

睡不着？
盖床厚被子试试

■ 顾中一

盖有“压力”的被子，睡得香

盖床厚重的被子或毯子，能显著改善失眠症状。

瑞典卡罗林斯卡学院的研究人员招募了120名失眠(超过2个月)的受试者，他们同时还合并有以下任意一种精神疾病：重度抑郁、双相情感障碍、焦虑症或多动症，然后将他们随机分配为两组，每组60人。

重毯子组：毯子重6千克或8千克；
轻毯子组：毯子重1.5千克。

4周后，重毯子组的受试者失眠有效改善率为59.4%（失眠严重程度指数下降50%以上），完全缓解率为42.2%（没有明显的临床失眠症状），而使用轻毯子组的失眠有效改善率仅为5.4%，完全缓解率也只有3.6%。

4周实验结束后，112名受试者继续参加了为期一年的重毯子使用实验。一年后，所有参与者失眠有效改善率达到92%，完全缓解率78%。

对有严重失眠的精神病患者说，盖床厚重的被子不仅能缓解失眠症状，还能减轻白天的疲劳并提高活动水平、显著改善抑郁及焦虑症状。

“重”被子的神奇魔力

研究人员认为，较重的被子或毯子盖在身上时，会对全身不同部位施加压力，类似按摩，这会刺激到副交感神经，起到镇静、放松身体的作用。

给身体加压还会促进催产素的释放，而催产素有镇静放松、催眠、抗焦虑的作用。

最新的一项研究则指出，跟盖轻被子的人相比，盖重被子的人睡前褪黑素释放得更多，而褪黑素能促进睡眠、改善焦虑，睡得香也就不奇怪了。

橙子这样吃
疏肝理气还能调乳腺

■ 允斌

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”这是古人对于秋末初冬的印象。可是现在的人一年四季都有橙子可吃，因为有了保鲜剂，橙子可以保存很久。

但老派的人一年中仍然只在冬天才吃橙子，因为这才是真正收获橙子的季节。如果你爱吃橙，可以趁着这个时节鲜橙下树，尽情享受它的美味和营养。

橙子与橘子的功效有相似之处，但也有区别。橘子入脾入肺，橙子主要是入肝经，可以疏肝行气、通乳、醒酒，对于经常腹胀、两肋痛、乳腺肿痛、醉酒的人有帮助。女性乳腺增生的人可以连皮一起吃橙子，气虚的人则应少吃皮，可以用橙子榨汁喝。

古人吃橙子是很优雅的，先用手揉搓橙子，揉一会儿，就可以轻松地把皮剥下来。所以每次剥橙子，衣袖都会沾染橙皮的香气，这就是诗里写的——“橙绿满袖香”。

橙子的多种吃法

榨汁：把橙子切成两半，用榨橙器榨汁饮用。余下的果皮可以用来煮水泡澡或泡脚，橙皮中的精油可以使皮肤白嫩。

市面上现成的橙汁产品是连皮一起榨的，先制成浓缩橙汁，之后再用水稀释成商品果汁，有的还要添加香精色素和防腐剂。不同品牌的橙汁产品，质量差别很大，不能贪便宜。如果孩子给子喝，还是自己在家榨汁比较放心。

