项目深访笔录

地点：北京新生代市场监测机构有限公司上海分公司

日期：

组别：生活管理

时间：

主持人：M：

被访者：1：姜洪伟

M：自我介绍一下？

1：我是在德国独资汉高尼克有限公司工作，在这个公司工作4年多一点，我是担任销售华东地区六省一市的销售经理。

M：你们公司销售的话就是销售什么呢？

1：我们是有很多部门，汽车用家，胶是万能胶、超能胶，在亚太很多公司都是德国独资的。

M：你是怎么进这家公司的？

1：公司规模比较大，算是500强企业，各方面薪资待遇都不错，生活质量也是越来越提高了。

M：所以以前是做些什么行业呢？

1：以前采购也做过，行政、采购、销售。

M：一直都在这一块吗？

1：是的。

M：不是买就是卖？

1：是的。

M：那接下来在工作上有什么规划吗？

1：那肯定是有的，现在公司也是在亚太地区稳步上升，公司对我们也是有要求的，所以我们也是每年都在增长，增长是薪水方面、待遇方面会有所提高，各种福利也会增多，所以对以后的规划生活质量也是会更加的好。

M：以前的生活跟现在不一样吗？

1：有区别的，因为我是70后的嘛，刚开始是比较苦的，我们那个时候是八几年的时候，中国还没有开放，我们那个时候是计划经济，各种东西有票据，买肉有肉票，还有粮票，都是计划供应，不是市场经济，全部是计划经济，所以说我们那个时候还是有很深刻的印象，那个时候帮大人买东西都是拿票去买，我有票按人均会发给你，他给你买一下子领一样。改革开放以后这些东西就全部取消了变成了市场经济，改革开放就是比较开放了，经济都是稳步上升，所以我们的生活质量也是越来越提高。

M：那真的差很多。

1：是的，我们印象是比较深刻，我爸妈还有深刻体会，他们毕竟年纪大了，我们也是很深刻的，毕竟是搭了一点边，我们是70后，70后正好是改革开放之前，80后是比我们条件好的多。那个时候政治制度不同，比较吝啬，从90年代开始，80中后期就慢慢的，上海是90年改革开放的。

M：不同城市改革开放时间不一样吗？

1：不一样的，因为八几年的时间是看各种领域，如果是像公务员还是比较好的，它是比较稳定的，发的东西比较多，因为以前是工厂福利靠发东西，后来就慢慢的了，以前还是计划经济嘛。

M：所以现在是市场经济比较好？

1：那肯定的，生活质量是前进了，应该是坐火箭了。以前出去坐的火车，现在都是高铁。以前出去一个城市，就近的南京是四五个小时，现在是一个小时就到了，效率也上去了，坐的车也很舒服，因为以前都是闷热的车子，绿皮车，绿颜色的。

M：你工作感觉也是挺忙的。

1：是的，因为我要管理华东6省1市，上海待的少一点，华东主要是江浙两省，也是中国比较开放发达的经济城市，客户比较多，电话也比较多，我这里一个人负责，下面还有人，主要是我来操作的，所以只能电话联系。

M：通常工作时间是怎么分配的？

1：上午比较忙，上午处理的事情比较多，时间又短就两三个小时。下午5点以后就比较空闲了，因为事情都处理好了嘛。

M：那这样子也蛮好的，感觉你都不用加班？

1：是的，我们德资企业是不希望员工加班的，我们国内是要换班，像10月1号把星期六星期天提上来，我们是碰到星期六星期天全部休息，不允许员工加班，欧洲企业很多都是这样子的，到5点半了，他们有时候会拉电闸，德国人也比较节减，你一个人用公司的资源，他有可能觉得你在浪费公司的资源，你前面在浪费时间，后面在赶时间，所以我们也习惯了，早上就尽早解决应该做的事。

M：那工作时间之外你都做些什么呢？

1：工作时间之外，因为是跟父母一起住，我父母烧给我们吃，因为我们比较忙，等我们回去吃是不健康的，八九点钟胃受不了，因为我们毕竟没有小孩，父母操作起来也比较容易，因为毕竟是几个大人吃，我会带我爱人把健康养生健康的菜谱给到他们，他们会按照这个来操作，因为我父母以前也是比较喜欢做菜的，还有是关照他们少吃咸的东西，腌制品少做一点，因为上海喜欢吃浓油赤酱，因为心血管并发症很多，我有一个同事49岁脑出血，还好救过来了。他的出血点好，我们多吃盐多的东西会堵塞血管，容易脑出血，冠心病很多。

M：真的要小心。

1：对的，20多岁不觉得，像我们到了这种年龄熬夜都是不允许的，不像以前大家玩，通宵，现在完全不能了，身体肯定是要保养的。

M：你是从什么时候认识到身体要保养的呢？

1：四五年之前，周围的人生病，也是水质问题，吃的方面，医生总归是说吃的方面，饮食不健康引起的，所以马上就注意了，各种方面，各种不好的习惯是要改的。

M：那些是朋友吗？

1：是的，朋友生病了，因为随着我们的年龄越来越大，周围生病的人马上会体现，不像二三十岁年纪比较小不会体现，越上去就越会体现。

M：父母会觉得还好吗？

1：是的，按照这个健康会很明显，食疗很长一段时间会有好的精神状况都会改变的，睡眠质量，精神状况，他们出去也是有圈子的，我父母退休了，他们小区出去打招呼就会说他的面色很好，他们也会介绍点什么。

M：你是怎么上网查那些食谱给你的家人？

1：我是比较喜欢健康养生。

M：是APP吗？

1：是的，现在网络时代比较发达，智能手机，以前是电脑，智能手机平板电脑大概也是在近两年比较流行吧，家里有IPAD就下载看一下图片是怎么做的，那个粥，养生粥，菜是怎么操作的。

