

春节的礼送的是心

■本报记者 张晶晶

又是一年春节时,辞旧迎新,互相走动。送礼成了无法避免的关键词。烟酒伤身,已经越来越淡出送礼界的主力军。如何挑选一件让对方称心让自己满意的礼物,成为了不少人的心头大感:

“我妈老说我乱花钱,可我给她钱她也不花啊!”

“一想到给我爸买礼物就头大,钱包皮带一打,又不想给他买烟酒,苦恼。”

“表姐家的熊孩子喜欢啥我怎么知道,玩具城随便问一问适龄的就买呗,尽管很有可能拿回去一看人家已经有类似的了。”

既然要送,那就不能随意,必须要送到对方的心坎里,让对方称心,让自己满意。

心意比钱大

说到送礼,27岁的电视从业者闻小帆很是苦恼。她告诉记者,自己在元旦时候想给要好的几个闺蜜买礼物,着实是费了一番苦功,可结果却不尽如人意。

“女朋友在时尚网站工作,可真是什么都见过了。锦衣华服,美鞋豪包,每回要给她选个礼物可都是费老劲了。以前我送过她唇膏套装、名牌丝巾、旅行颈枕,真正让她心意的似乎只有一件——定制笔记本。”

而这件得到女友欢心的礼物并没有十分昂贵。“笔记本其实并不是专门为了给她挑礼物而挑的。”闻小帆告诉记者,自己因为工作的原因接触了一些从事心理援助的朋友,“他们的工作室和一家设计公司合作,出了一版定制笔记本,可以定制名字。我觉得是做好事就定了几本。没想到这位‘蛇精病’女朋友竟然喜欢得不得了,特别是里面一些被援助者的插画。纯属歪打误撞。”

心意比钱大。虽然很多时候礼物的价格确实与心意成正比,但有更多时候花了大价钱的礼物并不能达到预期的效果。要达到心意比钱大的效果,满足不少挑剔对象的品味,最有用的一招儿是“它上面写了你的名字”。



如果还在发愁过年带什么礼物回家,不如考虑下这位老少皆宜的 Sphero BB-8。

不是非要等到节日或者生日才能赠送礼物,要达到心意比钱大的效果,最佳时机是平时。逛街时看到适合小伙伴的心仪物品,不是特别昂贵的话完全可以提前买入,“看到它想起你”,自然是最大的心意。

送礼的三个陷阱

不知何时起,送必需品成了不少人的送礼首选。相比送出差错,绝对不会出错的常用必需品虽然没多少惊喜,但也鲜少出错。不少人在接受记者采访时都表示,如果不是特别能摸得准对方的喜好,那会选择送大路货:唇膏、香水、蜡烛……

虽然不容易出错,但也很难送到别人心坎里。新婚不久的李晓哲就跟记者抱怨说,结婚收到了不少外地朋友寄来的礼物:“杯碗茶碟一大堆,虽然都是必需品吧,但说实话我们应该几十年都用不到,而且跟装修风格也不搭调。是别人的心意,但确实又重又占地方。”

送必需品的另外一个问题是,没有乐趣,也可以说是没有新意和心意。综合来看,送必需品的前提是一定要清楚了解对方的常用物品,而且对方是实用主义者,相比没有惊喜更喜欢不要出错。

送礼的第二个陷阱是所谓的投其所好。人

生在世,谁无癖好二三。对于有明确兴趣的送礼对象来说,投其所好是个省时省力的好办法。但这有一个说一不二的黄金铁律:明确了解对方疯狂想要哪一个品牌的哪一个产品,不然很有可能弄巧成拙。美食节目主持人韩航在接受记者采访时谈到了这一点,作为资深红酒爱好者的他,经常会收到别人送的红酒。“但说实话其中一些挺难喝的,关键是不大会跟我说这是哪里哪里的高级红酒,心里肯定是要给这个人的品味打个折扣的。投其所好的送礼这件事情我觉得风险挺高的,因为如果对方是专家的话,什么东西就见到了,只会提升你出错的概率和没新意的可能。”

最后一个陷阱是关于包装和价签。实用主义者常常觉得包装不利于环保,而且很贵,应该能省则省。但事实上拆开层层雪梨纸的期待感是无法替代的,如果是一件被精心挑选的礼物,那么被认真包装是理所当然的。而关于价签和小票,切记撕掉,切勿夹带。如果发生万分之一的换货可能性,再酌情处理也来得及。

