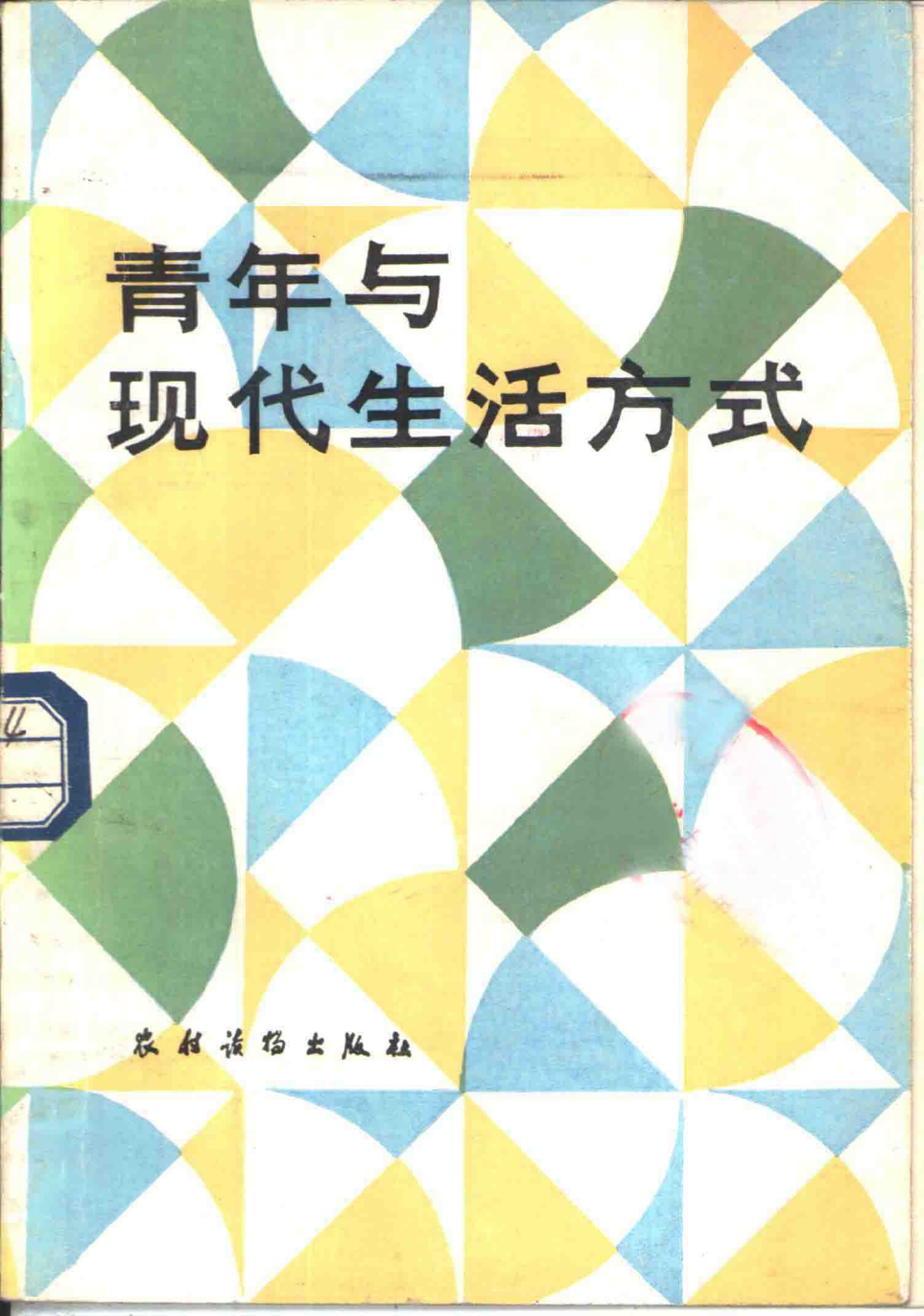




青年与 现代生活方式

4

农村读物出版社

青年与现代生活方式

《中国青年报》社思想理论部 编

农村读物出版社

一九八六年十一月

青年与现代生活方式
《中国青年报》社思想理论部 编

*

农村读物出版社出版（北京海淀区北蜂窝8号）

北京市新华书店发行

湖北省英山印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 7.125印张 155,000字

1986年11月北京第1版 1986年11月第1次印刷

印数：1—41,000

统一书号：7267·43 定价：1.40元

目 录

编者的话（代前言）	（ 1 ）
试谈吃饭的方式改革	劳实（ 4 ）
“吃”字有学问 营养要平衡	
——访于若木同志	叶研（ 7 ）
饮食艺术也是文化遗产	刘景文（ 10 ）
新年谈“吃”	劳实（ 12 ）
“奇装异服”辨	李庚辰（ 14 ）
谈谈我的“三不准”	代金木（ 16 ）
更新观念 跟上时代	朱彤（ 18 ）
美容门诊室里所想到的	王百成（ 20 ）
何必“层层设防”	林春明（ 23 ）
时代在变革 服饰要更新	唐华（ 25 ）
“两头热”无可骇怪	杨学武（ 27 ）
会花父母的钱算不上有出息	程绍新（ 29 ）
呼吁父母抛弃旧观念	丁杰（ 31 ）
别有一难在人间	何玉麟（ 32 ）
子女应体谅父母的心	许玉谦（ 34 ）
“代沟”与传统观念	王亦工（ 36 ）
用新方式打开爱情大门	小飞（ 38 ）
介绍对象的方式未必不可取	常彼星（ 40 ）

女青年应改变封闭式的生活方式	
.....李芝玢	(41)
为“交际花”说句话.....李庚辰	(42)
莫把污水当香水	
——就“交际花”问题与李庚辰同志	
商榷.....令华	(45)
再谈一次“交际花”	
——答令华同志.....李庚辰	(47)
“生活作风问题”之我见.....刘再祥	(51)
也谈“生活作风问题”.....向祎	(53)
少谈些“风流韵事”吧.....张青山	(55)
对“第三者”问题要作具体分析.....	
.....贾平	(58)
农民能不能吃螃蟹、抽好烟...毛书征	(62)
农村青年也想跳舞.....红今	(65)
不要忘记这个角落.....	
.....何小河等	(66)
从观念更新说到人格、国格.....	
.....孙中启	(68)
不能在观念变革中搞“国粹”	

——兼与孙中启同志商榷·····	王新明 (70)
变则通 通则久·····	曾相如 (72)
几个似是而非的观念·····	王程 (75)
这是“似是而非”的观念吗···	李广增 (78)
应该摒弃的几种偏见·····	刘中长 (82)