M：您可以操作给我们看一下吗？

1：就是手机上。

M：你平常是用手机看还是用IPAD看？

1：是IPAD的，手机我也是有的，养生美食点开来，你看一下怎么操作怎么做都是有的，他们也会跟着做，他们也是一直做菜，他们也会跟他们相对照，尽量是按照食谱上的做法。

M：连做法都要改变？

1：对，有时候营养成分都是先做这就有些营养成分没有就流失掉了，包括去皮不去皮都有讲究。

M：那通常是你查完之后是怎么给你父母看，它又不是菜谱，它只是做法。

1：如果我看到感兴趣了，我就会叫我父母发给他，截图发给他看一下，或者是把IPAD上也是一模一样的，打开来给他看一下，IPAD很大嘛，父母也是比较愿意的，因为我们毕竟没有小孩，老的照顾我们比较多一点，也是比较幸福的，因为各方面原因也没有要小孩，我们结婚也十多年了，两个人生活也是比较有乐趣的，有时候去旅游一下，我们一年出去旅游，近郊也是很多，出国游一下，看看电影吃吃饭，两人世界享受一下。

M：我听到很多上海人是结婚之后都会搬出去，不跟父母一起住，你们是一起住的？

1：对，一方面父母比较开放，他不干涉我们的生活，你们要买什么东西，因为有些父母是比较节俭，我们的收入比较稳定，我们买东西，如果贵了有些父母会说怎么买那么贵，如果跟父母住应该没有大的压力，做媳妇儿的压力比较大一点，我爱人也是比较好的，她没有很多不良的习惯，跟父母住他们也会不干涉，不干涉就是给我们很大的空间，所以我们住在一起会比较融洽。

M：很难不干涉吧。

1：因为我父母是这样的，那个时候在知青，不在我们身边大概20多年。

M：他是有下乡？

1：是的，我父母是新疆的，那个时候是蛮苦的，六几年是很苦的，因为他们也是习惯两个人，我还有一个妹妹，也不会去看看她，他也不习惯小孩子住在身边，我父亲离不开母亲，母亲离不开父亲，因为那个时候就是他们两个人。因为我们在上海，他们在新疆，很远也不能每年都去看，很早的时候是四年来回一次探亲。

M：那个时候你是跟谁住？

1：是跟我奶奶，祖母，我妹妹给我外祖母（外婆），正好两个人带，带两个小孩比较累。

M：这样子跟妹妹熟吗？

1：熟，妹妹是中学老师，妹夫是大学的管理人员，我妹妹比我还讲究，因为是老师嘛，她更加注意，有时候她也会跟我说什么什么不能吃，转基因的东西不能吃，到她家里基本是很清淡的，我父母是在新疆，他们吃的口味比较重，后来到上海就慢慢养成习惯了，他们也知道这个是养生嘛，我父亲70多了是看不出，头发也是黑的，就只有一点点白的。去年拿的老人卡，我们是上海人有发老人卡。

M：干吗呀？

1：坐公交，去公园全部可以免费，不是高峰时段。

M：70岁才领吗？

1：是的，上海申请是要65岁，因为上海老龄化太多了，上海人口是2500多万，本地人口是1000多万，60%以上是老人，应该算是中国比较厉害的城市，所以说老龄化是比较注重养生，年纪轻无所谓，越老就越怕死，能不吃就不吃咸的。

M：所以比较像是父母回来这边，等于是跟着你们的饮食习惯走。

1：对。父母跟我们分开二三十年了嘛，也想照顾照顾我们，弥补一下，因为我们的童年都是没有跟父母在一起，我从幼儿园就在上海。

M：你是几岁的时候？

1：我是九几年的时候父母回来的嘛，98年的时候南下，那个时候我们都二三十岁了。

M：不会感觉很生疏吗？

1：总归有亲情嘛，因为他们前面14年回来一次，后面两年回来一次，他们是比较节俭的，坐火车是可以报销，所以他们不坐飞机，老一辈的都很节俭，一个火车要坐75个小时，我读书的时候，那个时候我回去过一次，读大学的时候回去一次，第二次是带我妹妹坐飞机去的，太累了，75个小时。

M：你们上海人是父母去新疆？

1：我们父母也是上海本地的，那个时候是上海有政策去资源边疆，然后就去了，我父母说是被骗过去的，他们说的很好的，那是一个好地方，新疆确实是好地方，地大物博，但是那个时候穷，中国是很穷的，过去没有车展，一个小房间，那个时候到了新疆是开火车戈壁滩不毛之地，土是黑色的，是长不出东西的开了一天多，我们在上海也没有感觉，出去了就有感觉了。可能台湾也是，因为在岛上没有感觉，望过去一望无际都是戈壁滩，没有一棵树。很荒。

M：在那边待好久，也是靠他们建设起来的？

1：是的，现在新疆很漂亮了，我们去的时候就很漂亮了，以前车站都是一个小房间，木屋那样很苦的。

M：父母都那么节省，平常买菜是你们买吗？

1：父母对我们生活也带过来了，我们也会给他们家用，叫他们不要太节省，以前刚开始回来的时候比较节省，现在退休工资也高了嘛，两个人加起来也有8000多块钱，我们再家用给他，因为毕竟都几十岁了还不享受，以前刚开始回来的时候很节俭，新疆生活惯了，思想还是比较开放的，因为是做中层干部的嘛，对新鲜事物接受能力是比较强的，潜移默化的他们也爱出去旅游了，以前是觉得没有什么好看的，没有情调的，现在跟我妈妈一起也会出去坐游轮出去玩，一年是有两三次，一次我请客，一次我妹妹请客。

M：不是全家旅游？

1：没有空全家旅游，没有时间，因为父母是退休有时间，我们请个假很乱的，我们在高层的老板也不允许请那么多假，有个四五天就可以了，我妹妹是可以，我妹妹陪我妈出去，她是老师嘛，是有寒暑假。