新年最想要的礼物:Sphero BB-8

最近在礼品圈强势登顶、位列“最想要礼物”榜第一名的,正是去年12月电影《星球大战:原力觉醒》中的机器人 BB-8。在记者采访

中,10~50岁各个年龄段都有人提及星战周边、球形机器人玩具 Sphero BB-8。

《星球大战》带来的衍生品中,除了激光剑、乐高玩具、风火轮、千年隼号等,关于 BB-8 的周边也很多——肥皂盒、毛绒玩具和手提箱,但其中最受关注和欢迎的,是由 Orbotix 公司打造的 BB-8 球形机器人玩具。Orbotix 此前就做出了用手机控制的智能小球 Sphero 和智能赛车 Ollie。而能击败乐高、美泰,拿到 BB-8 的订单,除了不俗的研发实力之外,还有 Orbotix 与 BB-8 的天生缘分。Orbotix 加入了迪士尼的孵化器,创业导师 Bob Iger 是迪士尼的 CEO,而《星球大战》正是由被迪士尼收购的卢卡斯影业来拍摄,于是就有了现在人气超高的萌萌机器人 BB-8。

实物 BB-8 可以说与电影中的原型机器人一模一样,除了大小上的差别。萌萌的小家伙由一个球体和一个半球体构成,橙白相间,可以用手机控制自由旋转移动,还能够自由编程。当 BB-8 与智能手机或平板电脑上运行的应用程序配对时,它可以自主探索,进行一系列的预编程动作,甚至响应语音命令。而且无论什么时候,用户都可以点击屏幕上的按钮来控制发送指令 BB-8 滚动,并探索任何你想要它去的地方。在“2015 星球大战盛典”上, BB-8 跑到舞台上与现场的观众互动了一番。其创始人也强调,希望 BB-8 能激发小朋友们学习编程技术的热情。

第一时间购入 BB-8 的编导席在采访中告诉记者,除了自己和 8 岁的儿子玩得亦乐乎之外,最痴迷 BB-8 的竟然是自己的妈妈。“老太太简直着迷,开心得不行不行的,还让我给她买个大大的脸盆好专门玩儿 BB-8。”

150 美元的标价让 Sphero BB-8 成为星球大战玩具商店的货架上最昂贵玩具之一,但这并没有阻挡其成为畅销周边的脚步。作为目前市面上最具可玩性的机器人, Sphero BB-8 最大限度地呈现了大家心中机器人应有的姿态,多种模式化的行为,很多时候能让人感觉它并不仅仅是一个玩具,而是能够实现共感的高智能机器人。

如果还在发愁过年带什么礼物回家,不如考虑下邀请这位老少皆宜的 Sphero BB-8。

求证

生着吃,一定更健康?

■本报记者 王剑

春节将至,“吃”又成了重头戏。在大快朵颐的时候,如果吃得正确,可以吃得健康,但若吃得不对,各种疾病就会找上门来。

随着西餐、日韩料理在中国越来越流行,许多人都尝试并逐渐接受生食。生鱼片、生菜沙拉到处可见,甚至生拌牛肉、生蚝也有人愿意尝试。热爱生食的人们认为生食是纯天然的饮食方式,不用加热所以完全不破坏营养素。然而生食真的比熟食更健康吗?

食品安全是饮食的基础

1992年,美国科学院学报曾发表过一篇文章,阐述了人类如果仅吃生食的情况下,需要吃9个小时的食物(生食)才能满足大脑和正常活动所需。而在人类进食熟食之后,人类的大脑含量有了急剧增加。所以也有一种假说,即熟食促进了人类大脑的发展,而且这样的发展不同于其他的动物:由于保证了大脑能量供应,才有了人类更多的思维和思考。

当今,人类已经离不开熟食——熟食在人类演化和发展过程中,确实起到了非常积极和重要的作用,甚至是关键的作用。当下虽然在各种信息和媒体之间有许多争论,生食更重要或者熟食更重要。近日,多年从事医学循证、研究设计和疾病控制研究的美国哈佛大学博士宁毅在接受《中国科学报》记者采访时表示,实际上,争论双方提供的理论依据也都很大。

食品安全是我们饮食的基础。不管是生食还是熟食,必须保证其安全。在过去几十年中,我国消化系统疾病尤其是急性消化系统疾病大幅度降低,这说明食品安全的提高降低了急性消化道疾病的产生。

目前,在城市、农村,甚至很多偏远地方都保证了水质卫生,这种情况下清洗蔬菜、水果明显提高了食品安全度。宁毅强调,如果水安全存在问题或没有足够水的情况下,熟食是必要的,因为熟食是进一步消毒杀菌的过程,是保障食品安全的重要手段。