也谈“知足者常乐”·····	孙泉莹 (84)
新的生活方式与享乐主义·····	酒黎明 (87)
“保持劳动人民本色”之我见·····	
·····	可东 (90)
为“缝缝补补”争一席之地·····	
·····	高荣发 罗永海 (92)
为“享受”正名·····	晓琦 (95)
不能多劳 谈何享受·····	汉生 (97)
也谈“享受”·····	张银喜 (98)
新的时间观念在向我们挑战·····	雷鸣 (101)
寸金可买寸光阴·····	黄远平 雷鸣 (103)
应建立我们自己的“沙龙”···	李玉鹏 (105)
大学生渴望丰富的生活·····	赵祥生 (107)
影响大学生生活方式的几个心理因素	
·····	李可维 (109)

小议当代青年生活观的特点…万俊人	(111)
过时的旧观念应变革……………陶树生	(115)
青年与人际关系……………贾建明	(118)
变革中的青年生活方式……………	
……………张卡华 全竞	(121)
建议开展“生活方式”的理论研究	
……………李稚田	(124)
应注重对生活方式精神内容的研究	
……………邹峻	(126)
更重要的是培养现代人……………王海平	(128)
生活方式要有中国特色……………刘兴汉	(130)
生活方式变革的经济基础……………田源	(132)
按更高的社会性来组织我们的生活	
——关于人际关系变革的思考……………	
……………宛新	(134)
建立对人自身的信任	
——兼与宛新同志商榷……………卢纯田	(138)
生活方式与人的社会化……………李永宁	(142)
生活方式现代化与民族性……………齐忠亮	(145)
现代生活方式与两个文明的建设……………	

.....	陈生立(147)
文明是现代生活方式的要素.....	程更新(149)
生活方式与生产方式.....	林继山(152)
商品经济对生活方式的影响.....	冀晨(154)
全面理解现代生活方式.....	包玉川 李旭(157)
冲破封建观念 建设现代文明.....	张晓冬(160)
生活方式及其变革方向.....	钟国兴(163)
现代生活方式与精神文明.....	徐志评(167)
引导生活方式变革应遵守的一条原则	
.....	毛宇山(171)
浅谈家庭生活社会化.....	程炎哈(175)
家庭现代化断想.....	潘军(178)
试论现代生活方式的特点	
及对个人的要求.....	赵金城(187)
生活方式中“西”考.....	王峙岗(194)
广州青年的“跳槽热”.....	何松江(200)
年轻的特区年轻的人.....	刘学强(206)
正确看待深圳青年的生活方式.....	杨钦星(216)
我为什么有这么多“雅号”	
——一位团委副书记的自述.....	马新(219)