M：所以妈妈爸爸一次是去多久？

1：一周左右，不会很长时间，他们也要照顾我们，他们也不放心我们。

M：那接下来我们看一下这个是之前您填问卷的时候是蛮在意的，您帮我挑一张您现阶段最在意的。

1：现在是这个比较在意。

M：最在意的是睡眠品质？

1：是的，因为工作压力比较大，潜睡很多，睡眠质量最好的是深睡，我明显觉得进了这个公司以后压力很大，做梦了就是睡眠质量不好，所以晚上我们也很早就睡了，9点多就睡了，压力大时间控制好早点睡，但是我们早上是很早起来。

M：几点呢？

1：大概6点多起来跑跑步什么的，乱跑，小区兜一圈。

M：小区兜一圈是多大？

1：大概是两圈左右，是半个多小时。是小跑不是很激烈的，外面说跑步方法不对也对身体有损害的，我有一个客户是很猛的，他每天要跑几公里，反正是循序渐进的跑了膝盖的半月板就跑坏了，所以是锻炼的方法不对。

M：你的小米手环是什么时候买的？

1：差不多一年左右了吧，是刚刚开始比较流行，可以看睡眠质量，可以看你的步数，每天跑的步数和消耗的马路里，这个是蛮科技的，随时跟踪我的睡眠质量，不好了就放空，发发呆。因为公司压力也是有指标，所以精神压力，压力一大睡眠就有出入了。

M：他跟你之前的工作不一样，是压力更大是吗？

1：是的，区域越大责任越大，所以压力也就越大，一些外资公司很多都是看数据说话的，不是你跟他解释，是解释不通的，他不要过程，只要结果。中国是有国情你是可以跟他解释，国外是这方面是数据化管理。

M：一直以来都是外资吗？

1：没有，以前在民营企业待过，国企也待过。

M：那个时候怎么想到买小米手环感觉还不错？

1：刚刚说的可以跟踪我的生活，可以看到今天运动了多少，走了多少步，睡眠几小时深睡，几小时潜睡，不能全部纠正，但是可以慢慢的减轻压力，帮自己减轻压力。

M：怎么说呢？

1：不是说戴手环减轻压力，看到睡眠质量不好了就可以去查查注意睡眠，食物，有些有助于睡眠的有氧运动。

M：你平常是怎么看小米那些记录的？

1：我有两个，因为这两天出差，这是小米记录，今天消耗了那些卡，走了4508步，这个是有登高的活动，昨晚睡了7个小时，3个多小时是熟睡的，还有3个多小时是潜睡的，这个已经不错了。这个是比较人性化，它会提醒你。

M：所以你就是看这个吗？

1：还会看体重，但是我没有绑定。

M：你有买它的小米体重机吗？

1：没有买，我家里有电子称，每天会去称一下，因为我这个体重是没有怎么变过。

M：这个是你自己输入的？

1：对。

M：我会觉得这个好麻烦。

1：还可以，还有这个是小米，它比小米有点缺点，它的数据是有图标不像小米那么清楚，你有时候看是没有那么详细。

M：你觉得这个没有小米步数详细是因为它少了什么？

1：小米是很直观的跑了多少步，消耗了多少热量都可以马上显示，它是你每天走多久，那个是比较直观，通俗易懂。

M：直接告诉你走了几步就好了？

1：是的，消耗了多少热量，因为现在前段时间也去医院检查，每天公司有免费检查，会去看血液检查，有些东西是指标控制一下。

M：哪些指标呢？

1：我主要是尿酸，吃的太好了。

M：不是已经很控制了吗？

1：主要还是喝啤酒的，因为要出去应酬，因为一直出差，会到客户那里，因为酒是无法控制，人家敬你酒了，在中国不像是国外，人家不敬你酒，不喝不喝总归是要喝点的，就是以前拉下的，做采购、销售拉下的病，所以也一直在控制，发作很低，我发作过一次，吊盐水的时候很痛苦，就是挂葡萄糖，休息了三天。

M：这么严重？

1：就像牙疼一样不是很严重的病，但是痛起来要人病，我腿部这边是不能走路，一点路都不能走。

M：怎么是要休息三天呢？

1：就是慢慢的疼痛下跌。

M：那一次是什么时候？是几年前？

1：我总觉得扭伤了，怎么会一下子这样了，后来去医院一查是痛风，尿酸过多，你没有排出去，你一直在累积，像是海鲜、啤酒、豆制品很多都是尿酸的，所以我现在都忌口了，看这个指标一操作临界点就不行了，这个是很疼的，在家里休息。是不能走动是很麻烦的，是很郁闷的。

M：像你每年都有做健康检查，都有做那个指标，之前没有发现吗？

1：之前年纪轻，那个时候是在民营企业也没有这个福利待遇，偶尔去检查一下，现在也不一定了，因为我在这个公司4年多了，他们是有外资公司是有针对的医疗去检查，免费的检查身体。

M：所以是进了这家公司才有免费检查身体的？

1：对的，以前是自己出费用检查的，以前20多岁对自己的身体也是很有信心的，确实是很好，但是那个时候就过多的消耗了。

M：你是先受伤痛风之后有体检的指标吗？

1：以前也有体检的，以前体检指标都是不错的，都是很放心的，自己对自己身体很有信心的，后来随着年龄的增长，所以说查出来又痛风，又轻微脂肪肝，脂肪肝就是运动少，就是吃好饭要稍微走走步，散散步什么的，坐在这里就是堆积脂肪，所以说还是要走走，对肝身体都是很重要的，如果你不注意的话，以后会引起很多不必要的麻烦。