香橙酒酿：把橙子连皮一起榨汁，加入煮开的酒酿中。这个食方全家都可以吃，特别适合产妇，有通乳的作用。

橙香鸡蛋羹：榨过汁的橙子，加入鸡蛋液上锅蒸成鸡蛋羹，孩子会特别喜欢的。

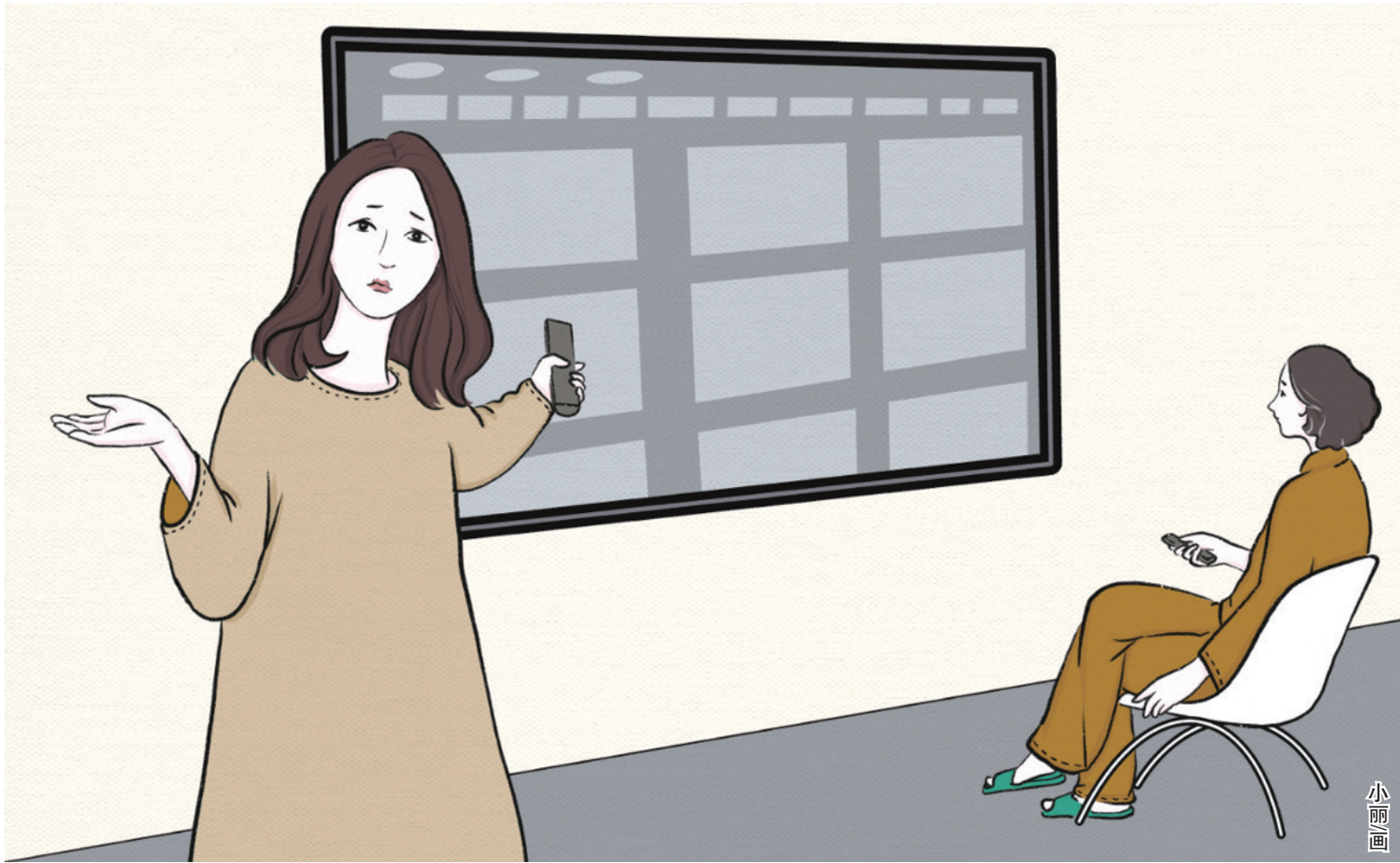
橙子的用法：橘皮可以做陈皮，橙子的皮也是很好吃的。把橙子皮切成丝，与醋、酱油等配在一起做调料，去腥、添香是一绝，尤其适合吃鱼、虾、蟹等水产品。古人描述吃螃蟹配橙皮的美味：“红膏溢齿嫩乳滑，脆美簇簇糖丝甜。”

