

## 电商时代的幸与不幸

■本报记者 张晶晶



“如此来看，电商时代里，我们收获了方便快捷，省下了许多时间；但这些省下来的时间大多数却化成了忙忙碌碌，反而丢掉了那些平常美好的烟火气。”

如同无孔不入的互联网和智能手机一样，电商也已然成为现代生活中无法割舍的一部分，特别是中国人。我们有淘宝、天猫，还有京东、1号店、当当网、聚美优品……如果要用一句话来形容当今中国人的购物环境的话，那应该是——只有想不到，没有买不到。

如今，随时随地都可以买买买，不知你是否会偶尔怀念过去那些专门去逛街买某样东西的时光呢？

### 当买菜成为历史

上网买菜，对于一些人来说可能还是新鲜事物，但对于肖玲来说早已是熟悉的日常。

27岁的肖玲供职于一家互联网公司，未婚同居。对于买菜这件事情，她总结了不少自己的经验。她对《中国科学报》记者表示，毕业刚开始租房时她就开始自己做饭，一来干净卫生，二来也比在外面吃便宜。

“多吃蔬菜那是必须的，但没想到买菜这件事情却成了一个苦恼。菜市场越来越少，我租住的小区便利店倒是有蔬菜和水果，但是种类少，而且不一定新鲜。专门去超市买吧，也没那个时间和心情，而且晚上下班去，多半也没有太新鲜的蔬菜了。”

“此外，保存也是个问题。自己住吃不了多少，好不容易去一趟超市，一不小心就容易买多了，不仅重，而且经常就放坏了。”

直到能在电商平台买菜，这个看似微小但却重要的问题终于得到了解决。“朋友推荐了一家淘宝店，是一家大型餐饮集团旗下的，有自己的冷链配送。菜品多，而且也有很多时令折扣，而且满额包邮，后来我就在这家店买菜了。价格嘛，肯定比超市要贵，但是他家卖的是净菜，打理起来更加方便，我觉得还是值的。并且我自己也吃不了多少，还是划算的。”

记者浏览这家网店发现，从蔬菜到水果、肉蛋，可以说一应俱全。首页上还有很多从产地直接配送的时令蔬果，均有折扣。从用户评论来看，大多评价干净、便捷，即使偶有质量问题，客服也都及时跟进，进行了妥善处理。

“如今我已经在这家店买了3年菜了，基本上四五天买一次，方便了很多。”肖玲说道，“如果说有什么问题的话，那就是包装太精美，有

时候觉得浪费，他家倒是回收纸箱，但是每次都给很多冰袋，就只能丢掉了。”

### 先吃海鲜后付钱

除了一些网上菜店、超市之外，针对买菜这件事，互联网也给出了很多其他的解决方案。

王冕创立的网店是一家集生产、配送为一身的互联网农产品品牌。采用各种先进种植方法培育的蔬菜，定时定期进行配送，消费者可以按需选择每周配送或者半周配送。在追求健康生活的中产阶级圈子里，这种买菜方式正在变得愈发流行。

记者在采访了多位有网上购买蔬果及生鲜产品经验的消费者之后，发现了一种新兴的微商运营方式。北京东郊海鲜市场的一家店主，没有开淘宝店，只是用微信朋友圈加闪送的方式，

将电商生意做得异常火爆。

“资深”海鲜爱好者徐驰在采访中告诉《中国科学报》记者，最初是朋友推荐了自己这家店铺，试着定了一次之后开始一发而不可收拾，“几乎每周都要在这家店买海鲜，吃一次海鲜大餐”，但事实上他连店铺究竟在哪个具体位置也不知道。

“购买方式很简单，看看店主的朋友圈，有什么货、大概多少钱，然后微信跟店主说就行。店主打包完按要求时间让闪送进行配送。先吃海鲜后付钱，质量每次都好得很，现在不光我自己这么下单，也推荐给了很多朋友。比自己专门去海鲜市场方便多了，找到一家信得过的店比去挑来挑去还容易挨宰好多了。”徐驰说。