M：所以你是会做些什么运动呢？

1：晚上吃好饭就小区里散散步，兜两圈，晚上也吃的很少，因为马上睡了嘛，不消化就容易肥胖的症状都出来了。

M：为什么是选择跑步和走呢？

1：跑步是最容易的嘛，因为你健身，有办健身卡什么的，我一个人没劲，有个伴，我爱人跟我的时间有点区别，她有时候比我晚一点，早一点，因为没有伴，所以就没劲，不像跑步两三圈都是可以的，健身的话还要跑到健身馆，就是感觉很麻烦，是比较简单化的运动。

M：在家里做？

1：对。

M：你是哪一年办的健身卡？

1：好久了，那个时候岁数小，看到肌肉很羡慕，弄了练这个肌肉不是说要有毅力，还有吃的是没有盐的，全部是淡的，鸡蛋要吃多少，还有要补充蛋白粉，吃了就觉得太苦了，简直不是人过的，那个吃的东西油要控制。

M：20几岁就办卡啦？

1：大概是30岁左右吧，大学毕业工作了几年了，那个时候办卡也便宜，那个时候是两三千块钱吧。

M：是办多久呢？

1：舒适宝在上海很有名嘛，是办的年卡，就办了一年，后来就没有去，没有必要就不办了，然后就中断了。

M：那后来呢？

1：那个时候是新奇嘛，打保龄球也新奇，有什么新奇的就去看什么新奇的事。

M：你们现在不是也有健身卡嘛。

1：现在是没有，我现在就是没有办健身卡了，以前办的，现在健身还是需要有个伴，一个人如果要谈点事跟朋友都是OK的，所以说家里就是简单的运动跑跑步差不多了。

M：那在家里不也都是一个人吗？

1：我散步的话我爱人是陪我，会带着狗，但是健身的话是不会带狗的。

M：因为我听有些人去健身可以认识很多朋友。

1：我是那个时候年纪轻嘛，然后办了，去了几次，一两个月就了不起了，然后就不去了，不去就停掉了，后来就没办过。

M：我看你在这边是有写去健身会馆游泳。

1：对，我们小区游泳会。

M：是小区的？

1：是的，因为很近嘛，在门口所以就去游泳。

M：你们小区怎么那么好，怎么会有这种游泳，你是什么时候搬到那个小区的？

1：我大概是搬了四五年了吧。

M：是跟你换工作差不多时间？

1：是的，民营企业是比较务实，是不一定要学历高的，觉得你有能力就OK，这家公司就是学历什么都有。所以各方面人的素质，文化层次都是比较高的。

M：就连住的房子也要相对应是吗？

1：也不是，我自己觉得有条件，有能力了就会慢慢的改善自己的生活，你换工作，你肯定是越来越好，人往高处走，就是想有越来越好的生活，你住的小区环境好一点的，那肯定对你的身心健康都有利，住一个小区天天为了停车头很疼的，抢车位也很嘈杂，本来上班压力就很大了，回来为了这个事去闹心，那就更加不舒服了，你住的舒服，你没有后顾之忧了嘛，各方面父母也是年纪大了，你老是挤在那边，现在的房间两室一厅也是比较挤嘛，虽然没有小孩，但空间也不是很大。

M：你做了这么多的运动，游泳、跑步跟家人散步，这几项运动对你的健康有什么不同的影响吗？

1：游泳是最有影响的，游泳是全身心的运动，跑步是最简便，出去不用跑到会所，但是跑步是很简单的，散步也是很简单的，还是游泳，因为游泳是全身运动，明显的游好了回来睡眠就好。

M：有感受到？

1：是的。

M：你通常是什么时间点去游呢？

1：吃完晚饭，因为我们做销售嘛，时间是可以控制，有时候会回去略微早一点不会很晚的，因为我们父母在家烧，不会很晚8点钟吃饭是不可能的事情，那就是五六点钟开始吃饭，基本上是6点左右，5点半到6点之间，吃好饭散步散到小区门口就去游泳了，有的时候跟我爱人一起，有时候跟我父亲，我母亲不喜欢。我父亲是当过兵，游泳也是他教我的。

M：你觉得有人陪你去运动？

1：不管是父母，陪我一起运动是可以谈谈心，可以交流交流，可以减轻压力。

M：那像可以带他们去健身房。

1：我想过的，他们早上去买菜，下午就是帮我们做菜，我父亲喜欢电脑，他就坐在电脑上，有时候是玩玩电脑游戏，看看股票这样子，我母亲也是喜欢玩网络游戏，打打牌，小区里会值班，小区有居委会，居委会是有义务，母亲有参加小区扇子团跳舞的。

M：你们小区有多大，可以有这么多的活动。

1：可以啦，上海这么多的，我住在普陀区那里，离我妹妹住的比较近。

M：是要一起运动，最好是亲人吗？我都没有听到你讲朋友。

1：因为朋友是岁数不像我没有小孩嘛，他们是有小孩的，肯定是男性朋友居多，像我这样的有两个朋友小孩都有两个，一男一女，他们是在小孩身上花的时间比较多，好不容易出来一次就要跟老婆解释这个那个，然后有时候在工作时间，白天会去碰一下头，中午吃个饭，但是晚上就要把时间交给他老婆和孩子了，因为我有时候出差也是比较多，跟朋友聚会是有，但是不那么频繁，我有时候跟家人也是在一起比较多，也是想跟家人多交流交流，我父母几十年没有碰到了，就是想多跟他们说说话，就是多交流交流，我父母也是比较开明，不像那种不说话很闷的，我父亲也会问我工作上的事，相比压力是有点多。

M：那像知青下乡，这种是有专门针对哪几个地方吗？

1：我父母是被骗过去的，我母亲也是出生还可以的，我外婆这里基本上是比较高的学历，我大舅舅是中学老师，所以我妹妹是潜移默化，因为住在外婆家嘛，像我祖母奶奶这里就是环境比较嘈杂了，没有外婆家好，但是没有办法，肯定是要分开来的，我母亲是蛮着我外婆，把家里的户口偷过去的，那个时候是一片红，响应毛主席的号召。

