰岛素会过敏

其实,每个人都有自身独特的免疫系统,并且会对异种物质会产生排斥反应,就像卫兵驱逐外来侵略者一样。而过敏实际上是一种特殊的免疫反应,这种反应让人有强烈的不适感,以引起人的注意。

那么,胰岛素是自身体内的物质,怎么会发生过敏呢?面对记者的提问,李乃适表示,注射用的胰岛素与体内的胰岛素略微有些区别。“注射用的人胰岛素,虽然分子结构与人体自身产生的胰岛素是一模一样的,但它是处于一种高度浓缩的状态;而体内产生的胰岛素,从胰岛分泌出来进入血液,实际上浓度是非常低的。”

于是,人体的免疫系统本能地将浓缩的胰岛素当作外来的陌生物质,产生排斥反应,从而引起局部皮肤的发红、发痒等不适感。

“就比如一个人在体重增加25公斤以后,即便是熟人会认不出他是谁。”李乃适用一个形象的比喻解释。

**传统脱敏有弊端**

那么,胰岛素过敏能解决吗?李乃适表示,胰岛素过敏的治疗迄今为止依然是一个难题。按照变态反应学原则,最理想的办法是避免接触过敏原,即停止使用胰岛素。

但在我国,大多数使用胰岛素的患者实际上用口服降糖药已经不能达到治疗要求了。而胰岛素过敏的症状又常常难以忍受,瘙痒无比,吃一些抗过敏药往往不能明显缓解,所以陷入一种两难境地。长期以来,解决胰岛素过敏的方法主要是脱敏疗法。

传统的胰岛素脱敏治疗在20世纪40年代就已经出现,其机理非常复杂。简单说来,实际上

有些类似于诱导免疫耐受,即通过从极其微量的过敏原开始逐步缓慢增加剂量,使机体逐渐“适应”过敏原的刺激,进而过敏反应的症状减轻甚至基本消失。

但脱敏治疗要每隔15~30分钟就皮下注射一次胰岛素,而且有时还不能一次成功,需要反复进行,病人比较痛苦的。

## 胰岛素泵能减轻痛苦

20世纪80年代以后,胰岛素泵开始进入临床应用。由于泵的原理是可以精确调节泵入胰岛素的量,于是有人就想到了把这种技术用到脱敏治疗上,一举获得成功。

但患者在成功以后一般需长期使用胰岛素泵治疗。然而,胰岛素泵作为一种精密机械,长期使用也是一种奢侈品,国内很少有人能够用得起。直到2000年以后,各种因素使得胰岛素泵的价格逐渐接近大家能够承受的水平,因而应用较以前大为普及。

“胰岛素泵作为脱敏工具,理论上并不需要长期使用,但却为患者减轻了非常多的痛苦,并且脱敏治疗的成功率似乎还有提高。”李乃适说,胰岛素泵作为一种工具,给脱敏治疗提供了一种新的选择。

## 胰岛素类似物提供更多选择

除了胰岛素泵,胰岛素类似物的出现也给脱敏治疗带来了更多选择。

李乃适告诉记者,胰岛素类似物在基因重组人胰岛素的基础上做了一点结构的改变,主要目的是为了将胰岛素作用时间调整得更为方便。

超长效胰岛素类似物使餐前胰岛素可以注射完即吃饭,而超长效胰岛素类似物使它比中效胰岛素更加有效地避免夜间低血糖的出现。

值得一提的是,北京协和医院内分泌科与变态反应科经过长期攻关设计出在国际上全新的方案:将胰岛素泵仅仅用于短期脱敏治疗,成功后即切换回多次皮下胰岛素注射的治疗方案,相关研究已发表在期刊《临床药物治疗学》上。

胰岛素过敏是一种并不常见但相当棘手的疾病。患者如果出现注射胰岛素后局部瘙痒等可疑症状,一定要及时就诊,明确诊断。在脱敏治疗成功的情况下,患者不要随便停用胰岛素,以防再次出现胰岛素过敏。”李乃适说。



## 药知道



# 服药有疗程,切莫随意停

■王树平

前不久,一位女性患者因尿频尿急来到医院就诊,被诊断为尿路感染。医生开了药,并嘱咐服药7天为一疗程,7天后再复诊。这位女士在服药3天后,觉得症状基本消失,再加上看到药品说明书的用药不良反应,便自行把药停了。岂料一周后,该患者感到浑身疲倦乏力,腰部也有一些隐痛,竟还发起了高烧。再到医院复诊时,被医生诊断为急性肾盂肾炎。

而导致这种情况出现的最重要原因就是,该女士没有按照医嘱按照疗程吃药。

任何药物治疗必须讲究疗程,不能自觉症状改善就停药。该患者服药3天后虽然症状得到缓解,但是膀胱内的细菌尚未完全杀灭,且逆行向上。而自行停药就导致炎症蔓延到了肾盂。本来是单纯的下尿路感染,结果变成了复杂的肾盂肾炎。

用药疗程包括用药剂量、间隔用药和连续用药的时间。在完整的治疗时间段内,如果随意间断用药或停药,不但影响治疗效果,还会使原有疾病复发或“反弹”,病情复杂化,甚至产生耐药性而增加治疗上的困难,严重的会因延误治疗而导致死亡。

那么,治疗用药疗程一般是多长?什么时候可以停药?这并没有一个固定的答案,应该视药物作用的特点和治疗目的而定。

一般来说,用于改善症状的药物,可以“见好就收”。比如,退热药、止痛药、止咳药、安眠药、抗过敏药等,这类缓解症状的用药,就是我们常说的“治标”,症状改善后可以停药。

如果是控制疾病或治疗疾病用药,就必须讲究疗程,不能随意停药。临床有一种说法,称为撤药综合征——是指骤然停用某种药物而引起的不良反应。

常见的一些停药反应的药物有:

- 1.糖皮质激素类:**如考的松、强的松和地塞米松等,长期使用可反馈性抑制下丘脑-垂体-肾上腺系统,使促肾上腺皮质激素分泌减少,从而引起肾上腺皮质萎缩或功能不全。若骤然停药可使原病复发和恶化,甚至可发生“肾上腺皮质危象”,撤药时必须逐渐减量,缓慢停药。
- 2.抗癫痫药:**如苯妥英钠、阿普唑仑等,癫