不同的食用方式对人的影响不同

在食品加工过程中,生食和熟食哪些对营养保留得会更好?宁毅告诉记者,实际上,不管生食还是熟食,都有其优点。一个比较典型的例子就是西红柿。西红柿中含有丰富的维生素C和番茄红素。在烹制过程中,随着温度的升高,西红柿中的维生素C会逐渐流失,这不利于我们对维生素C摄入的要求。但是从另外一个角度看,西红柿与脂肪混合加热、油炒直到成熟,通过细胞壁破裂渗出的过程获得更多的番茄红素,能被我们更好地吸收。大量研究建议,番茄红素对预防前列腺疾病的发生和预后都有非常积极和重要的作用。因此,男性应多食用熟西红柿,比如西红柿炒鸡蛋。

与之类似的,芦笋、西兰花、胡萝卜等富含β胡萝卜素,为了增加它的吸收,混合油脂加

热成熟食会更好。然而,比如西兰花本身含有β胡萝卜素,但是又同时含有大量的植物酶,而这些植物酶对我们身体健康非常有益。但是加热过程中,大量的植物酶就会失去活性,在这种情况下,生食就会更好一些。

生食和熟食对能量变化也会产生影响。哈佛大学曾经做过这样一个动物实验,让老鼠吃生肉或者熟肉,生食土豆或者熟食土豆。实验结果发现,不论是肉食还是土豆,如果是熟食的话,老鼠就会吃得更多;但如果生食的话,吃得就会相对较少。

我们很多的慢性病都和能量有直接关系的,比如肥胖的一个重要原因就是能量摄入过多。从这个角度来说,增加生食,适当减少熟食有利于控制能量摄入,以预防肥胖和糖尿病的发生。

宁毅补充到,生食加工到熟食,提高了食品在我们肠胃中快速吸收能力,这样会引起我们体内的血糖快速升高,不利于控制血糖的稳定和持续平衡。

显然,同样一种食品,生食或者熟食,其维生素或者营养素对人的影响是不一样的。

如何保留更多的营养素

除了生食或熟食之外,营养素的发挥和温度也有关系,比如西红柿,在食用之前把它放在室温下,可以让西红柿进一步成熟,番茄红素含量也会有所增加,使它的营养更加丰富。如果细细体会的话,它的口感和味道也会更好。

另外,很多人喜欢吃不加热的食品。比如水煮蔬菜或者水果。实际上,在水煮过程中,许多水溶性维生素溶解在水里,这样会造成维生素大量丢失。

现在越来越多人喜欢素食或者生食。在拌沙拉时候,有很多人并不添加调料,也有人会加许多调料,因人而异。然而很多蔬菜中含有脂溶性维生素。因此宁毅建议,生食蔬菜时应加一些橄榄油或沙拉油,这会有利于对营养的吸收。

目前中国人的熟食基本是两个来源,一是在家里的煎炒烹炸炖,另一个熟食来源就是加工食品。宁毅强调,家里的烹调过程如果不是在非常高温的情况下,相对比较安全。“当然,煎和炒尽量控制在非常低的温度”,但是对于加工的食品,肉食、香肠等等,它们在加工过程中温度比较高,或者持续时间比较长,同时,为了保存也会添加一些防腐剂或者其他成分。

大量研究表明,食用加工的肉食是和许多疾病联系在一起的。宁毅指出,中国人在平时生活中,肉食的熟食比例相对来说是比较高的。因此要尽量减少加工肉食和加工食品的比例,适当增加一些冻干或冷冻食品。

宁毅强调,在我们日常生活中应该适当注意添加一些生食或者整个家庭里增加一些生食的比例。

总之,“要保证食品的安全,保证食品的多样化,适当地增加生食,减少加工的肉食品”。

胜地

冰雪坝上

坝上草原是离北京最近的天然草原,位于内蒙古高原与大兴安岭南麓的接壤地带,特指由草原陡然升高而形成的地带,又因气候和植被的原因形成的草甸式草原。这里属大陆季风高原气候,因为海拔高,冬季十分漫长,一年中有5个月的冰雪期。雪后的坝上银装素裹,风光旖旎,一直是摄影人向往的好地方。 余翔林摄



阿斯哈图日出



金山岭长城



乌兰布统影视基地



小河关村



北沟雪原赛马



巴彦察罕日落

品味



摩罗罗是什么?是宋元时代民间男孩女孩都玩的一种玩具,又称“摩罗罗”“摩喝乐”。如果用现代汉语阐述,那就是——泥娃娃:婴孩形玩具。这个泥娃娃,有点像现在孩子们玩的芭比娃娃,来自国外,是可爱的化身。