M：是全国？

1：是的，那个时候知青的上海也很多，是全国各地的，那个时候说新疆好，建设，那个时候他们年纪也很小，那个时候中国还是刚刚解放没有多长时间，那个时候是六几年的时间，就像朝鲜是有军政化了就是洗脑，现在想想是觉得很好笑，你到哪里去都是要请示的，还要跳舞，就是比较单一化的，不像我们看到的很多，因为现在是比较开放，我们说共产党不行，也会说这个那个不好，但是也不会像愤青一样很激烈的，腐败也是没有办法的事，几十年下来了是一下子改不了的，外面的你说好也好。不像以前，以前真的是很单一的一根筋，国家要你去哪里了就马上去，那个时候不是那么建设是没有现在这么好的。

M：那你刚刚讲你很重视睡眠品质，你在看小米那个软件的时候是没有特别去看它的睡眠品质吗？

1：有的，我过去的时候睡眠就是有的深睡和潜睡。

M：可以看一下你是怎么看的吗？

1：它是很简单的，什么时候浅睡，深睡3个小时，潜睡，几点开始睡的。

M：你看这个的时候主要重视的是什么？

1：就是深睡和潜睡。

M：是睡眠时间吗？

1：是的，因为我按着那个，这个就是众中医院的，中国中医讲的就是养生疗理，所以它也是一直督促我们叫我爱人和我多运动，少喝碳酸饮料，现在碳酸饮料是不进家门了，全部是矿泉水，因为是有杂质会越喝越胖。以前验血是去中医院的。

M：你觉得看了这些之后会对你有什么样的影响和帮助？

1：有的，深睡少了，那肯定是睡眠质量不好，睡眠质量不好影响的是大哈气，第二天早上起来就会感觉很累，我上次有天是深睡了一个多小时，第二天早上起来就是睡不醒，像昨天就是睡的好，今天的精神面貌就很好，不管是天气热什么的。

M：像你在整个睡眠过程中，有时候深，就时候浅，你会看这个变化吗？

1：没有特别关注，还是会看看几小时，深睡几小时，潜睡几小时。

M：是睡越多精神越好？

1：是的，我是深睡越精神对睡眠质量越好，他们是全中医院，中医就是养生调理，以后也会提供很多数据给我们参考，医院是养生的东西，所以很多东西也是从他那里批发过来，医院是更加直接，父母更加接受，他是肝胆的，因为肝胆毛病是最多的。

M：你也买那么久，你是一直都有戴吗？

1：这段时间经常戴，有一段时间出差有时候会忘，因为我以前那个时候网络嘛，我以前是2G，现在是4G，2G是很慢的，然后出差什么的，现在4G就是很快可以随时看到。

M：这个不是用蓝牙的嘛。

1：有时候网络也要用，它是同步数据嘛。

M：那为什么现在是用的比较频繁？

1：就是觉得睡眠，觉得如果控制睡眠，我现在每天是走万步，五六千步是最起码的，每天走也是运动嘛。

M：你最近是发生什么事呢？

1：我觉得睡眠好，就会很精神，做事的效率都会很好，我觉得就是要睡眠好。

M：为什么要睡眠好，对于你而言是通过戴手环，你不是已经很早睡了嘛，这样还不够吗？

1：不够，是要我父母食物方面，因为有很多种食物也是促进睡眠的嘛，尽量运动运动，就是像游泳很累就会睡的很好。

M：像这些数据你会分享给其他人知道吗？

1：我爱人，我妹妹，都会告诉他们，我妹妹就是我告诉他，然后他也买了，我妹妹妹夫都买了手环，我是大哥嘛，我妹妹也注重养生，老师圈子都是很讲究的，这个吃那个不吃，我妹妹有时候也叫我们一起去打羽毛球，学校是有健身场地，因为人多也是比较热闹的，打打羽毛球也是家庭的交流，我朋友也会告诉她，说你这个东西，有两个朋友也是会说的，我碰到了这两天压力很大，都是这个问题，就是这样子的。

M：你会把睡几个小时这些内容记录下来吗？

1：不太会记，就是知道了，昨天睡的很好，今天我会怎么，是运动保持，还是压力导致的，还是吃方面导致的，就是保持这样子的睡眠，睡眠是很重要的，不要太晚，因为排毒嘛，你早上的肝就是要排毒。

M：那帮我挑第二张，你最终试的第二张。

1：饮食。

M：怎么说呢？

1：饮食是这样的，我以前碳酸饮料也喝，我姑姑说了我就不喝了，对碳酸饮料可乐就不喝了。

M：为什么别人一说不好就愿意去改呢？

1：因为很多人都在说，碳酸饮料会引起肥胖，姑姑是最专业的，她是医院的。而且多喝对牙齿也不好，牙齿不好对身体健康肯定是有影响，因为你牙齿不能嚼烂。

M：你牙齿也不好吗？

1：有的，补过了，现在是很注重晚上要刷牙。

M：你这些是都不喝，你去看电影爆米花你是配水不是配可乐。

1：是的，是不喝这些的，因为是抵制这些，现在这个东西不喝也就不喝了，就是像戒烟一样的。

M：你几年的时候就不喝这种碳酸饮料了？

1：大概是两三年了吧。

M：你是说两三年前？

1：是的，两三年前，我父母也是反对，他也是听他们老一辈的说，我们以前也不觉得，说这个有气，一股汽很舒服的，特别是冰的太爽了，现在就不这样了，就是觉得各方面的因素，我现在不喝，以前体重是胖的130多，现在是瘦了很多，130不到，还是稍微偏胖，还是要再下来一点。

