

五彩果蔬疗愈心情 走走逛逛活动身体 超市或成解压新去处

本报记者 陈琳辉



北京市朝阳区居民在菜超市选购商品。 郝年初摄

水果和蔬菜本身就具有视觉疗愈效果，其自然香气（如橙子的清新、香草的芬芳）还能激活嗅觉，带来愉悦感。触摸果皮的质地、轻捏番茄的软硬、挑选一把翠绿的青菜……这些细微动作不仅能增强心理掌控感，也是一种温和的感官刺激，非常适合用来放松心情。

首选空间开阔的大超市。通风良好、空间开阔的大型综合性商超通常在楼上楼层设生鲜区域，环境更舒适，既有超市的日常感，又有商场的开阔空间。尽量避免在空气闷浊、人流密集的地下空间停留过久。穿一双舒服的鞋子，选择人少的早晨或工作日下午，轻松漫步，体验更舒适。

注意力集中在眼前事物。放慢节奏、漫无目的、暂忘烦恼的养生式逛超市可以像散步一样，不急不赶，随心所欲。没有非要买什么不可，也没有时间限制，走到哪看到哪，享受的是“过程”而非“结果”；允许自己偶尔“偏离轨道”，去看看平时不会注意的商品，读一读配料表，甚至只是观察其他顾客怎么挑选、怎么聊天，这种轻度“窥探”也是放松的一种方式；把注意力集中在眼前的商品、声音和气味上。挑一颗苹果，闻一束鲜花，暂时把工作、家庭、压力统统都放下。

不知道你有没有这样的体验：心情烦闷时去超市转一圈，看到琳琅满目的商品、新鲜水灵的果蔬，摸一摸、挑一挑，结账时提着一袋自己精选的物品走出门，突然就觉得非常满足、心情一下子好了。

这其实不是错觉。逛超市和逛公园类似，有个“20分钟效应”，即在公园、超市等地方待一段时间，即使不运动，也能让压力显著减少，心情变得愉悦。这项研究发表于《国际环境健康研究杂志》。而且，逛超市不止是满足生活所需，还是一项融合轻度运动、社交互动和认知刺激的“综合健康活动”。尤其对老年人来说，它更是一种低门槛、高效率的日常健康实践。

逛超市能带来心理疗愈

和超市收银员打个招呼、在果蔬熟食区分享试吃感受、向其他顾客问一句“这个好用吗”……天津大学应用心理研究所副教授于斌告诉健康时报记者，超市是一个独特的“日常社会空间”，在这里，人们会自然地接触到店员或其他顾客，这种与陌生人短暂的、低强度的社交互动，被称为“微社交”。

“心理学研究发现，日常微小的社交互动，哪怕是与陌生人的短暂交流，也有

新加坡鼓励居民逛超市

改善情绪的作用，能有效缓解压力与孤独感。”于斌说。更重要的是，超市是一个充满感官刺激的认知训练场。于斌解释说，“超市的色彩、声音、气味非常丰富，这些外界刺激对老人的认知功能非常有益。”而在挑选商品、比价、做购买决定的过程中，人们还能体验到一种“我能掌控生活”的心理满足感。

事实上，新加坡已有“健康SG计划”的创新实践。新加坡“健康SG计划”鼓励居民步行逛超市，完成打卡即可获超市通用代金券，旨在通过步行促进居民健康。此模式将公共健康干预巧妙融入日常生活场

景，有效提升了居民的生活质量和社会参与度。

于斌表示，逛超市不同于逛公园或商场。公园偏重自然环境的静心，商场可能带来消费压力，而超市融合了“日常感、社会性、轻度活动”三大元素，是一个低门槛、高包容的日常社会空间，特别适合希望与社会保持联结但又不想压力太大的老年人。“社会孤立和孤独感对老年人的健康危害是明确的。而新加坡鼓励逛超市的创新实践，或许能为我国应对人口老龄化提供可复制的社区解决方案。”于斌说。

