

你的旧衣还能温暖谁?

■本报记者 张晶晶

立冬了,冬装整装待发。换季之时,你是否会想起某件衣服,但面对衣柜,床底以及好多个收纳箱,却只能挠挠头,“相忘于天涯”。

消费社会的最大问题,便是我们执着于“买买买”,却学不会如何“扔扔扔”。在日复一日的不舍得之中,那些旧的、小的,甚至是买回来没穿过的,统统都变成了同一种存在:它们占地几平方米,而你同样为它们支付房租或者月供。

在寸土寸金的北上广深,能管理好自己的生活空间,显然也是一项生活必备技能。每次整理衣橱的时候估计都会有“我想去做旧衣回收”的想法。

了解旧衣回收的N种套路,给那些不会再穿的衣服重获自由。

旧衣捐献,方便快捷是关键

36岁的任晓琪不久前在朋友圈发布了一条消息,自己在秋季换季时将整理出来的旧衣通过京东回收捐出了两包衣服,评价这次体验她的回答是“省心省力”,而且“快递小哥说了好几声谢谢,其实也许并不是他需要,但是大家一起做公益的感觉很温暖”。

10月10日~15日,京东旧衣回收公益活动正式启动。用户可以直接拨打快递员电话、上门取衣,或者将旧衣物送到配送点,京东将统一将回收的衣物捐赠给公益组织。回收的旧衣将通过低价义卖的方式,其所得将用来帮助城市打工者及其子弟降低生活成本。

“在北京生活的我们,都知道京东的送货速度一流,回收旧衣这样的事情,他们来做,方便快捷。再说,旧衣服交给他们也比较放心。”任晓琪在采访中告诉《中国科学报》记者,她回忆道:“小时候,学校也会号召学生捐旧衣服。那会儿爸妈都帮我把旧衣服挑出来、洗干净,拿到学校去。现在要捐旧衣可是没那么简单了。”

她的看法也是很多人共同的感受。现在捐衣服似乎已经成为一件不怎么被接受的事情——夏装不要,有破损污渍的不要,只有干净的冬装似乎才是必要的。并且即使挑好了,要找到合适的接收方也不是简单的事情,通过第三方组织很多人表示不放心,自己寄送运费可能很高,而且网络上流传的需要旧衣的地址并非准确,不少人空有一颗做公益的心,却被现实的困难束缚了手脚。

“这次也是刚好看到了这个活动,才通过平台捐了出去。以前我也嫌麻烦,通常的做法就是装入干净的袋子,放在小区垃圾桶附近,总会有人拿走的。但去处不明,是不是被拿去翻新出售了,也不好说。”



郭刚制图

我们执着于“买买买”,却不会“扔扔扔”。在日复一日的不舍得中,那些甚至是买回来没穿过的,统统都变成同一种存在:它们占地几平方米,而你同样为它们支付房租或月供。



随着生活水平的提高,买新衣已然不只有过年才做的事情。诸多的快销时尚品牌层出不穷,大家用极低的价格就可以获取新衣,过去“老大传老二”、亲戚朋友之间互相转送旧衣的做法也几乎销声匿迹。而同时出于对卫生层面的考虑,大型公益组织也极少再回收旧衣——挑选、清洗和运输的费用,可能要超过购买新衣的费用。

“所以,如果大企业愿意捐献他们的物流网络和能力,来做旧衣回收的事情,我作为用户是很乐意支持的。”任晓琪这种观点,在记者随机采访中发现,大部分受访者都很赞同。

目前,京东的旧衣回收活动已经结束,但爱心人士仍可以通过合作公益组织同心互惠来进行捐献。除此之外,阿里巴巴旗下菜鸟裹裹App中同样也有公益寄件选项。

旧衣回收,循环利用何乐不为

在进行关于旧衣回收的采访时,26岁的时尚爱好者李尚跟记者分享了她最近买衣服的一次经历。“在H&M看中一件罩衫,翻看吊牌材质的时候上面标着100%回收材料。有点震惊,原来现在真的有完全用回收材料做的衣服,而且这么大方地告诉消费者。”

在谈到是否介意以正价出售的新衣是回收材质制造时,李尚告诉记者,自己对此并无

芥蒂,事实上还是加分选项。“自己爱买衣服,知道旧衣服是多大的负担,对环境也造成压力,回收材质并非无法接受,只要符合安全标准就好。”

纪录片《牛仔裤的代价》曾在各大社交平台掀起一阵“腥风血雨”,一时间关于快消服装品牌的批判接踵而来,牛仔裤水洗工人的生存现状也成为关注热点。有人表示再也不买快销品牌,有人说品牌无罪,有罪的是购物狂们怎么也填不平的欲望。