摩罗罗之名来自印度,其实就是佛祖出家前所生的独生子——罗睺罗的梵语对音。佛祖于成道第六年(前526年)应父亲净饭王之请,从摩竭陀国回到故乡迦毗罗省亲,罗睺罗见到生父非常欢喜,经常跟在佛的身后来去。佛想到未来迦毗罗国的王位,一定由王孙罗睺罗来继承,幼童做万民之主,非国家之福,佛就叫舍利弗收他出家,做僧团中最初的沙弥。叫目犍连为他剃头,舍利弗为说沙弥十戒,是僧团中沙弥之始,罗睺罗最后成为佛祖十大弟子之一。而小和尚罗睺罗的造像,逐渐演变成手持七宝、装饰华美的泥娃娃摩罗罗。

这种泥娃娃以出产于苏州的最为精巧,陈元靓《岁时广记》卷26说:“磨喝乐,南人目为巧儿,今行在中瓦子后市街安桥,卖磨喝乐最为旺盛,惟苏州精巧,为天下第一。”宋代的泥娃娃传到今天的还有不少,塑造得大都端庄秀丽,细腻入微。形制有大有小,身施彩绘,以表现穿男女各式服装之态。这种泥娃娃既是孩童的玩具,也受到青年人的喜爱,而皇宫中也有收藏和制作,是认为摩罗罗有祈福的效用。

宋代很重视七夕节,而摩罗罗这一个小小的来自异域的泥偶,居然令宋代上到天子王公,下到市民士庶,不分妇孺老幼、土农工商,皆颠倒痴迷,趋之若狂的地步,在汴梁、杭州的乞巧筵上登堂入席,成了宋代七夕风俗的主角。小孩子也穿上鲜亮的衣服,手持新荷叶,扮作摩罗罗的样子,在市坊嬉戏。孟元老《东京梦华录》描写宋代汴梁七夕盛况:“又小儿须买新荷叶执之,盖幼童磨喝乐。儿童辈特地新妆,竞夸鲜丽。”“至初六日、七日晚,贵家多结彩楼于庭,谓之‘乞巧楼’。铺陈磨喝乐、瓜果、酒炙、笔砚、针线,或儿童裁诗,女郎呈巧,焚香列拜,谓之‘乞巧’。”

到了南宋,七夕节时供奉的摩罗罗更加豪奢。《武林旧事》记载,杭州城的磨喝乐较之汴梁城的磨喝乐,已是身价倍增,从原先贵家士庶追随趋迎的节物,成为京府贵臣供奉宫廷的贡品,而磨喝乐其他物,也不复原来的泥胎凡骨,或以象牙雕刻,或以佛手香木精雕,甚至以黄金铸造。其装饰也与北宋时期的不可同日而语,周身缀彩金之外,还穿戴着用珍珠翡翠制作的衣冠、带着用金线编织的钗钏,佩有珍珠串成的项链,手中持有用七宝(金、银、琉璃、玻璃、珍珠、赤珠、玛瑙)雕琢而成的精巧玩具,甚至连头发都是七宝所成,其体量也不再是高不盈尺的小孩儿了,大者甚至有三尺之高,真可谓穷奢极妍,无所不用其极了。

宋代为什么让摩罗罗成为七夕节日的主角?因为在宋人眼里,摩罗罗为祈求子嗣的吉祥物。这一认识从唐代就有,薛能《三体诗》引《唐书》曰:“七夕,俗以蜡作婴儿形,浮水中以为戏,为妇人宜子之祥,谓之化生,本出西域,谓之摩罗罗。”这个泥做的小姑娘,竟承担起了辅助人类生殖繁衍的功能。

以泥娃娃求子的方式,甚至一直衍生到现代。民间有“捏娃娃”的习俗。其中天津有个供奉妈祖的著名道观天后宫,道士们准备了大量的摩罗罗,一个个活波俊俏,神态各异。家中没有子女的妇女在许愿供奉之后,来到“娃娃山”,相中哪个小摩罗罗,就用一根红绒绳系在脖颈上,偷偷带回家中,据说能使家中人丁兴旺。

烟民,你愿意自己找病吗?

根据英国牛津大学、中国医学科学院和中国疾病预防控制中心共同的一项调查显示,中国有三分之二的男性青年吸烟,如不戒除,将有不计其数的人死于吸烟,全球知名杂志 The Lancet 也同意此观点,呼吁中国人要戒烟。

你(烟民)自己愿意找病吗?吸烟是落后的表现。一位院士为你的生命担忧,特自己花钱登此广告劝你戒烟!在此还呼吁上海也要像北京一样严禁戒烟!

中国科学院院士刘新垣