（代前言）

编者的话

编进这本集子里的七十多篇文章，是《中国青年报》去冬今春开展的“青年与现代生活方式”问题讨论的主要文章。其中，大部分发表过，也有一部分未曾发表，这次，我们一并收进此书，以飨读者。

作为编者，在此书付印出版之际，我们认为有几个问题需要作一简要的说明：

一、本书中的绝大部分文章，是讨论中的自发来稿，因为作者大多数非专业理论工作者，所以文章比较普遍地缺乏理论深度，缺乏比较详尽的材料。作者一般都是从自己的生活感受以及所见所闻出发，提出问题，探讨问题，未及也不可能作出更周密更科学的论述。

二、书中有些文章，立论和观点都可能有失偏颇，或者已经引起人们的注意并加以批评纠正。这类文章，收进本书，其目的决非继续扩散其消极影响，而是为了保持讨论的本来面目，给当代的研究者以及后人留下一页真实的资料，让读者大致了解一下这次讨论的概貌。有些相互商榷的文章，我们也尽可能地把两面的观点都收进书内，孰是孰非，我们一方面相信读者自己的思考，同时也寄希望于理论工作者更进一步地探讨研究，以及社会实践的发展所必然要得出的有说服力的结论。

三、正如书中不少文章所指出的，生活方式的变革和观念的更新，既有待于生产方式的变革，更要有生产力的不断发展提高作为必要前提。存在决定意识。离开了生产方式的变革以及生产力的发展提高，生产方式的变革和观念的更新，都只能是纸上谈兵，不可能取得实际效果。这次讨论之所以能够引起广大读者的兴趣，并且在一定程度和意义上，取得了一些效果，其根本原因，还在于近几年来，由于党中央制订了一系列正确的方针政策，我国人民的物质生活水平比之过去有了大幅度提高，精神文化以及日常家庭生活日趋丰富充实，多姿多采。物资和精神生活的变化和发展，自然而然地要使人们对生活方式的变革及观念的更新提出更高的要求，以文明、健康、科学的生活方式和全新的观念，适应现代生产力的发展和社会的进步。因此，这次讨论尽管在理论上没有更深的探讨，在提出问题时有失偏颇，但由于它适应了社会发展和人们心理变化的大趋势，所以，从总体上看，它对推动全社会（尤其是青年）生活方式的变革和人们思想观念的更新，起到了不可忽视的积极作用。

党的十二届三中全会《决定》指出：经济体制的改革，不仅会引起人们经济生活的重大变化，而且会引起人们生活方式和精神状态的重大变化。在创立充满生机和活力的社会主义经济体制的同时，要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的、文明的、健康的、科学的生活方式；要努力在全社会振奋起积极的、向上的、进取的精神。这样的生活方式和精神状态，是社会主义精神文明建设的重要内容，是推进经济体制改革和物质文明建设的巨大力量。

当前，倡导生活方式的变革和观念更新，需要进一步明确其目的、方向、重点和特性。生活方式变革的目的，是为

了促进经济体制的改革，促进生产力的发展，促进社会主义精神文明建设，是为了国家的繁荣富强和人民的富裕幸福，离开了这个根本目的，生活方式的变革也就失去了意义和赖以向前推进的动力。生活方式变革的方向，应该既适应现代生产力发展的水平，与人类社会进步趋势相一致，同时，又是文明的、健康的、科学的。不能盲目追求某种生活模式，更不能不加分析地把发达国家的生活方式笼统地当做“现代生活方式”加以肯定。我们倡导的生活方式，应该是具有中国特点的、对生产力发展起促进作用的现代生活方式。我们所要摒弃的，是那些落后、愚昧、腐朽的思想观念和陈规陋习。生活方式变革的重点，是要按照建设有中国特色的社会主义的要求，改变我们的价值观、审美观和时空观，改变物质消费中的安贫守穷和时间消费上慢速低效的保守型生活习惯。生活方式是一个内容极为广泛的概念，吃穿玩只是其中的一部分，因此，不能把现代生活方式仅仅理解为穿西装和跳交谊舞，这样就会失之偏狭，步入歧途。生活方式变革的特性，是指生活方式的变革，不但要受到生产方式的制约，而且还要受到地理环境、社会制度、文化传统、民族心理等多种因素的影响，因此，在倡导新的生活方式时，既不能为所欲为，又不能搞大轰大隆。只有因势利导，从实际出发，才能逐步收到切实的效果。

