

中国首家生鲜复合店登陆上海

极简风遇上烟火气

MUJI菜场长啥样?

上海的菜场真是精彩无限!从黎安集到高陵集市,再到前阵子刷屏的“Prada菜场”……昨天,国内首家“MUJI菜场”正式开业,吸引了众多消费者前去“轧闹猛”。“MUJI无印良品”一直给人“高冷”的感觉,这回怎么也与“烟火气”携手了?记者第一时间拎起帆布包去买菜。

门店分两大区域

“MUJI菜场”开在虹口区上海瑞虹天地太阳宫地下一层,其实是“MUJI无印良品”与京东旗下美食生鲜超市七鲜联手打造的中国首家生鲜复合店,既是MUJI在中国涉足生鲜超市领域的“首秀”,也是七鲜超市在上海落地的首家门店。

所谓“复合店”,指的是整个店分MUJI店铺和生鲜超市两大区域,其中,超市部分由MUJI设计,京东集团旗下七鲜超市运营。记者逛了之后发现,MUJI店铺与其他MUJI分店没有太大区别。

重点是面积近3000平方米的生鲜超市区域,如果说Prada联名的菜场逛起来有一种“高级”感,那么MUJI设计的超市显然充满浓浓的“极简风”:整个超市没有浓墨重彩、颜色热烈的促销海报,而是显得非常简洁;产品包装也几乎没什么花哨图案,每个商品都作了按需按量包装、按料理用途的细化分割,包括1/2、1/4、单人份、家庭装等,体现日本品牌特有的“克制”。

“提案式”货品摆放

在生鲜区,暖色灯光、原木货架是记忆里



■暖色灯光、原木货架、没有花哨的促销海报,「MUJI菜场」满是极简风 本报记者 孙中钦 摄

的MUJI氛围感。这里主打“美食提案卖场”概念,就是要为你的一日三餐提出建议,并把相关的食材集中摆放,比如你想做面包当早餐,烘焙类食材就放在一起供你选择。

“提案式”货品摆放,的确透出这家“MUJI菜场”的小心思,不仅告诉你能买什么,还告诉你不同食材如何搭配——切好的鳍段

给你配好葱姜;小玉米、圣女果、小南瓜一同出现在“沙拉卖场”货架区;大虾、蔬菜、鱼丸组成的海鲜火锅拼盘足以让每个“吃货”眼馋心动……

更绝的是酒品区,这里的货架会告诉你,干型起泡酒宜搭配薯片、肉干,莫斯卡托甜白起泡酒和白巧克力是绝配……对于入门级

“小酒鬼”来说,这样的“菜场”简直是架起小黑板划重点了。

30分钟送货到家

向前两步就是美食区,这里有各种西餐、日料、粤菜、本帮菜、潮汕菜等。餐饮都是当日现做,逛饿了,挑份便当,请店员帮忙加热,就能坐在休息区饱餐一顿。而且,这些美食均出自大厨之手,有的曾被中国饭店协会评选为中国烹饪大师,有的曾在金茂米其林三星餐厅担任西餐中方主厨,大厨中甚至还有第一位在欧美邮轮公司任总厨的中国人。

当然,如果你不想去逛线下店,也可以在线上买。“MUJI菜场”采用“前店后仓+即时零售”的全渠道即时零售模式,可为附近居民提供早8时至晚10时的超长时段配送,用户通过线上下单,最快30分钟就能送货到家。

上海从来都是商业创新的集中地,前有山姆、Costco、盒马等纷纷“扎堆”开店,后有Prada等时尚品牌打造的网红市集,“MUJI菜场”能否闯出自己的“一片天”还有待观察。“我们是来上海‘考试’的。”京东七鲜业态合作部负责人黄琳表示,上海是一个“挑剔”的市场,也是最好的市场,在这里才能真正检验品牌的能力。 本报记者 金志刚 陆佳慧

第 医 线

进舱,一步“穿越”到“高原”

本报记者体验瑞金医院全球首台低氧代谢舱



今日论语

给老人更多「主动选择」的舞台

方翔

“不要!不要!不要!”近日,在上海轨交2号线内,一位79岁老人拒绝小伙让座的视频在网上“火”了,相关话题上了热搜。老人一句“我特地戴帽子,就是为了不让别人给自己让座”更赢得不少网友点赞。

老年人的幸福生活是城市软实力的充分体现。什么是老年人的幸福?就是要让他们能活出自己喜欢的样子。视频中的那位老人为了展示自己的体能,还摆了一个脚掌稳稳“抓地”的动作,把乘客逗笑了。据预测,到2025年上海60岁以上户籍老年人口将近600万人。《上海市养老服务发展“十四五”规划》中提出,在“十四五”时期,上海将进一步丰富供给,满足多样化养老服务需求,让老年人有更多“主动选择权”。

一个社会对待老人的态度,体现这个社会的文明程度。一个不断进步的社会,既要给年轻群体更多机会,也要给老年群体展示舞台。今年重阳节前夕,抖音上一支《轮椅上的舞者》MV“火”了,MV中的老人尽管需要轮椅助行,但丝毫不影响其在阳光中享受音乐和舞蹈,让年轻网友感叹“看了他们,好像都不那么害怕变老了”。