此外，橙子皮还可以用来熏香，令满室清新。注意，除了冬季的橙子，其他季节最好不要吃橙子皮，因为冬季收获的橙子要长期保存很可能会用保鲜剂，吃了对身体不好。

智能时代：大众期待开机就能看电视的“自由”

如今，看电视成了大家的烦心事。数字技术在发展，电视也在升级换代，但收费杂、广告多、操作难等问题越发凸显。根据中国消费者协会的统计，近年来，有关电视“套娃”收费和操作复杂的投诉不断增加。

随着青年群体的注意力向智能手机和短视频平台迁移，电视成了数字时代“被遗忘的一角”，而这个角落里站满了不会上网、不善于操作智能终端的中老年人。《2022中国适老化电视调研报告》显示，经常和频繁看电视的老年人达到76.1%，近五成老人找不到想看的电视节目，而电视的使用与他们的主观幸福感存在正相关关系。



小丽画

■ 中国妇女报全媒体记者 张峥

开机先看广告，看节目要使用不同的遥控器来回切换，点击进去就让你买各种会员服务……说起看电视难，相信不少人都深有体会。“现在的智能电视，操作越来越复杂。”“明明开了视频APP的会员，在电视上看还要升级高级会员。”“老人就想看看地方台，我鼓捣了半天，竟然也没给父母调出来。”

数字技术在发展，电视也在升级换代，但收费杂、广告多、操作难等问题越发凸显。

开机慢、操作烦琐、“套娃”收费……如今，看电视成了大家的烦心事。

看电视成了一件费时、花钱的烦心事

看电视原本是件愉快的事，但现在对很多人来说，却成了一件费时、花钱的烦心事。从打开电视机，到找到喜欢的节目内容，比我们想象的要复杂。

许多人首先就碰到了“开机广告”这个“拦路虎”。一些用户晒出了自己家里机顶盒开机的画面，从打开机顶盒到主页画面出现，最短的花了40多秒，最长的花了一分多钟。好不容易等机顶盒开机完毕，又遇到第二个问题：找不到视频频道直播的页面和免费内容。有时，甚至需要跳转8次才能进入免费专区。

2021年的《智能电视开机广告调查报告》显示：认为会员价过高、内容资源有限、开机广告过长和功能繁多无用的用户均超过半数；32.83%的用户开机要看30秒到1分钟广告；72.73%的用户表示“一秒钟广告都不能忍”。根据中国消费者协会的统计，近年来，有关电视“套娃”收费和操作复杂的投诉不断增加。

据了解，观众在电视机上看到的内容有几种来源。一类是各地的有线电视服务，另一类是电信运营商负责传输的IPTV服务，这两种内容都可以通过连接机顶盒观看。此外，随着智能电视的不断普及，人们还可以在智能电视机上点播海量的互联网节目。

节目内容多了，但是用户在各种平台、端口、界面之间穿梭，费时费力费钱，却得不到应

有的观看体验和服务质量。电视内置会员、视频平台会员、少儿会员、体育会员、游戏会员……“套娃式”收费更是让人防不胜防。去掉广告要买免广告的会员，投屏要买电视端的会员，看个电影要买限时的影片券，给小孩看动画片还要买儿童专区的会员……到处都是收费项。

“想给小孙子找个免费的动画片就像大海捞针，一不小心就跳转到各种下载页面，被诱导开通了会员。”北京的宋奶奶无奈地表示。

很多智能电视品牌有自己的内容平台，又内嵌了一些热门视频平台的内容，但无论哪个平台，点进去都有各种套餐，引导消费者充会员。在未开通会员的状态下，大多数视频内容只提供5分钟的试看时间，并且普通会员的权限只在手机、电脑、iPad端口有效，在电视上无法观看，需要另外充值“全屏会员”。