总之，生活方式的变革及观念的更新，是一项长期的艰巨的任务。我们要按照党的十二届三中全会《决定》所提出的要求，重视社会主义生活方式的研究，倡导新的观念和积极进取的精神，为在全社会形成文明、健康、科学的生活方式，作出不懈的努力。

《中国青年报》社思想理论部

1985年6月27日

• 3 •

试谈吃饭方式的改革

谈起生活方式的现代化，有些朋友颇不以为然，他们认为，这个问题根本无须讨论，只要有钱，谁都会把自己的生活弄得现代化一点；没有钱，什么也化不了。

这说法，诚然有理。钱袋子里一个子儿都没有，甭说现代化，怕是连根冰棍儿也吃不成。不过，仔细琢磨起来，这观点又似乎不是百分之百的正确。在现有的条件下，即在我们的物质条件还不是十分充裕的条件下，生活方式中的有些环节，是能够现代化一点的。只要我们认真地审视一番自己的生活，就会发现，在我们身边，竟还有那么多落后的、愚昧的、腐朽的东西，它们与我们所倡导的文明、健康、科学的生活方式简直就格格不入。而改变它们，并不十分地费事，更不一定要等到钱袋子鼓鼓的，才可以动手。

试以“吃饭”为例，咱们文明古国千百年来沿袭下来的那种方式，就很有变革一下的必要。

咱们中国穷。正因为穷，所以老百姓平日里吃饭，总是极节省。在温饱尚不能满足的时候，“一稀一干”的一日两顿式比比皆是（一日三顿才是我们的习惯）；而能干的家庭主妇，还喜欢下米前抓出一小把，以防饥荒。这些当然都没有错。问题是，现在生产发展了，生活水平提高了，而我们中的不少人，还不善于科学地“吃”。这里最突出的表现是，一年三百六十五天，就有三百五十天是粗茶淡饭，凑合着过。而在那年头岁

末的几天中，却又家家户户十大碗、八大碟地山吃海喝，暴饮暴食，以至胃没病的闹出了毛病，酒量有限却又爱与人争强斗胜的，醉成一滩泥。君不见，逢年过节，街道旁、公共汽车里，常有一滩滩呕吐之物腥臭难闻，路人只能掩鼻而过。

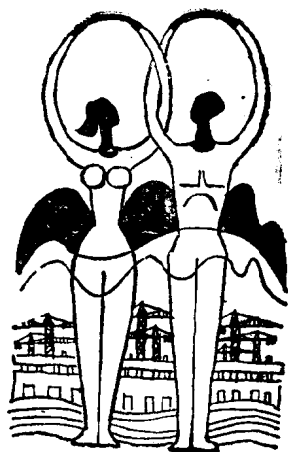
这是何苦？有那份儿山吃海喝的酒肉，为什么不能拿来改善一下平日里清苦的生活，而非要年终结帐似地把自己把别人“整治”得难受不可呢？合家团圆、新春大喜，理应庆贺，但，庆贺的方式多种多样，为何就只会以如此愚昧、原始的暴饮暴食法来表示喜悦之情呢？

再说“吃”法。咱们中国人的传统，是无论亲疏，一家人也好，有客人也好，一律是大家围住餐桌，人手一筷，从四面八方向桌子中间的菜盘子伸去。然后夹起菜，送进嘴里，稍过一会儿，再夹，再送，如此往复，吃饱了拉倒。有少数不拘小节的食客，甚至可以用自己在嘴里来回使用多少回的筷子，在公共的菜盘子里翻江倒海，心安理得地挑选自己爱吃的东西。殊不知，这样的“吃”法，该有多么不卫生！据医学材料介绍，许多病菌是通过人的唾沫传染的，与带菌者接吻，可以得病；而与带菌者共餐（合在一个菜盘子里吃），又怎能担保不被传染上疾病呢？我们倡导的现代生活方式中，有一条叫做“健康的”。健康既指精神生活的健康，亦指物质生活的健康。而物质生活的健康，又离不了身体的健康。身体要健康，就必须尽力杜绝一切有可能导致得病的渠道。看来，分盘而食的吃法值得推广，中菜西吃，一人一盘，既符合卫生规范，又免去了你给我夹、我给你夹，浪费时间，甚至因不好意思吃而饿肚子回家。