M：你什么时候开始想要减重？

1：也不是减重，人胖是会有很多病的，因为人肥胖冠心病，糖尿病都是会下来的，三高就是肥胖引起的。

M：姑姑会跟你讲很多东西？

1：我们家族是会碰头的嘛，他们都是比较融洽的，有时候清明扫墓一家人全部一起去，还有是一出去就是两三天，过年要聚聚的，两三天聚一下。每逢过节总是要碰一下头的，这个是家族的习惯。

M：姑姑会跟你们讲很多，你们都会听吗？

1：会听，我爱人看到我姑姑是会害怕的，因为姑姑是给人威严的感觉，我姑姑是医生是比较有知性的，很有知识的，气质很好的。

M：你小的时候就会跟你说吗？

1：我结婚以后，她是我爱人的姑姑，我们不注意嘛，肥胖是看的出的，我姑姑就会说，他到我们聚会的时候总是喝，碳酸饮料就会提醒我这个东西要少喝一点，那个时候我想年纪轻嘛，有时候也听不进，他说了就是不喝，然后平时还是喝，但是后面随着年龄的增长对这个东西是越来越感冒了，外面也是一直在说，我姑姑是最痛恨碳酸饮料的，还有肯德基什么的，他觉得油炸的全部是垃圾食品。

M：你到了40周岁之后，身体有什么样的改变呢？

1：我到了40周岁以后，身体精力欠缺了，以前20多岁精力是很旺盛的，你叫我加个班出去玩，通宵都是毋庸置疑的，现在是明显机能退化。

M：是什么意思？

1：这个太离谱了，就是明显的精力没有20多岁的精力充沛了。

M：这些会让你想要把这些东西都改掉？

1：是的，我有两个朋友，他们都是很保养的，反正我是觉得他们吃的方面，有时候我也会从他们那里学到一点，有几个朋友从我这里也会学到一点，反正是互相嘛，资源共享嘛。44岁了要保养身体了，五六十岁要还的，那就保养吧，而且越老对这种皮肤，我皮肤比较干，都是比较讲究了，以前去涂什么的是很女性化的，现在是洗面奶一定要喷，天天要用，还有润肤乳也要用，没办法，岁数上去了不要给人很苍老的感觉，要给人精神饱满，因为你出去总是很萎靡不振的，他对你也没有信心了，你总是萎靡不振的，他会觉得我跟你…对你印象肯定是不好的，我们出去肯定是要精神饱满，要对自己信心百倍。

M：所以不管是精神、外表这些都包含在里面？

1：对，你睡眠好了，实物控制好了，面部肯定是有很大的改观。

M：你保养的比一般男生好很多。

1：嗯。

M：真的嘛，看起来也不像啊。

1：因为我皮肤还是很干，我母亲皮肤也很干，老了以后就是像老人一样很皱的，现在是越来越注重了，越老越害怕死，是比较现实的。

M：你现在是有在多做什么，或者是希望通过什么样的可以让你看起来更精神呢？

1：通过各方面的，提供点饮食和运动，保养，更加年轻化，因为现在有时候是很羡慕他们年纪轻的，虽然说我身心还是很年轻，但是跟他们一比，他们还是很年轻的，他们是那么多有精力。

M：就直接跟他们一起玩不就好了嘛？

1：我也喜欢跟小孩子一起玩，20多岁，觉得他们可以带给我青春活力。

M：你可以跟他们玩些什么？

1：有时候是玩桌游什么的，公司里的嘛，公司的那些下面是比较年纪轻的，管培生，我们公司有很多管理培训生，大学刚毕业，他们都是很有活力，而且各方面是蛮开放的，是很有活力的，有时候他们会叫我出去玩就会出去玩。他们才20多岁，我们是40多岁，我虚的是44岁，实的是42岁。

M：那你会跟他们一起运动？

1：偶尔泡泡吧，他们是很喜欢国外的，泡吧、听音乐，我也是想感受一下，泡吧我也很喜欢，不是那种很激烈的，还有是会聚会，玩玩桌游觉得也是蛮有意思的，因为我们那个时候是没有桌游。

M：那在饮食上，内容、营养、热量这三个你都重视吗？

1：最主要还是营养摄取。

M：怎么说？

1：我父母比较注重营养摄取，我们也是很累嘛，他们就是换着花样荤素搭配。

M：我在资料上有看到，你们会买一些有机食品。

1：是的，我们小区是这样的，他们也是比较好的小区，有些食品是先发放给我们，是给我们免费食用，连野菜，黄瓜、西红柿都是有机的，每户人家免费多少，我记得都是半斤左右，反正也不多，就全部发放给我们的业主使用。

M：怎么这么好？

1：他们要赚钱嘛，刚开始嘛，我父母你也知道的，肯定是菜场经常去的，他有些食品是要比菜场贵很多，贵三四倍不到一点，鸡毛菜外面买两三块钱一斤，他是七八块左右，我父母跟我们说的，他说今天免费。免费一个星期让你试用，一个星期一般是送青菜和黄瓜，茄子这些，一周会来上门听取，哪些喜欢吃，喜欢不喜欢，会到各个业主听取意见，也是有一个表去调查，调查好了以后每户就是把公司经营的范围、价目表列出来给你们参考，如果要的话他会给你一周的时间尝试一下。贵是贵了，但是吃是蛮好吃的，我父母就会参考，他们会去买同样的东西，两个菜烧了叫我们吃一下，一开始我们还不知道他发放有机食品，那次我回去是烧了两个同样的菜，咸菜，集贸市场买的是颜色深一点紫的，那个是淡红色的浅一点，有机的吃起来比较绵，跟我们说了我们肯定是有心里作用的，总归是因为有机食品心里有个概念，他没有跟我们说让我们自己说，我们说那个淡红色的菜比较绵，那个时候记得很清楚，销售一直来回访你吃的，他们的工作是很细致的，表格给你填，不管你家里父母在不在，不在了就等我在了再来问，全家都要问一下，他们的态度是很好。我们毕竟是人口少嘛，是不留剩菜的，我们的菜是当天吃完，因为绿叶菜隔夜会那个嘛，会有致癌的物质，反正家里4个人能吃多少啊，他们有鸡的是蔬菜多。

