

专家
解答

打麻将能帮助老人抗抑郁？

研究显示：“快乐密码”各不相同

和朋友搓几盘麻将，就能帮助中老年人抵抗抑郁？近日，由浙江宁波诺丁汉大学健康经济学首席教授陈茁与华中科技大学学者合作的一项研究《忧郁还是麻将？中国中老年人社会参与的多样性、频率、类型及城乡差异与抑郁的关系：固定效应分析》引起社会关注。

该研究发表于国际顶级期刊《社会科学与医学》上。该研究基于“中国健康与养老追踪调查”多年数据，研究了 1.1 万名 45 岁及以上的中国居民，系统分析了社交活动与抑郁之间的关系，为中国中老年人的心理健康干预提供了更具文化

适配性的新视角。

社交参与：对抗抑郁的“良方”

“城市化进程中，大量中老年人面临流动、留守带来的孤独与心理压力，中国 45 岁以上人群抑郁风险超过 25%。”陈茁教授指出，尽管“社交有益心理健康”已被广泛认知，但具体哪些类型的社交活动、多大量的社交参与能够有效缓解抑郁症状，还缺少实证依据。

因此，研究重点探讨了城乡差异、社会参与的类型，包括打麻将、打牌、走亲访友、参加运动、担任志愿者等以及它们对抑郁症状的潜在影响，以期通过提前干预预防中老年人抑郁的发生。

研究发现，从不参与任何社会活动到定期参与一种或多种类型的社交活动，特别是当这种参与达到每周一次或更高频次时，均与抑郁症状显著减少密切相关。“这表明，鼓励老人动起来、走出去，即使只是开始参与一种活动或每周参与一次，通过增加社会支持、减少孤独感，都能带来实质性的心理健康益处。”陈茁表示。

心理健康干预应“因地制宜”

研究进一步发现，不同类型的社交活动对城乡老人的效果截然不同。该研究首次在国家级代表性数据中，深入分析了麻将这一极具中国特色的活动与心理健康的关系。

对城市老人而言，定期打

麻将、玩扑克或下棋以及加入体育俱乐部、广场舞队、太极拳班等社交团体，能有效减少抑郁症状。然而，同样的活动在农村老年人中并未表现出类似积极效果。研究显示，麻将活动在部分农村地区因输赢带来的焦虑和经济损失，可能抵消其社交带来的积极情绪，反而加重心理负担。

对农村老年人而言，真正能够带来“心灵慰藉”的社交形式主要是情感导向的人际互动——如走亲访友、邻里聊天等。

陈茁分析，这种城乡差异的背后，是经济压力、教育水平、社区基础设施和医疗资源可及性等多重因素的综合作用，“这说明，活动的性质和文化背景，

深刻影响了心理健康效益。”

基于研究结论，陈茁建议，心理健康干预应“因地制宜”：“在城市，可进一步支持社区棋牌室、老年大学、兴趣社团等建设，鼓励老人参与健康娱乐性质的麻将、舞蹈、书画等活动。在农村，则应重点促进邻里交往，如组织茶话会、支持乡村文艺队、改善公共交流空间等，重建‘熟人社会’的情感联结。”

“在精神卫生资源有限的现实下，推动社会参与，是应对老龄化心理挑战的一种低成本、易获取、可持续的务实路径。”陈茁说，“这些社交纽带不仅带来快乐，更能让独居中老年人遇到困难时形成互助网络。”

（据《华西都市报》）

吃出健康来

日常生活中，大家对食品安全都非常关心，看到一些售价低于预期的商品，就容易产生疑虑。比如，超市熟食区里 20 元一整只的烤鸡，要烤制、放调料、包装……会不会有什么问题呀？

鸡真的能这么便宜吗？

真的能！得益于这 3 个条件，烤鸡的成本能大幅降低，进而让利于消费者。

1. 规模经济和产业链

这种便宜整只烤鸡通常在大型超市进行销售。大超市是规模经济的重要推手：能大量采购，快速销售，需求量大进货量自然就大，这让大型超市会向上游的每一个环节去进一步降低成本，价格自然就能“打下来了”。

比如，一些大型超市用“自有品牌”的方式直接找工厂进货，省去了品牌营销、中间商差价这部分费用。进货农产品不需要走批发市场这个中间商，而是包下原产地的菜园、果园、养殖场，又能省一大部分钱。甚至连物流都可以用自己的，这样在仓储、配送、运输这些环节也能降低成本。于是我们在超市经常能买到价格低到超出我们想象的产品。

2. 鸡的科学选育和现代化管理

通常这些烤鸡选用的是“白羽鸡”，全称“白羽快大型肉鸡”。从名字就能看出来，它长得又快、肉又多。白羽鸡 35—45 天就能出栏，体重 2.5 公斤左右。而且它的“饲料转化率高”：大约吃 1.6 斤饲料就能转化成 1 斤鸡肉，成本非常低。同时它胸肌和腿肉发达，又不爱运动，能量都用来长肉，非常适合高密度的现代化养殖。这可以说是烤鸡的天选鸡种了。

