

当个人的财富远超平均数之后

□岑嵘

假如你是美国“福布斯400”成员，拥有豪宅、跑车、名厨、健身教练、游艇和私人飞机；而另一个则是在肯尼亚或坦桑尼亚干旱的平原上，依靠游牧业生活的马斯族牧民，住在干牛粪堆起来的窝棚、吃着原始的食物。你认为他们谁的幸福感更强？

这似乎是一个闭着眼睛都能回答的问题。

多年以来，心理学家们在全球各地使用了一个标准化问题：“综合各方面因素，你有何感受？是常常幸福、比较幸福还是根本不幸福？”答案为1（代表“一点也不快乐”）到7（代表“极其快乐”）。按照这个评分原则，马斯族牧民居然能得到5.7的平均分，而生活在严寒荒芜的格陵兰北部的因纽特人，平均分也达到了5.8，但作为“福布斯400”的成员，那些位列美国“富人

名单”中的豪门，在类似测试中的得分居然也是5.8。

也就是说，净资产达到1.25亿美元的美国顶级富豪，和非洲平原上的马斯族牧民或者冰天雪地中的因纽特人的幸福感没有多大区别。

经济学家很早就知道，幸福感是来自和周围人的比较，并不是金钱的绝对值。有人调查了一组哈佛大学的学生，问他们倾向于以下哪种选择。一个是年收入5万美元，而其他人的平均收入是2.5万美元，另一个则是年收入10万美元，而其他人的平均年收入是12.5万美元。

这些高智商的大学生们多数选择了第一项，他们宁愿自己的绝对收入减半，也要爬上社会金字塔顶端。并不是只有那些野心勃勃的哈佛学生才会做出这个选

择，我们几乎无一例外地追求高人一等的感觉。

《这个世界幸福吗？》一书的作者卡罗尔·格雷厄姆说：有两个穷人，一个来自智利，一个来自洪都拉斯，你认为谁更幸福？逻辑会告诉你来自智利的。智利是一个现代的发达国家。智利穷人赚的钱可能是洪都拉斯穷人的两倍，这就意味着他们可以住在更漂亮的房子里，食用更好的食物，还能买更舒服的物质产品。

但如果你比较一下两个国家穷人的幸福指数，你会发现洪都拉斯人比智利人幸福。为什么？因为洪都拉斯人在意的只是其他的洪都拉斯人。

格雷厄姆指出，“因为幸福感与国家的平均收入水平无关，但是与距离平均收入水平还有多少有关。洪都拉斯的穷人之所以感

觉比较幸福，是因为他们的收入与平均收入的差距更小。”在洪都拉斯，穷人的财富更接近中产阶级的财富，智利的情况则恰恰相反，因此洪都拉斯的穷人会觉得比较幸福。

数百万的海外移民认为，富裕国家的人们通常比贫穷国家的人民更幸福。因此，即便是富裕国家在边境修建起了高高的围墙，他们还是想方设法去移民。然而，最新的发现显示了截然相反的结论，即移民到更富有、幸福度更高的国家却让人沮丧。同样类似的调查也显示，迁移至城市的农民更加富有了，但是对自己的收入比以前在农村时更加感到沮丧。

那么那些“福布斯400”的成员呢？他们的财富可远远超过平均数，为何幸福指数并没有大幅超前呢？这其中的一个原因是

有钱人比较的对象总是有钱人，“福布斯400”比较的对象，就是“福布斯200”或者“福布斯100”。

另一个原因，则是金钱不能换来幸福。一旦你有了能够达到基本需求的金钱之后，额外的金钱所能买到的幸福，就不会如你想象的那么多了。1974年，理查德·伊斯特林发现，越过一个相对较低的阈值，更多的金钱不会使你更快乐。然而我们总是以为金钱能买到一切，包括年轻、自尊、友谊和爱情。但事实并非如此，因此烦恼也随之而来。

美国作家雷蒙德·钱德勒在《漫长的告别》中写道：“俗语有不少是胡说八道。俗话说有钱人永远能保护自己，他们的世界永远是灿烂的夏天。我跟他们生活过，他们其实是烦得要死又寂寞的人。”