M：是哪一家你知道吗？

1：我不太知道，我忘记了，因为时间比较早嘛，我父母集贸市场也去，他是会对比的，他们也是有他们的观念，他们以前在新疆的时候，也是自己做饭的，他们对蔬菜会有自己的经验。

M：他是定期配送吗？

1：对，他是这样的，你定好以后是定期配送的，因为小区里的业主比较多，服务是很好。蔬菜、家禽、肉类。

M：像你们家的那种肉类，你是怎么买呢？

1：我父母到集贸市场去买，他跟我说是买艾森、雨润有品牌的东西，反正我们也是没有办法，集贸市场有挂牌的，因为外面听到的太多了，中国对食品方面是没有办法，因为国情不同嘛，不像日本、韩国，你发生食品问题了，会长全部要磕头谢罪的，对这个方面是很注重。但是国内哪怕曝光出来了，他觉得无所谓，他都觉得无所谓那还有什么好说的。

M：所以得自己想办法？

1：是的，就像水一样的，净水器，而且我们平时喝的都是矿泉水，净水器是不错的，我们切好的苹果用水洗不会发黑，如果是自来水洗的话放在旁边就会黑。

M：这台净水器是哪年买的？

1：装修的时候买的。

M：那个时候为什么挑史密斯呢？

1：是介绍的，也有人在史密斯里面做。

M：是有朋友在里面做？

1：是的，说是性价比比较好。

M：那个时候是多少钱？

1：也不贵吧，因为是我爱人的朋友，这个是几千吧。

M：你们这个是几层过滤的呢？

1：虽然说我主管钱，但是是他的朋友我也没有详细问，他们也是有定期半年一次来换里面的那个东西。

M：所以你在外面喝矿泉水，在家里是喝这个是什么水？

1：家里都是他烧过的水给我们喝，自己出来的水他总归是觉得不舒服，也是不隔夜的，隔夜的水我父母觉得都不好。

M：怎么说？

1：他们在家里，我们回去都是有电热水瓶。

M：电热水瓶里面的水是当天的？

1：是的，水一直烧是不好的，我父母一直是这样认为的。

M：那你呢？

1：我也觉得是。

M：水隔夜会怎样？

1：水里面是有物质，就像菜一样是会有问题的。

M：蔬菜隔夜会有亚硝酸盐？

1：是的，致癌物质。

M：那水隔夜会有什么？

1：反正我觉得不好，从小就是这样认为的。

M：那在外面你说你都喝矿泉水，那会挑牌子吗？

1：会挑一点，以前我会挑农夫山泉不错，还有是雀巢小瓶子的，因为一个大瓶到别的地方去，你喝了一点是有点浪费，所以就是330毫升，那个销量是最好的，我们也是喜欢喝一小瓶也不浪费。

M：是你平常买也不买大罐的？

1：是的，你喝这个一瓶，如果早上肯定是喝不完的，那放在冰箱里，剩的水放在冰箱里是会有细菌的。

M：你不是一整天都在外面就是可以把水喝掉？

1：是的，如果在外面的话我会买大瓶550毫升的。

M：你什么时候是买大瓶的？

1：随身带，我到客户那边去，客户也会给我们准备小瓶的，大瓶的你喝了一点点就扔掉了，我带走是没有问题，然后忘记带走就是浪费了。

M：在办公室你喝的水是哪里来的呢？

1：办公室我不大喝，他们是有消毒，但是我偶尔喝喝，办公室都是有矿泉水的，我们是有免费的矿泉水和饮料，因为公司是有饮水机，外面都说了，因为我也在民营企业做过，他们的消毒都是不一致消毒的，经过饮水机的时候又脏了，因为饮水机是要洗的，你没有定期去帮它是会很脏的，那个水垢，我们公司也是，我们是在张江，有时候偶尔喝喝。我也不常去公司，我是在外面，一个星期去一两次。

M：所以你几乎都在外面，不是要回去打表吗？

1：我们是连公司的网可以看数据都是可以看的到。

M：那再帮我挑第三张。

1：室内的空气品质。

M：怎么说呢？

1：就像我刚才咳嗽了是会有颗粒，我现在的喉咙就是觉得很不舒服，大气尾气排放，大气污染，旁边人吸烟都是一种危害。

M：这两张也是。

1：尾气排放，现在是国标了嘛，国5了嘛。

M：国5是什么？

1：我们对车子的排气，欧洲有欧洲的标准，国4是不用了，最高的级别，现在排放的尾气是达到国5的标准。

M：你觉得空气对你健康的影响是什么？

1：特别是吸烟，我出去在上海还可以，在江浙三线城市他们就不注重，也不管的。吃饭的时候就抽，说了就觉得你很计较，因为毕竟是客户嘛，上海还是比较注意的，你抽烟是有烟区，在二三线城市，一方面20岁的时候就抽烟了，我前两天去义乌20多岁就抽烟，吃了饭全是烟。

M：那怎么办？

1：没有办法，我跟别人去，他也抽，我不抽我说不抽，我说你少抽不要抽了，不抽他就一个人抽，两个人抽是受不了。我们是4个人吃饭。

M：那没有戴口罩吗？

1：没有，这个台湾、日本、韩国比较好，感冒了都戴口罩，在国内这个就不注重，国内觉得感冒是无所谓的，在国外感冒是比较严重的，而且在国内感冒了就是吊水，吊水在国内是很频繁的，小孩也去。在国外吊水是不得已的时候才会去。