中央电视台也曾专门采访这位海鲜店主，如果要总结这位海鲜店主成功的秘诀，无非是

诚信经营。而这与马云曾总结的淘宝成功秘诀不谋而合，尽管这番论调也曾饱受诟病：“每天2400万笔淘宝的交易，意味着在中国有2400万个信任在流转着。”

### 幸还是不幸

对于电商时代的全面到来，不同的人群也有不同的观点。如同肖玲和徐驰这样的年轻人，大多对此持积极乐观的态度。

“电商改变了我们的生活方式。对于买菜缴费这样的事情，不需要再专门拿出时间去办，只要动动手指，在家等着收快递就好了。”徐驰表示。

“除了包装带来的环境问题，我想不到拒绝网上购物的理由，价格低、省时间，为什么要说不？”肖玲回答说。

对于电商时代带来的“不幸”，记者分别采访了小区便利店主、退休工人以及出租车司机，得到的答案有影响传统零售业以及造成交通状况混乱两方面。

在小区开便利店已经7年的罗阿姨在采访中表示，小店生意越来越难做，“以前各种调味品、零食、蔬果卖得都不错，现在也就卖卖烟、饮料、冰棍。大家现在买酱油都去网上了，我们这种小商店越来越没活路了。”

退休工人、73岁的李大爷在采访中则充分表达了自己的愤怒，他说：“搞不明白为什么要在网上买东西，不怕买到假货吗？超市难道不是什么都有的吗？那些送快递的三轮车，简直太讨厌了。”

出租车司机老张则对日渐发达的外卖业表达了自己的不满，“搞不明白为什么大家吃个饭都懒得动弹，你看这满大街的电动车，不是断人家小餐饮店的活路嘛。”

相较于满足生活需要，买菜、做饭这样的平常小事，似乎正在成为一种生活方式。知名作家、编剧柏邦妮经常在微博记录自己买菜、做饭的日常，阅读其下的评论，阅读者很多都表示羡慕嫉妒。

如此来看，电商时代里，我们收获了方便快捷，省下了许多时间；但这些省下来的时间大多数却化成了忙忙碌碌，反而丢掉了那些平常美好的烟火气。

## 药知道

# 消炎就一定用抗感染药吗

■本报记者 张思玮

日常生活中，经常有一些人将临床抗感染治疗称为“消炎”，也就自然认为只要“消炎”就必须要用抗感染药。正是这种观点，也在某种程度上加剧了国内抗感染药滥用现象。虽然国家相关部门相继出台针对防止抗生素滥用的管理办法，但依然没有彻底转变令人揪心的局面。

2015年，中国科学院广州地球化学研究所应光国课题组发布的一项研究结果显示，2013年中国抗菌药物总使用量为16.2万吨，其中人用7.8万吨，动物用8.4万吨，千人每天使用量157克。甚至英国韦尔克姆基金会的报告预测，细菌耐药性问题将会导致我国付出20万亿美元的代价。

“其实，从医学范畴来说，‘消炎’与‘抗感染’是完全不同的概念。”湖北省黄冈中心医院药剂科主任药师王树平说。

### 炎症并非都因感染而起

“消炎”是相对于机体炎症而言的。那什么是炎症？王树平表示，炎症是指由感染或非感染多种致病因素，以直接及（间接）免疫机制方式损伤组织，造成组织变质、渗出和增生的病理现象。而抗感染则是指用抗感染药物治疗细菌、支原体、衣原体、立克次体、螺旋体、真菌等病原微生物引起的感染性炎症。

“除感染性因素，炎症还可由许多非感染性因素造成。”王树平告诉《中国科学报》记者。

比如，物理性因素，高或低温度、放射线及紫外线；化学性因素，强性酸碱及松节油、芥子气等以及坏死组织的分解产物或病理条件下体内堆积的代谢物，如肾功能不全时尿毒素不能排出体外，也会形成严重的致炎物质。