吃饭问题的改革，当然远不止这些。比如，多用快餐，

多吃鱼肉以改变食物构成；讲究食品做法，不至于糊里糊涂地破坏了食物中宝贵的营养成分；等等。这就又与钱袋子饱瘪问题发生了纠葛，一两句话说不清楚，因此，只好先打住，以后再讨论。

（劳 实）



“吃”字有学问 营养要平衡

——访于若木同志

随着人民生活水平的提高，“吃”的问题成了消费者们热烈谈论的话题之一。日前，我们几个新闻单位的同行，拜访了中国食品工业协会顾问、全国政协委员于若木同志，请她谈谈有关营养方面的问题。

于若木同志略备茶点，招呼大家落座。初次见面开口就谈吃，如今已没有追求资产阶级生活方式之嫌。营养学作为一门科学，几十年来在工业发达国家一直受到普遍重视。于若木向我们介绍，日本、美国的营养研究机构 and 营养保健措施比较完善。日本从小学五年级到高中的课程中，都有营养食品方面的知识，特别是女子中学的家务课，关于营养学的内容更多一些。日本全国有四百多个保健中心，经常召集家庭主妇开展营养咨询活动，开办营养食品培训班，出售的食品也都标有各种营养成分的含量。这样，就使每个人都具备营养学知识，能通过饮食进行自我保健。所以日本肥胖症发病率较低。当然，他们城市中仍有一些人膳食不平衡。

“工业发达国家在这方面做的许多工作，很值得我们借鉴。”于若木说，其实营养学的问题，一定程度上是营养平衡问题，就是按各类人体的不同需要，科学地安排搭配蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、纤维素等各种营养成分。日本人讲的平衡膳食、美国人讲的健康食品都说的

营养平衡问题。他们目前中年以上，特别是老年人主要要求的是低热量、低糖、低盐、低胆固醇的食品。

于若木认为，随着我国生产的发展，群众的食物结构会发生变化，肉类、禽、蛋、鱼类会有所增加，五谷杂粮会吃得少一点。这个趋势是肯定的。但仍然需要讲究营养平衡。不是好东西越吃得多吃得越多效果就越好。有的小青年收入多了，奶油蛋糕、巧克力买来一起吃。这些倒是高热量高蛋白质的食物，但是营养不全面。甚至吃蛋白质过多也会带来不良后果。蛋白质当然是好东西，但是过了量也会引起消化不良，加重肾脏的负担。所以有的产妇吃蛋过多出了毛病，应当引以为教训。相反，经常搭配着吃点粗粮有益于健康，比如玉米含维生素A、核黄素、粗纤维和抗氧化（也就是抗衰老）的微量元素硒，是长寿食品。

另一方面，有些人的饮食习惯也应逐步改变。随着畜牧业的发展，牛奶供应逐渐增加。有的学校供应课间餐，部分学生不愿喝牛奶。这除了课间餐样式要有变化，不断改进以外，饮食习惯也该变一变。牛奶蛋白最接近人体蛋白，消化吸收率高达百分之九十七至九十八。不习惯吃牛奶，恐怕是因为过去大部分中国人断奶以后，很少再喝什么奶，人体内用于消化奶的一种酶就消失了。不过吃一断时间牛奶，这种酶还会产生。

有人说起工作午餐的事。于若木说：“明年北京的机关缩短午休时间，不少单位计划每天中午供应快餐。日本有关部门规定学生的标准食谱每天要吃三十种食物，午餐十四种食物，其中有二百毫升牛奶，一份掺豆类的米饭，半个橙子，肉类、蔬菜。午餐的热量和蛋白质占全天摄取量的一半，维生素、矿物质占每天摄取量的三分之二。他们的有些

作法，我们是可借鉴的。北京有的单位已实行盒式快餐，很受欢迎。去年九月我去北京市食品研究所参观，他们食堂的营养快餐也是每人一个饭盒，盒子上刻了各人的名字。饭在盒子里蒸，动植物蛋白和蔬菜搭配好。如果我们都等现代化的快餐生产线，肯定不能及时满足需求，所以这些单位的经验很值得学习。”

听于若木同志这么一谈，我们对营养平衡的问题明白多了。看来，要做到饮食科学化，不论社会或消费者个人，都还有不少讲究呢。

(叶 研)