不少网友表示都曾遭遇过看电视开会层层加码，即便用户愿意成为会员，摆在面前的还有不同细分领域会员的选择，一层套一层，套你没商量。

不仅如此，成为会员后能享受哪些权益，大部分消费者并不清楚。事实上，购买会员后，平台并不是“一视同仁”，而是将会员分为了好几个等级，用户需要持续购买会员，才能一直升级，享受更多服务。一些视频平台根据投屏画面的清晰度划分会员等级，比如，低等级会员只支持480P清晰度，黄金会员支持1080P高清投屏，想要4K画质，用户须充值到白金钻会员。还有的平台限制会员账号的登录终端，会员账号一次只能在一个终端上登录，在手机上使用就无法在平板上使用，在手机或平板电脑注册的账号无法在电视端使用。

“会员费有的声称首月9.9元，看上去很便宜，但第二个月多少钱？连续包月、月度VIP收费各不相同，也不懂区别是什么。会员条款写得不清不白，看个电视太费劲了。”北京的宫女士表示，面对复杂的会员条款，往往看不清权限内容，只能注意到各种收费的提示。

记者调查发现，各大电视与视频平台收取会员费时，往往将会员条款的字号标注得很小，将优惠信息放在较为醒目的位置，导致用户在不清楚会员权限时稀里糊涂付了款，且在付款

时，还会出现强制绑定账号、强制会员续费的情况。

七成多老人爱看电视，却苦于操作难

“以前的电视虽然笨重、功能少，却是家庭娱乐的重要组成部分。如今随着科技的发展，电视越来越轻薄，功能也更加完善，可是进入直播页面步骤繁多、收费项目越来越多、节目开始前先要看大段广告……收视体验太差，‘看电视’这件事已经变味儿了。”家住北京的小冯说。

“看电视太烦琐，如果我们不在家，老人根本不会操作，对他们的生活造成很大不便。”说起智能电视，李女士也有相似的烦恼。

的确，很多人家的电视机越换越大、越换越新，不过操作也越发烦琐，让许多老年人无从下手，需要子女帮一把才能看上电视节目。

小冯以为将电视切换到“长辈版”，操作会简单一些，没想到只是字体大了一些，“无关的功能还是一大堆，收费项目都放在靠上的位置，看电视的选项反而在下方，这让老人更难选了。”

孙女士说，她70多岁的母亲有一次急着看一部新播的戏曲，不想看太长的广告，便刷二维码付了费，没想到这一充值自动注册为会员，每月定时扣款。最后还是在她的帮助下，才退出会员模式。

电信公司的一位客服人员表示，她在工作时会接到一些关于数字电视的疑问和投诉电话，“基本上都是老年人，要么是投诉广告太多，要么是遇到困难来询问按键如何使用的。”

《2022中国适老化电视调研报告》显示，近五成老人找不到想看的电视节目。在“遇到困难如何解决”这个问题上，40.3%的被调查者选择“问孩子”，还有高达27.2%的被调查者选择“直接放弃，不看了”。

与中青年相比，老年人是电视最为忠实的拥趸。当下在谈“数字鸿沟”，看电视的场景也是一道鸿沟。

根据中国互联网信息中心《第51次中国互联网发展状况统计报告》，截至2022年12月，我国仍有24.4%的非网民，其中60岁及以上



立冬，还好有火锅可以庆祝

■ 蔡浩杰

传说中寒潮要来了，总觉得来得恰到好处，总想着来碗土豆焖饭才能配得上立冬日，加蒜叶和板栗，还有上好的五花肉，饭后再来一杯浓茶，顿时理解了旧时农民们的期盼。不曾想，偌大的城市满世界找不到正宗的店家。

长街热闹，却抵挡不住找不到心头好的失落，一眼到底的深蓝色多了一丝即将到来的冬天的阴冷。拐角处的一家火锅店人声鼎沸，好似烟火都和红锅一样亮到晃眼，还好有火锅可以庆祝。