古代孩子每天学习多长时间

□李开周

中国大陆小学一年级教版语文课本里有一首清代诗人高鼎的《村居》：

草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。

儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。

春天来了，杨柳绿了，村子里的小学生放学回家，趁着东风放起了风筝，奔跑着，嬉闹着，玩得非常开心。

“儿童散学归来早”，意思是放学很早。究竟有多早？诗人没说。

清朝另有一位名叫石成金的诗人，跟《村居》作者高鼎生活在同一个时代，他制定了一部《学堂条约》，相当于现在的“小学生守则”，守则中规定了上学和放学的时间：“凡馆中子弟，自卯正来学，至酉刻散学。”凡是在校就读的学生，每天卯时整到校，酉时整放学。

中国古人以地支计时，卯时是上午5:00到7:00，卯时整即上午6:00；酉时是下午5:00到7:00，酉时整即下午6:00。早上6:00到校，傍晚6:00放学，学生每天在校时间整整12个小时。跟现在的小学生比起来，上学时间偏早，放学时间偏晚。

将高鼎的诗与石成金的规定一对比，就知道学生们并没有普遍遵循的放学时间，像石成金规定的那样漫长并且严格的学习时间，或许只适用于一两所学校而已，其他绝大多数国立小学和私立小学应该各有自己的时间安排。

南宋大臣魏了翁回忆说：“予自幼与内外兄众皆从杜德称先生游，虫飞而兴，日落而罢，夜窗率漏下二十刻，受馆十年如一日。”(《鹤山全集》卷83《杜隐君希仲墓志铭》)魏了翁小时候，族人共同聘请了一位私塾先生，为族中子弟授课，每天凌晨入塾就读，太阳落山放学回家，晚饭后还有自修，直到“漏下二十刻”结束，也就是夜里10:00左右方才就寝。

南宋另一位大臣袁甫小时候是跟着父亲就读的，每天学习也很刻苦：“甫自幼泊长，侍先君侧，平旦集诸生及子，坐危说书，夜再讲，率至二鼓，无倦容。”(《蒙斋集》卷11《茅斋家塾书钞后序》)袁甫的父亲是老师，一大早就让学生们集合，他正襟危坐授课。白天讲完，晚上接着讲，一直讲到二更天。古人都一夜分为五更，二更指的是晚上9:00到11:00之间。

宋宁宗庆元五年(1199年)，魏了翁中了探花。宋宁宗嘉定七年(1214年)，袁甫中了状元。他们两位之所以能取得如此优异的成绩，跟小时候刻苦攻读应该是分不开的。

超市购买食物居然也讲“安全顺序”？

□范志红

家家户户几乎都要到超市购买食品，如果你的购物单中有冷冻或冷藏食品的话，那采购顺序就和食品安全有很大关系了。

冷冻或冷藏食品，都需要冷链保存和运输。也就是说，从生产出来，到下锅之前，需要全程在低温下储藏。

它们的旅程应当是这样的：从工厂的冰柜出发——到冷藏车的冷藏柜里——到超市的冷柜里——到消费者的冰箱里(或者直接下锅)。

如果温度超过了保质温度，它们就会提前败坏，或者品质严重下降。

那些冷冻食品(需在-10℃保存的蔬菜和水果等食品)离开超市冷柜后，温度也不断上升，很快就会和室温平衡，原本被冷藏温度所抑制的微生物，已经开始快速增殖，繁殖速度越来越快，细菌总量越来越多。

没有融化，它的保质期也会缩短，而且因为温度的波动，它会在袋里出现冰晶，令食材脱水变硬，互相粘连，口感变差，甚至出现裂缝。

如果已经融化，那就更加糟糕，因为在你的冰箱里，没有速冻设备条件，再次冻结的时候，肯定是“慢冻”了。慢冻会导致食物中产生大冰晶，不仅令食物口感变差，而且营养素和风味物质的损失速度会加快，同时，在之后的食物冷冻时会大量出水。

那些冷藏食品(需在-10℃保存的蔬菜和水果等食品)离开超市冷柜后，温度也不断上升，很快就会和室温平衡，原本被冷藏温度所抑制的微生物，已经开始快速增殖，繁殖速度越来越快，细菌总量越来越多。

如果温度超过了保质温度，它们就会提前败坏，或者品质严重下降。

那些冷冻食品(需在-18℃保存的鱼虾肉类等生鲜食品)如果不直接放在冷冻室里，它的温度就会不断上升，甚至开始融化。即使

因此，如果要保持冷冻和冷藏食物的安全，就需要从购物各环节注意，尽量缩短脱离冷链的时间，这包括缩短在超市闲逛的时间、开车回家或走路回家的时间，进了家门之后在室温下等待的时间，只有这样才能最大限度地避免微生物繁殖和品质劣变的麻烦。