喜新厌旧是消费社会里大部分人的共同特征,特别是在一个追逐时尚的时代,这种特征表现得尤为明显。刚刚过去的“双十一”,全民疯狂购物,阿里平台交易额1分钟内过亿元,2分钟过10亿元,13分钟达到50亿元,在38分钟破100亿元。

面对日益膨胀的衣柜和月底空空的账户,“买买买”一族对于旧衣处理,特别是一些昂贵衣服的处理更倾向于二手转卖。但是必须承认,目前国内的二手衣文化仍不成熟,放心方便的交易平台更是少之又少。

“我在淘宝旗下的二手交易平台闲鱼挂过几次衣服,但是几乎无人问津。目前卖出去的一件是全新未穿的大衣,只是吊牌不在了。原价800多元,最后300元卖的。其他的最后是在一个二手衣回收平台上卖的。”

李尚提到的二手衣平台是一家名叫“只

二”的交易平台。“使用过程挺方便的,适合这个时代懒人们。”下载App,注册,然后输入自己要出售的二手衣的品牌,之后寄出到平台收件地址,三天内将给出报价。“接收标准很严格,只收女装当季的衣服,而且有不可除污渍的、大面积起球的也不行,报价也不高,但是就是方便省心,严重推荐给像我一样的重度服装囤积症患者。”

据了解,目前像H&M也提供旧衣回收服务。消费者将旧衣交给柜台,可获得打折优惠券。如果附近有品牌店,也可以尝试用这种方式来处理二手衣。

为衣橱减肥,为欲望瘦身

生活水平的提高除了带来更多的“买买买”,也让很多人开始反思“买买买”的生活。旧衣捐献或者回收都是好事,但并不能解决衣柜爆炸以及服装生产给全球环境带来的压力,最好的办法仍然是从源头封锁,为欲望瘦身。

推崇极简主义生活方式,从2016年初便决心不买新衣服并且坚持到现在的网友Jane在接受记者采访时表示,自己以前也是囤积爱好者,“不管是衣服还是护肤品、化妆品,喜欢的东西都要往家里买,不管是需要还是不需要,或者说我不知道自己真正需要的是什么”。

“接触极简主义之后我开始知道自己最需要的是清爽的空间。关于衣柜整理有一个方法想推荐给大家,是日本著名的整理大师近藤麻理惠的方法。第一步要把你所有的衣服集中放在一个区域,一定要注意是所有的,不管春夏秋冬,不管物件大小,都要放在一起,通常这个量会让你感到震惊:我竟然有这么多衣服。而且会发现原来消失很久的衣服出现了,或者某件衣服买来竟然没有穿过。”

“第二步是留下让你心动的,丢掉不再心动的。所谓心动的判断标准是穿上它觉得很好,自己很漂亮或者很美。有纪念意义但其实并不心动的也要丢掉。”

“第三步是把所有的衣服集中放在一个地方。理由也很简单,现在换季的概念已经越来越弱。冬天的时候也可以穿夏天的短裙。把衣服集中放在一起是让自己知道究竟有多少衣服。”

Jane还特意向记者推荐了一部名为《我的家里空无一物》的日剧,“女主角的行为或许有点极端,但是只留下生活必需品的生活,真心简单又美好,希望能有越来越多的人来尝试。为衣橱减肥,为欲望瘦身。”

能燃烧的腐竹可以吃吗

■本报记者 张思玮

C求证

寒冷的冬日,约上三五个好友,围坐热气腾腾的火锅旁,边吃边聊,或许是件再美妙不过的事情了。餐桌上除了必点的羊肉、牛肉、海鲜,自然也少不了蔬菜与豆制品,尤其是味道清淡、口感劲道、豆香味十足的腐竹更受吃货们的青睐。

不过,最近微信朋友圈流传的一段“腐竹燃烧”视频,让人们对腐竹有些望而却步。视频中,一位男子点燃了一根腐竹,燃烧后的腐竹有油渍一样的东西滴下,被认为是含胶的有毒腐竹,并劝诫人们不要购买这种腐竹。

那么,腐竹能燃烧是真的吗?能燃烧的腐竹还能吃吗?

