



鄞州区带梦胡同“双手做工”市集,吸引了全国各地的摊主。

为啥「摆摊」又火了？

华灯初上,行人来来往往,新鲜的消费场景,带来了耳目一新的消费体验。“逛集市有一种拆盲盒的感觉,宝藏摊主们各显神通,每一个摊位都藏着意想不到的惊喜。”9月24日晚,在和义大道的天台市集,市民肖晓饶有兴趣地看着演出,手里拿着不少新奇有趣的小玩意。

为何时下的年轻人爱赶集?用肖晓的话来说,当大家被“996”“裁员”“内卷”这些词汇裹挟前行时,城市中集市的烟火气,正好抚慰了大家的内心。在不少市集,有摊主还带来了自家宠物吸引客流,卖宠物零食的同时,免费提供“撸猫”“撸狗”服务,给消费者带来更多参与感,缓解了日常的压力。

“这种新型的经营方式确实给部分人提供了赚取外快的可能,在实现‘梦想’的路上抄了小道。也有一部分人并不是真的图钱,他们把市集经济当作是一种体验生活和社交的方式。”集盒广场企划部负责人汪盈说,自疫情开始,因为自由度高、业态丰富,市集经济就开始火了起来。仅以今年夏天来统计,集盒广场最高峰时,一晚上就有50家摊位。

“宁波一直有市集的传统,像从前南门外的‘三市’,和义路的‘夜市’,都是一代人的回忆。2000年后,市集越来越淡出人们的视野。但随着城市商业的发展,市集重回视野,成为了一种活动和集客的手段。”宁波的独立制片人、美食博主路小灯,他为宁波网友熟知的另一个身份是《吃客市集》的主理人,他曾携手宁波老底子小吃汇集,举办了多场地道的宁波风味市集。在他看来,今夏开始蓬勃发展的市集,是宁波夜经济的复苏,也是现代年轻人的需求。“在市集里大概有几种心态的摊主,一是低头做生意赚钱;二是引流,市集摊位作为一个线下的体验,让更多人体验过后,在线上购买;三是纯粹云淡风轻交个朋友,这样的摊主也是比较多的。”

3 为了解压也为理想 摆脱「精神内耗」

“恋爱可以慢慢谈,肉要趁热吃!”在一辆写着“馋佬恶魔”(宁波话形容很馋的人)的餐车上,杜时恩正精心料理他手中的牛排,滋滋作响的牛排散发出让人难以抗拒的香味。一刀下去,丰沛的汁水顺着肌肉纹理缓缓淌出。他更像艺术家,把简单的吃魔法般变成了一种“美学”。杜时恩的履历可谓精彩,国内西餐烹饪专业毕业后前往国外,先后在法国、美国的高档酒店任职,2012年回国后又在上海米其林二星餐厅任行政总厨。2021年底,他和几个志同道合的朋友一起,在宁波投了

20多万元改装了一辆餐车,开始了白天上班晚上“摆摊”的生活。在满是烟火气的市集里摆摊,直面顾客,耳边都是市井和喧嚣,这种感觉很不一样。

一份米其林主厨亲自料理的牛排售价58元,一晚上卖出十几二十块牛排,利润多少可能并不在杜时恩的计算内,更多的是坚持他的初心。“希望让西餐平民化,米其林美食也不都是气场逼人、价格高昂,在我这里你不需要端着架子吃。在餐车边、沙滩椅旁就能享受到精致的法餐。”



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

有一种“秒睡”可能是病

如果晚上翻来覆去睡不着是很痛苦的一件事,心想着如果能随时秒睡就好了。但所有的“秒睡”都是好的吗?今天来科普一下。



科普港二维码

科普中国二维码

科普与健康

非生理性秒睡是种病——发作性睡病

秒睡有生理性与非生理性两种,生理性的秒睡是由于过度劳累或者睡眠习惯良好,这是大家享受的睡眠状态。

而非生理性的秒睡则是一种病,称为发作性睡病。发作性睡病的主要临床表现是日间过度思睡,即患者在日间应该清醒的时间想睡觉,有时会直接进入睡眠状态。有突发性、无法自我克制的特点,多发于儿童与青少年,具有高度遗传性。