1. 按顺序选取食材

在超市购物的时候，不要管超市的货架顺序是什么样的，先按以下顺序买东西：

最先购买的，是长货架

期又不怕压的产品，如米面粮油、罐头、不用冷藏的包装食品。

其二购买的，是短货架期但可以在室温下放至少一两天的产品，如蔬菜水果等。

其三购买的，是冷冻食品，如速冻饺子、冻肉等；

最后购买的，是冷藏食品，如巴氏奶、冷鲜肉、生鱼片等。拿完这些食品之后，不要再四处游逛，要马上去结账。

2. 分类摆放在购物车中

首先，把需要冷冻和冷藏的食物放在一起，让它们“抱团取暖”，以降低温度上升的速度。但是不要把新鲜蔬菜和冷冻食品放在一起，因为蔬菜接触零下十几度的东西，有可能会出现冻伤。

其次，把不同类型的冷冻和冷藏食物各自严防，既不要接触蔬果，也不要互相接触，避免微生物的“交叉污染”。

特别是巴氏奶、酸奶、生鱼片这种不会用高温煮沸的冷藏食物，一定要小心，不要接触到其它生鱼生肉，也不能接触没有清洗过的蔬菜水果。

最后，在用购物袋盛装食品的时候，可以考虑自带或购买一两个冷藏袋(有隔热性能)，也可以是冰袋，把购买的



冷冻、冷藏食品放进去。冷冻和冷藏食物放在这些袋子里，其它食物放在其它袋子里。

3. 迅速回家，直奔冰箱

提着装有冷冻、冷藏食品的购物袋，尽快回到家中，路上不要再去看电影、购买其它商品、逛街、会客、聊天等，以免耽误时间。

回到家后，第一件事就是把这些食物赶紧分类放入冰箱，不要让冷冻食物在室温的屋子里再苦苦等待很久啦，它们对细菌的进攻已经快扛不住了。

如果没及时将冷冻和冷藏食品放进冰箱，还有救吗？

—如果鱼肉类食物已经结冰，就赶紧当餐烹调用掉。一餐吃不完也没关系，可以趁热分装，然后分别冷冻或冷藏起来，慢慢享用。

—如果巴氏奶已经不凉了，即便放入冰箱，保质期也会大大缩短。所以不如今天或明天就把它喝掉，但别忘记在喝之前加热到80~90℃(还没有到沸腾)，杀一下活菌再喝，就会比较放心，避免孩子、老人、胃肠道敏感和体质的人出现微生物引起的不适，甚至细菌性食物中毒。

—如果生鱼片已经失去冷藏条件一小时以上，建议不要生吃，烹熟之后再食用。因为水产品中往往致病菌污染风险较大，非常容易出现细菌性食物中毒风险。

要记住的是，保持食品安全的规则和科学生活习惯，并不建立在身体强壮、运气上佳的基础之上，而是建立在让老百姓弱病人群也得到安全的基础上。日常的谨慎小心，对全家的健康来说，能减少很多危险，让家人远离不必要的麻烦和痛苦。

—如果生鱼片已经失去冷藏条件一小时以上，建议不要生吃，烹熟之后再食用。因为水产品中往往致病菌污染风险较大，非常容易出现细菌性食物中毒风险。

—如果鱼肉类食物已经结冰，就赶紧当餐烹调用掉。一餐吃不完也没关系，可以趁热分装，然后分别冷冻或冷藏起来，慢慢享用。

—如果巴氏奶已经不凉了，即便放入冰箱，保质期也会大大缩短。所以不如今天或明天就把它喝掉，但别忘记在喝之前加热到80~90℃(还没有到沸腾)，杀一下活菌再喝，就会比较放心，避免孩子、老人、胃肠道敏感和体质的人出现微生物引起的不适，甚至细菌性食物中毒。

—如果生鱼片已经失去冷藏条件一小时以上，建议不要生吃，烹熟之后再食用。因为水产品中往往致病菌污染风险较大，非常容易出现细菌性食物中毒风险。

—如果鱼肉类食物已经结冰，就赶紧当餐烹调用掉。一餐吃不完也没关系，可以趁热分装，然后分别冷冻或冷藏起来，慢慢享用。

—如果巴氏奶已经不凉了，即便放入冰箱，保质期也会大大缩短。所以不如今天或明天就把它喝掉，但别忘记在喝之前加热到80~90℃(还没有到沸腾)，杀一下活菌再喝，就会比较放心，避免孩子、老人、胃肠道敏感和体质的人出现微生物引起的不适，甚至细菌性食物中毒。