两千多年前,古罗马哲人西塞罗写过一篇文章叫《论老年》,其中提到“童年的稚弱、青年的激情、中年的稳健、老年的睿智——都有某种自然优势”。就在近日,上海82岁老人顾盛松成功考出驾照,成为上海最年长的学车者。虽然他在3个月里光倒车入库就练了400来次,但他学车有激情更有恒心,受到了驾校教练的称赞。

构建人民城市的养老服务,不仅仅是在日常生活上帮助他们,更要以老人视角、体验出发,在实践中反复琢磨细节、统筹资源,精准回应老年群体的诉求,提供老人的与人交往、学习的环境,不断提升老年人的获得感、幸福感和安全感,在更大范围、更高水平上,实现老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐,让生活在上海的老人颐养天年。



智慧代谢舱内部设施齐全

陈钧 摄

换上病号服,身体贴上电极贴片,手指夹好血氧检测仪,再背一个四四方方的小仪器,记者在医生陪同下“穿越”到“海拔3000米以上的高原”……这是上海交通大学医学院附属瑞金医院转化医学大科学设施内的“新式武器”——智慧代谢舱,记者昨天有幸成为全球首台低氧代谢舱的体验者。

瑞金医院昨天成立全球首家数字化能量代谢监测平台。作为国家转化医学大科学设施的重要组成部分和国家代谢疾病临床医学中心的重要平台支撑,“交大瑞金——智慧代谢研究中心”成为全球首家智慧代谢监测平台,全球首家环境模拟能量代谢监测平台,全球单体规模最大、最具影响力的智慧代谢舱平台。

仿佛置身高山之上

这个智慧代谢研究中心,集成10个不同功能的智慧代谢舱。标准代谢舱、静息代谢舱、生存环境模拟代谢舱……这些代谢舱像一个个单人间,内有沙发床、桌子、电视屏、马桶、洗手台等生活设施,还配有一部动感单车。

瑞金医院内分泌代谢科主任王卫庆教授介绍,受试者进入不同代谢舱,模拟的是

不同环境。“这间室内温度为35℃,这间为10℃,而这间不仅温度低,氧含量也很低,模拟的是高原,可以看看你身体是否适合进入高原,想不想试试?”王卫庆教授向记者发出邀请。

在医生护士帮助下,记者换好病号服,完成可穿戴设备的连接,来到一间“低温低氧代谢舱”。这个舱有两扇门,之间隔着一个“缓冲区”,进入第一扇门后先适应一下环境,避免一下子进入“高原”导致身体不适。短暂停留后,记者一步穿越到了“高原”。

耳边是呼啸的风声,眼前是明亮晃眼的光线,闭上眼睛,仿佛置身于高山之上,体感更是凉飕飕的,有一种身处山川间的清冷。“平时这里的大屏幕打开,可以让受试者得到沉浸式感受。”医生介绍。

“你有什么不舒服吗?血氧饱和度降到90%了。”在医生提醒下,记者发现,果然“高原”的威力体现出来了。在动感单车上踩了几分钟,很快心率就到了150以上。稍微休息一下,心率和血氧又恢复了。其间,所有身体数据变化都在中心的大屏幕上实时显示。“身体给出的数据是诚实的,但是每个人体感可能会有差异。你在3000米海拔的高原应该是没问题的。”出舱后,王卫庆教

授还给记者颁了一张成功体验的证书。

获取不同代谢参数

王卫庆教授告诉记者,近年来多项研究表明,能量代谢失衡与糖尿病、肥胖、心血管疾病、癌症等一系列重大慢性非传染性疾病(慢病)以及老龄化密切相关。智慧代谢舱的用途,就是了解人体如何进行能量代谢。受试者需要在这个相对封闭的空间内自由活动24小时甚至几天,根据不同外部干预刺激,得到不同的参数。平台能够实现80余项相关数据的实时采集和精准分析,标志着给予人体能量代谢的临床研究进入数字化的全新阶段。“监测的目的是为了研究,最终对不同的人给出不同的建议。比方说减肥,你什么时候运动更有效?而对于患病人群,这些数据也可用于分析,了解疾病的发生和治疗的效果,给出干预措施和建议。”

未来用途十分宽广

记者看到,3号代谢舱目前正在做益生菌的临床研究。“益生菌可以改变人体的代谢,目前已经找出了一些可降糖的肠道菌群;此外还在进一步开发深海环境,这也将是全球领先的。”王卫庆教授说,代谢舱未来的用途是十分宽广的。

目前,王卫庆教授团队已开展多项智慧代谢研究,如完成中国人群代谢测量标准(1.0版);建立早期疾病预警模型,为探索疾病发病机制奠定基础等。而通过智慧代谢检测系统,在精准量化的模拟环境下,通过“色、声、香、味、触、法”多模态精准刺激机体的“眼、耳、鼻、舌、身、意”,由系统软件自动获取生理、心理、生化及能量代谢动态变化数据,实时计算分析,得到数据间的关联性,可以指导疾病的精准诊断和个体化治疗。未来,通过受试者数据的不断积累,将提供更多揭开人类代谢密码的依据。

首席记者 左妍