燃烧很正常

腐竹属于大豆制品,是豆浆煮沸后经一段时间保温,表面形成一层薄膜,挑出后下垂成枝条状,再经干燥而成。

“它与奶皮子的制作方法如出一辙。奶皮子在内蒙古等地非常流行,以鲜奶熬煮,等其表面凝结一层膜后,用筷子挑起挂在通风处晾干。”北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生表示,干腐竹色泽黄白,油光透亮,用清水浸泡3~5小时发开以后,既可炒,也可拌,还是火锅的好食材,与肉类和蔬菜都可搭配,营养又美味,深受人们喜爱。

那么,为什么腐竹会燃烧呢?面对《中国科学报》记者的提问,马冠生首先解释了燃烧这一概念。燃烧是一种化学反应,是可燃物与空气中的氧气之间发生的快速放热和发光的氧化反应。能燃烧的物质就称为可燃物,大多是含有碳和氢的化合物。比如煤、石油、天然气、木头、酒精、布料等,但很少有人会将食物和燃烧联系在一起。

事实上,很多食物的主要成分也都含有碳和氢的化合物,蛋白质、脂肪和碳水化合物都是食物中可以燃烧的成分。

“干腐竹含水量很少,只有8%左右,主要成分是蛋白质,约占45%,其次是脂类和碳水化合物,各占22%左右。”马冠生说,腐竹中含的成分基本都可以燃烧,再加上自身又很干燥,能燃烧是很正常。

其实,除了腐竹燃烧,前段时间还出现过面条燃烧、饼干燃烧的视频,也都引起过人们的担心。“很多食物都是可以燃烧的,这也是食物的固有属性,并不是添加了什么有毒物质。”马冠生说。

豆制品的“营养冠军”

既然腐竹燃烧并不是添加了有害物质,那么腐竹的营养价值如何?

马冠生说,腐竹因浓缩了豆浆中的蛋白质和脂类,营养价值较高,被誉为豆制品中的“营养冠军”。腐竹中近一半成分是大豆蛋白,并且不含胆固醇,是素食者以及患有慢性病的中老年人获取优质蛋白质的良好途径。与谷类搭配食用,还可以补充谷类所缺乏的赖氨酸,提高蛋白质利用率。

除了大豆蛋白,腐竹中还富含22%左右的脂类,主要是不饱和脂肪酸,特别是亚油酸含量很高。而亚油酸是人体必需脂肪酸,能与血液中的胆固醇结合,促进胆固醇的转运和代谢,预防动脉粥样硬化。

此外,腐竹还具有血管清道夫功能的大豆卵磷脂,同样能降低胆固醇、软化血管、预防心脏病,还具有健脑作用。

不过,如果在腐竹制作中非法添加了吊白块、硼砂等有害物质,则千万不能食用。

大连市中医院营养科主任王兴国表示,在腐竹中添加吊白块的目的是改善外观和口感,让腐竹变白且口感爽滑,不易煮烂。但吊白块属于强致癌物质,对人体的肺、肝脏和肾脏损害极大。而添加硼砂是为了让腐竹更有韧性和嚼劲,同时起到一定的防腐功能。但硼砂的毒性较高,中毒会引起恶心、呕吐等症状,严重者可致死。

挑选腐竹有门道

那么,消费者在购买腐竹时如何挑选呢?王兴国表示,优质的腐竹采用上等黄豆制作而成,具有豆豆香,颜色呈淡黄色,略带光泽。而劣质的腐竹则颜色发黄,油光发亮,多呈灰黄色、黄褐色,色彩较暗,还略带刺鼻气味。

此外,正常腐竹脆而干燥,很容易折断,并伴有碎片。而添加非法添加剂的腐竹,则有很强的韧性,且不容易折断,也不易煮烂。

“我们既不能因为‘腐竹能燃烧’就因噎废食,也不能盲目追求腐竹的口感,而不仔细进行甄别,误食劣质有毒腐竹。”王兴国说。



(本期图片除署名外均来自网络)

C健康

■本报记者 张思玮

补叶酸莫过量

“目前,叶酸缺乏的问题已经引起了大家足够的重视,但也不要盲目补充,否则叶酸过量了也会对身体有害。”北京协和医院营养科副主任医师刘燕萍在接受《中国科学报》记者采访时说。

叶酸是一种水溶性的B族维生素。几十年来,孕妇和准备受孕的妇女都被建议提前服用叶酸,以降低新生儿的某些出生缺陷风险,尤其是在某种程度预防婴儿的大脑和脊柱等重大出生缺陷。

业内通常认为,叶酸作为水溶性维生素在体内无法储存,每天都需要补充,即使天天过量食用也无大碍。

不过,这一观点在刘燕萍看来有些站不住脚。“血清叶酸水平受进食的影响显著,而红细胞叶酸则能反映一段时间内的叶酸营养状况,这说明叶酸是可以在细胞内蓄积的,至少在红细胞内是可以的。如果一段时间内过量补充叶酸会造成细胞叶酸浓度过高。”

那么,到底叶酸补充多少量合适呢?根据最新的《中国妇幼人群膳食指南》(2016)建议,备孕期即应开始补充叶酸,整个孕期应特别注意避免叶酸的缺乏。除了每天选择摄入叶酸含量丰富的食物以外,还推荐了含叶酸400ugDFE/d的制剂来保健。