这样逛超市健康又舒心

果蔬区是最佳“解压舱”。果蔬区是超市里最令人放松的区域，色彩鲜艳的



福祉博览会展示智能助残新成果

9月12日~14日，2025中国国际福祉博览会在北京举办。本届博览会吸引400余家国内外辅助器具生产企业、服务机构参展，全方位展示用于残疾人、失能老年人的衣、食、住、行、用、医、学、娱等方面的先进用品用具、设备和技术。图为来自苏州的残疾人运动员徐敏演示操作“人机共融型机电一体化假肢手”，她曾在第三届全球辅助技术奥运会上使用该假肢荣获“上肢义肢”组冠军，是中国科研团队在全球顶级科技助残赛事中取得的最好成绩。

本报记者 周学津文 牛宏超摄

烟型棒棒糖 危害不容小觑

石梦竹



近日，在河北省廊坊、沧州、保定等地，不少小学附近的超市在公开售卖一款卷烟造型棒棒糖，外形与真实卷烟高度相似。不少小学生争相购买，甚至还模仿成年人的吸烟动作，把“烟”叼在嘴里。

卷烟造型棒棒糖虽非真烟，实质却构成对烟草产品的变相宣传和推荐尝试。商家虽在包装上标注“是糖不是烟”，并提示“不燃健康只品甜味”，但其与烟盒类似的包装，印有手夹着卷烟的图案，以及形似卷烟过滤嘴的设计，都在潜移默化地让未成年人提前认识烟草、模仿吸烟。

小学生正处于价值观与行为习惯形成的关键时期，鉴别能力尚未成熟，却有着极强的模仿本能。当“叼烟”从一种有害行为，变成被糖果包装美化的“趣味动作”，孩子们会在不知不觉中淡化对烟草的警惕。当他们习惯以叼烟的姿势食用棒棒糖，潜意识中便会将吸烟与“甜蜜”“愉悦”建立关联，未来极有可能激发对吸烟的好奇与尝试。

保护未成年人免受烟草危害，不仅要禁止向未成年人售卖卷烟，更需警惕将烟草元素“儿童化”的潜在威胁。目前，我国法律明确禁止向未成年人售烟，并限制烟草广告的传播，但对这类游走于灰色地带的仿烟制品仍缺乏具体规范。

烟型棒棒糖的危害不容小觑，有关部门要加强监管此类隐性烟草营销；商家生产销售文具、食品、玩具时，应首先进行评估和把关；学校和家长要加强健康教育，提高未成年人对烟草营销手段的识别能力。唯有各方共同携手努力，才能真正阻截烟草对儿童的隐性侵蚀，守护孩子身心的健康成长。

骨折可不打钢钉 半年后自动吸收

“骨胶水”3分钟黏合碎骨

本报记者 石梦竹



9月9日，浙江大学医学院附属邵逸夫医院发布消息，该院骨科范顺武教授、林贤丰副主任医师团队从牡蛎黏附获取灵感，研发出全球首款能在人体血液环境中实现即时强效黏合的骨胶水材料——“骨02”。

骨折是常见损伤，对于伴随大量细小碎骨块的粉碎性骨折，医生们长期面临着“拼骨难”的困境。“骨02”这一创新生物材料可普遍用于大小骨折碎片的黏合固定，有望减少或替代传统金属内固定物的使用。

林贤丰向健康时报记者表示，此项科研成果实现了三大核心突破：一是在血液浸润的湿性生理环境下实现

2~3分钟即时、强效黏合；二是操作简便高效，显著提升手术效率；三是材料可完全生物降解，约6个月后会随骨愈合而自然吸收，免除传统手术二次手术的痛苦。

年轻工人小李（化名）因外伤导致腕部桡骨远端粉碎性骨折。应用“骨02”后，医生仅通过一个2~3厘米的微切口，将骨胶水注入骨折部位，短短3分钟就完成了碎骨的精准黏合与固定。术后3个月随访时，小李的骨折已完全愈合，腕关节活动功能恢复如初，没有出现任何并发症。

未来“骨02”还可能用于国防战事、地震救援等特殊场景。在紧急情况下，医护人员可快速用骨胶水为伤者固定骨折部位，为后续治疗争取宝贵时间。

本期导读



权威医生在身边

03版 秋日敛藏吃蝉花

04版 帮老人克服跌倒恐惧

07版 女性血压更易失控

08版 大批黑科技将用于临床