非生理性秒睡即发作性睡病,通常在单调无聊的情况下发生,如听课、看书、开会,但有时在一些需要集中注意力的情况下也会发作,如开车、行走时。

发作性睡病每天有多次发生,每次时间约20分钟。睡眠状态因人而异,有的患者呈半睡状态,有的患者呈酣睡状态,部分患者还伴有猝倒发作、夜间睡眠障碍、睡眠瘫痪和幻觉等症状。

猝倒发作症状的患者会在意识清晰时双侧肌张力突然丧失,在病情较轻的情况下仅仅出现正常说话困难、面部

肌肉松弛、舌头脱出等,病情严重时患者会直接瘫倒在地上。

引起猝倒发作的原因是患者自身情绪波动过大,无论是积极情绪还是消极情绪都可能引起患者猝倒发作。大部分发作性睡病患者伴有睡眠瘫痪和幻觉,睡眠幻觉主要是视觉、听觉、嗅觉出现幻觉,并且可以出现多种器官的复合幻觉,出现幻觉的症状在入睡前、睡眠中、睡醒以后都有可能发生。

睡眠瘫痪是指患者在睡眠开始时或者睡醒以后患者保持清醒的意识,但是身体僵硬,无法动弹。患者无法用语言表达自己的想法,有时也伴有幻觉的症状。

这时往往需要借助外界干扰和刺激才能中止这种症状。身边的人可通过拍打患者、向患者大声讲话等方式刺激患者。如果患者的情况缓解之后,不能及时起身或者进行肢体运动,那么其有可能再次陷入睡眠瘫痪。

部分发作性睡病患者伴有夜间睡眠障碍,有夜间睡眠障碍症状的患者通常在夜间难以正常入睡。会多次在睡眠中醒来,还可出现多种类型的睡眠期

运动控制障碍,比如夜间被惊醒、夜间吃东西等。

发作性睡病很危险

发作性睡病并不直接危害生命,但是其症状却会给生活和学习造成一定困扰,严重时可能会对身体造成强烈的伤害。

1. 失去记忆。日间过度思睡症状的患者有时会做一些没有自我意识的事情,并且当患者清醒以后对自己所做的这些事情失去记忆。

2. 影响正常的工作和学习。有夜间睡眠障碍症状的患者在夜间无法正常入睡,而日间过度思睡会导致患者注意力不集中、学习能力下降、行动迟缓等。

3. 精神和情感障碍。发作性睡病的患者相比于正常人更容易出现精神和情感障碍。一部分发作性睡病的患者同时也患有焦虑症和抑郁症,而少部分的精神分裂症患者与发作性睡病有同样的症状。发作性睡病的部分患者伴有睡眠瘫痪和幻觉,有严重幻觉或者幻想的患者有可能患有合并精神分裂症,需到专科医院进一步检查。

4. 影响身体健康。患有发作性睡病的患者会减少自己的运动时间,饮食习惯和饮食行为不同于正常人,一项临床研究得出结论,85%的发作性睡病患者存在超重或者肥胖。发作性睡病患者也会导致晕厥、瞳孔异常、肠胃不适、体温低等症状。

如何应对发作性睡病

非药物治疗发作性睡病主要是改善患者的生活习惯,患者可以通过饮食、睡眠、休闲活动等各个方面改善病情。

● 饮食方面:要合理摄入健康的食物,在日间可以适量饮用茶水或者咖啡;

● 睡眠方面:需要培养良好的睡眠习惯;

● 休闲活动方面:适当、合理地锻炼身体、参加文艺活动等。

而需要通过药物治疗的则要到专科医院进行积极治疗。此外,发作性睡病治疗的方法还有免疫调节治疗、潜在新型治疗等方式。但这些药物切不可自行服用,而应该及时就医,根据医嘱服药。
王元卓 洪阳