而这一切优点，都不是靠激素催出来的，而是靠科学育种。白羽鸡是白科尼什鸡和白洛克鸡的选育后代，也就是说需要品种优良的“鸡祖宗”来负责繁殖，不然某些特点在几代之后就会退化。通过十几年的努力，我国打破了国外对优质“祖宗鸡”的垄断，繁育出了自己的优质白羽鸡种“圣泽 901”“广明 2 号”“沃德 188”。不



▲ 资料图片

再需要从国外进口“鸡祖宗”，肉鸡的价格进一步降低了。

3. 工业化的生产流程

最后，连制作烤鸡这个步骤，也能全靠标准化、工业化的生产来完成。

鸡从屠宰场出来，可以通过流水线进行自动化清洗，多道水淋或气泡清洁比人工洗得更快更干净。

然后是腌制，把鸡和标准配置的腌制液（糖、盐、酱油等）一起放入巨大的真空揉滚机进行腌制，有效缩短了腌制时间。

腌制好的鸡可以由机器进行“自动上挂”，然后进烤炉。烤炉有隧道式，也有旋转式的，确保每只鸡的每个部位都能受热，烤得金黄酥脆。

烤好的鸡会进入冷却和包装环节，这一步很重要，能最大限度地防止细菌滋生。快速冷却能让烤鸡的温度迅速降到 10℃ 以下，真空包装能进一步防止细菌繁殖，并让鸡肉保鲜。然后这些烤鸡会直接通过冷链运输进入超市，再由超市熟食区给烤鸡复热和保温，这就是我们日常看到的烤鸡了。

便宜烤鸡可以放心吃吗？

解决了价格低的问题后，还有些

人担心烤鸡的“安全问题”，具体来自以下几个方面。

1. 激素

白羽鸡本身就属于自动飞快长肉的品种，激素对白羽鸡长肉的效果不明显，于是激素变成了性价比很低的选择，在优良品种面前并没有必要使用激素。同时，我国有《兽药管理条例》，明确规定禁止使用激素来促生长，一旦被发现，整个养殖企业就会面临毁灭性的处罚。因此基本不会有企业会做这么费力不讨好的事。

2. 抗生素

过去畜牧业曾经存在过在饲料中低剂量长期添加抗生素的行为，但是现在已经被严格管理了。我国在 2022 年 7 月 1 日发布了《农业农村部 194 号公告》，禁止生产含有促生长类药物饲料添加剂的商品饲料，仅允许在兽医指导下“治疗性使用”抗生素，并且必须遵守“停药期”，即在鸡出栏前一段时间停止用药，让鸡体代谢掉药物，保证鸡肉中的药物残留低于国家安全标准。所有大型养殖企业，都必须有完整的兽医体系和用药记录，并受农业部门的监管。在鸡肉上市前也需要进行官方兽医的检疫检验，其

中就包括抗生素残留抽检，如果超标，整批产品都会被销毁。因此在正规超市购买的烤鸡虽然更便宜，其实更安全。

3. 不是新鲜现宰鸡，反而更安全

最后大家可能担心它不够“新鲜”，但是它全程自动化标准化的生产过程，会让烤鸡最大化地避免滋生细菌，高温烤完立刻降温，降温之后立刻冷链运输，让细菌找不到机会大规模繁殖。

可以经常吃吗？

超市的烤鸡虽然安全便宜，但是从营养和健康的角度来讲，并不建议经常买来吃。

1. 油、盐摄入易超标

一只约 500 克的烤鸡钠含量通常在 1500—2500 毫克，换算成盐的含量约在 3.7—6.25 克。《中国居民膳食指南（2022）》的建议是每天的盐摄入量不应超过 5 克（约 2000 毫克钠），而一只烤鸡可能已经超过了。与此同时烤鸡的脂肪含量也不低，因此高血压、高血脂等人群吃烤鸡时需要注意适量。

2. 打开包装后不易保存

虽然在生产过程中，烤鸡避开了细菌滋生的舒适区，但是在超市的保温柜 / 常温区就立刻进入了细菌滋生的舒适区。虽然也有烤鸡可能会被放在较为安全的热藏柜（> 60℃），但是热藏柜是否频繁开关门导致柜内温度低于 60℃，或者存放时间过长，这些都是风险因素。因此建议买回家就尽快吃。

最后提醒大家，大超市对于熟食的货架期有更严格的管理，能更好地保证食品安全。同样大品牌更注意售卖过程中的卫生，对保质期的规定和执行也比较到位。因此，建议尽量选择大商超内销售的烤鸡。

（据科普中国）

超市熟食区里 20 元一整只的烤鸡，能吃吗？