

健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元
国内统一刊号:CN11-0218
邮发代号:1-51
发行中心:010-65369671
新闻热线:010-65369721

总第2002期 2023年 第52期
7月21日出版 星期五
周二、五出版
官方网站:www.jksb.com.cn
广告咨询:010-65368968

一位热射病患者的生死闯关

文见三版



权威医生在身边



不规律宫缩，且与上次剖宫产手术间隔时间仅1年，继续等待生产，子宫破裂风险较大，急需进行手术……近日，和平方舟号医院船从舟山起航，抵达基里巴斯塔拉瓦港后，开启了为期1周的访问及人道主义医疗服务，当地一位产妇遇紧急情况，海上医院立刻组织多学科联合会诊、开辟绿色通道，42分钟后，一声清脆的啼哭声传出，一个重约8斤的男婴出生，母子平安。图为新生儿与母亲第一次见面。

尹薇文 刘伟摄

05版
焦虑时
给未来写封信

07版
当个壮实的老人

09版
没有丑屁股
只有懒屁股

10版
医生的暖心话
能说多久？

健康时报全媒体广告热线
010-65368968
编辑 田茹 美编 霍耀翠
E-mail:jksb01@jksb.com.cn

健康中国

“今天不想做饭了，订外卖还是出去吃？”或许是现在在家里听到最多的一句话。近来，社交平台上还掀起“成人小饭桌热”，对于吃腻了外卖、不想做饭，也不能顿顿“下馆子”的“打工族”来说，颇具吸引力。

人们越来越不愿意在家做饭了。其原因是显而易见的：现代都市生活高速运转、效率至上，“打工族”工作忙、加班多，还要照顾孩子和老人，往往心有余而“力”不足，没有足够时间留给厨房；很多90后、00后的年轻人从小“十指不沾阳春

为什么我们越来越不愿意做饭了？

健康时报特约评论员 暨佩娟

水”，没有机会学做饭；许多年轻人租住在租房屋或小型公寓中，缺少必要的厨房设施和空间；一些女性为了身体健康和养护皮肤，选择远离油烟。“互联网+餐饮”模式的蓬勃发展，为人们提供了更方便美味、花样繁多的美食。还有人认为烹饪会让自己变得更烦乱，把时间花在看书、工作或是休闲娱乐上会更有意义，点外卖或吃速食食品就成为一种更为现实的选择。

国家统计局有数据显

示，我国平均每个家庭户的人口从2012年的3.02人减少到2021年的2.77人，越来越微型的家庭让其其乐融融的大家庭聚餐场景更少在家中出现，在家做饭失去了这一感情寄托，其经济成本也在无形之中被抬高。人们的社交活动从过去的走亲访友转变为今天的外出聚餐派对，也使“在家做饭”脱离了社会功能，仅余纯粹的生存功能。

诚然，人们对厨房的远离，是享受时代发展和科技进步红利的应然之

举，折射出人们对品质生活需求的上升。然而，正如新冠疫情期间微信朋友圈晒美食唤醒了人们对烹饪沉睡已久的热情，“在家做饭”绝不仅是解决一日三餐的方法，更是一种真实、健康而美好的生活方式。它使我们更关注食材本身，充分享受烹饪带来的满足感和愉悦感。厨房的烟火气，也是一个家庭“人气”的标志。回家早的就先做饭，回家晚的一进门就吃上热乎乎的饭菜，一天的辛苦劳顿就此

烟消云散，吃完饭，没做饭的主动洗碗，这样温馨浪漫的气氛和家庭情感的升华，又岂是外卖和饭店大餐能带给我们的？

一些社交媒体上，那种“独居一人食”的视频总能获得很高的点赞量，正因为它既契合了当代人格独立的精神追求，又迎合了人们向往朴素本真、渴望回归传统的心理需求和情怀。这喻示着做饭这门“祖传手艺”不仅不会消失，还可能会演变为一项精神休闲活动，让热爱生活的人们暂时摆脱尘世的浮躁和喧嚣，慢下来，静下来，用心与自己和平相处，倾听自己心底的真实声音。