此外，挤压、冲击、切割伤等机械因素；I、II、III型的变态过敏反应和其他自身免疫反应，以及临床上组织增生、缺血与再灌注也都能引起炎症。

“因此，‘消炎’是抑制炎症因子产生或释放，使炎症得以减轻至消退，同时使炎症引起的红、痛、热等症得以缓解的临床治疗，抗感染不能等同于消炎。”王树平说。

### 两者治疗方法不同

由此看来，炎症并不是一种疾病，是一种体征，表现局部充血、组织肿胀、炎症温度升高、疼痛及器官组织的机能下降等症状，是机体对致炎因子产生的一种防御反应。

王树平告诉记者，炎症可分为感染性炎症和非感染性炎症。感染性炎症是由于致病微生物（病原体）感染机体导致的炎症，表现为入侵部位局部血流增加、毛细血管通透性增加、组织液等渗出、白细胞聚集增多等。“此时，应用抗感染药物能有效地清除病原微生物，消除炎症。”

而非感染性炎症由于抗原刺激、无创性外伤、自身免疫原因等非感染性因素导致的炎症。如过敏性鼻炎、退行性骨关节炎、类风湿性关节炎等。

“轻度炎症反应能起到有助于机体恢复、自愈，但当炎症反应过度会造成机体损伤时，我们就应该使用一些药物来控制炎症反应，以保护机体不受其损伤。”王树平举例说，类风湿性关节炎、皮炎等炎症不是因感染引起的炎症反应，而是机体免疫功能紊乱引起的自身免疫性疾病，抗感染并不能治疗。这类炎症性疾病则应用非甾体抗炎镇痛药或糖皮质激素类药物。

王树平强调，对于非感染性炎症，一般不需要使用抗感染药，仅需要使用抗炎药治疗。比如有关节炎患者可以选择布洛芬来止痛消炎，过敏性鼻炎患者可以选择糖皮质激素类鼻喷雾剂来缓解症状。

当然，在临床实践中，“消炎”与“抗感染”两种治疗方法有时也可相互补充。比如重症肺炎，给予抗炎药，可以部分逆转缺氧性肺血管收缩。而恰当地使用糖皮质激素如地塞米松，可以使病情危重、经补液升压治疗血压不恢复患者的血容量有一定的扩充。

“所以说，由于引发炎症反应的病因不同，致病过程不同，所应用的药物必须要有针对性。”王树平表示。

### 知识链接

**抗菌药：**是一类对细菌具有抑制或杀灭作用，用于防治细菌性感染疾病的药物。包括抗生素和人工合成抗生素类药物。

**抗生素：**指某些微生物（细菌、真菌、放线菌）产生的具有抗病原体作用和其他活性的一类物质。

**消炎药：**是指抑制炎症因子产生或释放的药物，通过抑制炎症因子的产生，使炎症得到减轻至消退，同时使炎症引起的疼痛得到缓解。包括非甾体抗炎药和甾体糖皮质激素。

## 运动

# 女性渴望“高性价比”运动

■郭黎

常言道：“一分耕耘一分收获。”只有付出才会有所回报。学习如此，我们身体素质的提高亦如此。但无论是学习还是锻炼，仅仅靠蛮力去拼命，而没有好的方法也会事倍功半。

拿健身来说，我们在挥汗的同时，会不会想通过最少的努力而达到更好的效果呢？

目前，一些研究表明，对于女性来说，如果适时抓住自己的生理周期开展方法得当的锻炼，或许能够得到“高性价比”的健身效果。

女性月经周期（也称生理周期）以月经来潮第一天开始，到下次来月经为止。生理周期的长短因人而异，平均约为28天（21~36天之间均属正常）。月经来潮的持续时间平均一般为5天（3~7天）。月经周期又以排卵日为分隔，分为排卵前的滤泡期，与排卵后的黄体期。滤泡期长短不一，但黄体期固定约为14天前后两天。