“一个国家的膳食指南,是综合全民的营养现况给出的意见,具体到个体,则未必合适。”刘燕萍说,过多的叶酸摄入会干扰锌的代谢,引起锌的缺乏;还会增加某些肿瘤发生风险;还可能掩盖血液中维生素B₁₂缺乏的症状,影响贫血的诊断和治疗。

以《中国妇幼人群膳食指南》中推荐的含叶酸400ugDFE/d制剂来说,制剂合成叶酸不同于自然食物来源的还原型叶酸,它属于氧化型叶酸,具有稳定和吸收度高的优势,它的吸收率是天然叶酸的1.7倍。

“所以,我们在计算叶酸当量(DFE)时,制剂叶酸的剂量应乘以1.7。假如我们成年人每天应该摄入400ug叶酸,选择服用维生素药片的话,则只需要含有235ug叶酸制剂就足够了。”刘燕萍说。

此外,《中国妇幼人群膳食指南》还指出,夫

妻双方怀孕三个月前应该补充叶酸避免缺乏,推荐量为400ugDFE/d。

但问题是,谁能准确预测三个月后怀孕?“这就会导致夫妻双方只要萌生要孩子的念头,就开始补充叶酸制剂,如果再加上膳食来源的叶酸,实际获得的叶酸量则超得更多。”刘燕萍告诉记者,《中国居民膳食营养素推荐量标准》中明确注明,叶酸的可耐受最高量是每天1000ug/d。

其实,一个合理饮食的人,从膳食中是能够获得充足的叶酸。但也有研究发现,我国南方人比北方人体内叶酸水平差不多高两倍,其原因主要在于南方四季出产新鲜的绿叶菜,而在北方漫长的冬季则多以白菜、土豆和萝卜为主。

不过,除了膳食的差别,人与人在补充叶酸上的个体差异还可能与基因有关。

研究发现,亚甲基四氢叶酸还原酶(MTHFR)的基因型不同,会造成叶酸代谢的巨大差异。MTHFR为CC型的人体内叶酸活化的能力正常,而CT或TT型的人则有不同程度的缺陷,后者往往需要更多的叶酸摄入才能满足机体的需要。

采访中,刘燕萍给记者打了个比方:如果一个南方女孩儿,叶酸代谢能力正常,平时爱吃蔬菜和肉类,偶尔还会吃点炒肝或卤煮,她可能根本就缺叶酸。但为了备孕,她仍然选择“海淘”维生素来加强营养,这就会导致叶酸过量。

那么,人们如何才能知道需不需要补充叶酸呢?刘燕萍建议,应该去营养科门诊咨询专业的医生。“通常医生会先做一个营养摄入的评估,同时进行一次空腹抽血,查一查是否贫血,还有血清叶酸和红细胞叶酸的水平,必要时还可以做MTHFR的检测,综合上述结果医生才会制定一个合理的膳食方案。”



C品味

边玩桌游边“升官”

■敖莹



高歌猛进,升至一品大员而徒呼奈何的份了。

升官图产生年代难以确考,在不同时期,由于官职不同导致“升官图”的样式不同,但基本规则和玩法却是完全一样的。

升官图之所以存世成为雅俗共赏的游戏,也在于它把官僚制度的神圣与神秘打破,展示给大家,因此,升官图游戏中蕴涵着相当深远的意义。同时,升官图游戏还反映了那个时代残酷的社会现实:“班”顾名思义就是贪赃枉法,在任何一个朝代都是为官大忌,连续扔出几个“班”,那基本上就输定了。

不过,在骰子游戏规则中还标注“遇德不行”,也就是说,如果你同时掷出“德”和“班”,那么功过相抵,不升官也不降职。更值玩味的是,当你一路顺利升阶为太师、太傅一品大员后,即便掷出再多的“班”,也不会被罢黜降职,这是那个年代“刑不上大夫”的人治现实的体现。

当然,游戏也有窍门:到“外省衙门”转一圈,进阶之路会更顺畅。而且不是说每种官位都掷出“德”才对自己尽快获胜最有利。例如在同样的官位,掷一个“德”也许可以立刻晋升到品秩更高的翰林院官职,却可能在此后数轮都是在翰林院和学部衙门之间跳来跳去,很难进入正途;而如果掷一个“班”被降到外府做个小七品,却可能很快由府而京县、知州,一路攀升,最后总督而太保、太师。这幅升官图的官职擢迁路线和实际情况是比较符合的,也是对社会不公的讽刺。

这款游戏如今知道的人少之又少,有人以升官图为蓝本开发了类似的电脑游戏。这款游戏,不知你玩过没有?