一口锅，三四人，七八碟菜，十分满足。每个人挑出心头好，在红油或清汤之中涮熟，蘸上酱料，大快朵颐。

在火锅面前，每个食客都是平等的，连酱料都可以自己调制，百人百味，各有千秋。油碟干碟，不同食材蘸着便有不同的口感。阿兰·巴迪欧在《爱的多重奏》里提到“爱是最小单元的共产主义”，确切来说minimal form of communism翻译成小型共产主

义。双方在共同奉献中感到更高层次的幸福。火锅便是一种小型共产主义，人类与食材在互相关切的爱中得到彼此同时上升的幸福，食客之间超越一切情绪上的拉扯，荤素搭配，丰俭由人。这时火锅给到的爱，更多是一种平衡、一种调和、一种疗愈。

吃火锅时，我偏爱豆腐，尤其是豆腐泡和冻豆腐。将豆腐坯下油锅炸，控其水分，让含水量介于豆腐和豆腐干之间。豆腐泡内里蓬松，丢入火锅中，吸满汤汁，蘸上辣酱，油香和辣香在嘴里爆开，热气烫嘴，油香在一哈一吸之间缓缓氲氤。豆腐泡吸汤汁，不爱喝辣汤的我多半选择放菌菇锅底，或是直接涮清汤蘸酱吃也是极美的。冻豆腐亦然，冻豆腐内里紧致，无数小孔在受热之后缓缓展开，吐纳滚烫汤汁，清激与浓郁有机结合，在极冷和极热之间切换角色，环境的极速变更成全了全新的口感。

好几次在火锅店因为点多了素菜被朋友唠叨，可素菜涮锅蘸酱吃是美味。海带涮锅，蘸着宁豆酱，咸鲜有海风的味道；西洋菜涮锅，撒辣椒面吃，清甜夹带狂野；腐竹涮锅，将软未软之际捞起，蘸韭菜花吃，似乎可以媲美一切肉食……

到头来总归是要把酒言欢的场所，少了肉食的咀嚼便失了原始的拉扯。想象在座的都是刚刚打

完猎回来的勇士，都嚼着菜叶子难免有点儿违背祖训。上好的雪花烫熟，蘸沙茶王吃，一般说来，沙茶王里有虾米，味道比一般沙茶酱更为丰富些，不会是一味的甜腻。走地鸡下锅游水，淋上香油姜蓉，火候到位，可以是上好的粤西名菜，或是撒上辣椒圈吃，挤上青柠汁，白肉的下柴瞬间变得温顺，间或丝丝酸甜，辣也仅仅是在舌尖跳舞的程度。牛筋熬得软糯，牛肚爽脆可口，牛百叶切厚实些，涮起来有奢华的错觉。

看《觉醒年代》时有这么一个镜头：教授一边讲着吃法，一边看着周围的壮汉一锅乱炖后盘上酱几口闷下，打个饱嗝，实在享受。文吃武吃，多一种尝试，便又多一层体验。兼容并蓄，大道至简，不管那么多道道，天一冷，怎么吃都是有理的。

高中挚友工作调动，居然来到同一栋楼里办公，他乡遇故知的兴奋油然而生，纯粹的快乐溢于言表，无奈风寒未愈，“身子好些了，下楼吃火锅去。”

每个人都渴望在冬天里拥抱温暖，每口锅都在火舌舔舐里摇曳想象，想象桌上的人类为何围坐而餐，想象酒杯碰撞时的脆响汇聚起多量能量。锅一开，滚三滚，七上八下，百转千回的情绪都在锅里，随着热气腾腾而上，最开始的失落成了失而复得的快乐，事已至此，吃顿火锅吧。

火锅便是一种小型共产主义，人类与食材在互相关切的爱中得到彼此同时上升的幸福，食客之间超越一切情绪上的拉扯，荤素搭配，丰俭由人。这时火锅给到的爱，更多是一种平衡、一种调和、一种疗愈。