月经周期的第一天，此时雌激素和孕酮的水平都低。在月经周期的第一阶段（第1~14天），孕酮保持在低水平，而雌激素水平开始升高，并在第14天达到峰值。月经周期中期，卵泡在黄体生成素的作用下排卵。排卵后，残余的卵泡转换成黄体。黄体除了延续卵泡分泌雌激素的性质，还会在接下来的大约两周内分泌黄体酮。

运动方案：3次/周的力量训练，或者3次/周中等强度长时间的耐力训练。正常热量摄入，保持膳食中糖的含量，提高运动后人体的适应和肌肉增长需要。但要注意运动不要过量。

月经周期的第二阶段（高孕酮，更容易储存脂肪、保留肌肉。即排卵后两周（或月经周期第15~28天），孕酮水平升高，雌激素水平降低。此时，身体对运动的耐受能力降低。这一时期应以高强度、短时间的运动为主，或者以中等强度、长时间的耐力练习为主，并增加更多的放松时间。孕酮水平增高，适合降低运动负荷，并减少糖的摄入。此阶段胰岛素敏感性降低，意味如果摄取过多的糖（精制糖或淀粉）将会造成脂肪堆积。

运动方案：3~5次/周短时间高强度的运动。如高强度间歇训练（HIIT或SIT训练），正常热量摄入，低糖膳食，通过运动创造适宜的激素环境和热量平衡，以便燃烧更多脂肪，减少肌肉的丧失；大量的恢复性练习，比如慢走、桑拿、太极等。

在后黄体期（即经前期），应低糖，但此时人体却非常渴望糖。要解决这一矛盾，可以利用两种物质，即可可和支链氨基酸（BCAA）补剂。其中可能提高多巴胺和5-羟色胺水平；BCAA补剂有助于降低肌肉丧失，降低皮质醇水平，并提高脑部γ-氨基丁酸（GABA）、谷氨酸水平以降低对糖的渴望。

最后需要提醒的是，胰岛素抵抗、多囊卵巢综合征、甲状腺功能减退、肾上腺疲劳、月经不调、服用避孕药、激素替代疗法等的人群不适用上述运动方案。



## 酷品

### 轻巧的束线带锁

车锁必须要笨重才安全吗？现在一款轻巧的车锁诞生了，它与一根束线带大小无异，采用不锈钢做内芯，能扛住许多切割工具的破坏。它还具有双面锁定机制，只能使用配套的双面钥匙来将其开启。



### 手掌大小的折叠火炉

户外活动的各种工具装备，便携最为重要。这款折叠火炉为不锈钢和铝合金材质，十分轻便耐用，折叠后就手掌大小，塞进背包里几乎可以忽略不计，炉口还有防风设计，十分贴心。



### 骨传导耳机

入耳式耳机容易让人忽略周围的情况，这款骨传导耳机可以避免这样的情况。在使用时，人们只需将它夹在耳垂附近，就可以既听音乐又不忘周围的环境变化。



### 磁性底盘的调料罐

厨房的各种调料，瓶瓶罐罐颇为占地，或许你可以试试这套磁性底盘的调料瓶。它们可以轻易地吸附在冰箱或者任何铁质产品的表面，充分利用垂直空间，一目了然，拿取收纳非常方便。



### 军刀戒指

它是戒指，也是军刀。别看它体积小，却是由航天级钛金属打造，虽然厚度只有9毫米，其中却包含了开瓶器、直片刀、锯木锯齿刀、尼龙布锯齿刀和一把小梳子。



### 蓝牙雨伞

下雨的时候，如何又拿雨伞又接电话？这把带蓝牙装置的雨伞可以解决这种尴尬。雨伞安装了蓝牙装置，并配备有喇叭和操作按钮，有电话进来时，只需要轻轻一按就可以通过雨伞对话了。



（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）