M：为什么这么频繁呢？

1：好的快。

M：那您也常吊吗？

1：我就是上次，我是不太感冒的，家里是有空气净化器。

M：这是哪一年买的？

1：也是买了不长时间，两年吧，前面有一段时间PM2.5太厉害了，应该是前年。我们在家里开这个东西。

M：怎么会买这一排呢？

1：我那个车空调过滤器，我打开来一看就黑黑的，过滤的网用了没有多长时间，去年或者是前年2.5很厉害，那个时候中国很注意，北京很厉害很厉害了。车子上你可想而知，就是一个过滤模板黑黑的一层像墨一样。

M：所以你是先买车内净化器吗？

1：我是空调有过滤的网，前面也是有过滤器，你可想而知，他还不算是空气净化就已经有厚厚的一层了，然后就是喉咙不舒服，这个明显空气就是好很多，不管他，也是能降低2.5，这个是心里作用吧，很多空气净化器是没有这种。

M：那你的有吗？

1：我的有，我们是研究室，研究人员说外面很多牌子是吹嘘2.5，达到2.5是很专业很专业的。

M：那牌子蛮多的，你是怎么挑呢？

1：是听朋友介绍的，他在苏宁电器里面做经理，然后我们就去买了，我对日本的产品，家里的中央空调就是日立的声音很轻，隔壁一家中央空调声音好响是格力的，噪音很大受不了。我对日本小家电，以前是三洋，现在三洋没落了，以前的三洋小家电都很不错，为什么可以认识这么多人都跟这方面有关？

1：因为圈子嘛，我自己有个朋友圈，我爱人有个朋友圈，有时候也会去跟他们沟通，我也是比较开朗的，是喜欢交朋友的。所以说我爱人朋友圈我也去，我朋友圈也会带他去，有时候父母同事，那个时候在新疆嘛，新疆都是知青嘛，他们的小孩也在上海，然后就一起去新疆，去新疆的孩子共同语言多一点，都是寄人篱下嘛，语言话题也是差不多。基本上就这样。

M：为什么那个时候你是先挑室内空气净化器呢？

1：户外我是没有办法了，上海已经很好了，已经改变了很多，你看以前是很差的，现在还算是可以了，到外地城市去是没有办法的，又不能不去，去了又没有选择，我们就是戴个口罩。

M：那也可以帮我分类一下，这些看你要怎么分类都可以。4个一类是吗？

1：是的。

M：那可以说说室内室外，紫外线和睡眠，这三个是为什么归在一类呢？

1：这些全部是跟空气，室外是紫外线防护，一个是室内空气，一个是室外空气，一个是紫外线，都是室内外的，这个全部是饮食，食物毒素喝水，水质、睡眠都有关系的。

M：这个是体重、脂肪、血压、血糖、心跳、脉搏，这个是身心健康方面的，关于身体结构方面，就你重视的程度，可以帮我排一二三名吗？

1：都很重要的，都是有关系的。

M：它们的关系是什么？

1：室内外跟这个心跳、脉搏，如果空气质量不好，你喉咙就会引发疾病方面的东西。紫外线也是，过度摄入会得皮肤癌的。这个水质也是，水质不好血糖血压都不对，因为水质不好，我们上海肿瘤医院门口很多很多，现在年纪轻的，而且低龄化。

M：多低？

1：以前肿瘤都是年纪大的五六十岁，现在是三四十岁就肿瘤了，我有个女性朋友是乳腺，那个时候我们去看她，20多岁的也有，没有结婚的（也有），那个是很普遍的，肿瘤医院人山人海，肿瘤就是水质、食物问题。

M：是什么跟什么的问题？

1：肿瘤就是血管瘤，胰腺肿瘤，就是消化系统，胃里面的消化系统，他吃多了油炸的东西多了，油炸里面的成分全部堆积，肿瘤就是这个东西。

M：还蛮恐怖的。

1：血压血糖也是的，你高血压肯定是有杂质的，血流循环嘛，如果有血流堵塞就不对了，食物饮食也是，盐过多血管壁就会硬化，而且杂质堆积。

M：刚刚这一块讲的比较少。

1：特别是血糖，血糖高就是糖尿病，糖尿病这个是很麻烦的，治不好，它是慢性，你一定要药物控制，食物控制是很受罪的，吃的方面，很多是涉及到糖的方面，糖尿病是忌口的，是要吃专门针对糖尿病的糖。

M：你怎么对糖尿病这么熟悉？

1：我的小姑父是糖尿病，而且糖尿病是容易得并发症，糖尿病一旦并发症是很麻烦的，糖尿病这个毛病是很顽固的，这个东西不亚于癌症，糖尿病是忌口太多了，一般性你炒的菜，在上海是偏甜的嘛，都是放糖的。还有是西瓜，它是有淀粉的都不能吃。所以血糖是很麻烦的。血压也是很麻烦，这个都是长期的，你要有药物去控制，去忌口。这个是直接关系到身心健康，这个是最大的问题，基本出现问题，你的饮食，虽然说可以帮你去改观，但是这个是最直接的。

M：就是看出身体状况？

1：是的。

M：那你现在是怎么去控制或者是去监控呢？

1：就是水质，中国的水质问题是很大的，饮食忌口，油炸的东西千万不能吃，烧烤（不能吃），还有是过油过腻的东西，川菜上面漂了一层油，还是以清淡的为主。

M：你这边也有血压计？

1：是的。

M：你有带？

1：是的，那个时候是先帮父母买的。

M：有什么不一样吗？

1：基本上是差不多的，每天就是量量血压。

M：你们为什么都把盒子留着呢？

1：习惯吧，小东西，如果是大件的东西就扔了。

M：是放在心脏上？

1：它是有脉搏。就像是量血压一样，跟中国最老式的水银是一样的，不过我觉得它没有水银的量的好。

M：为什么打算用这个呢？

1：心率不强，跳的太快。

M：你都是怎么看呢？

1：这个最早的是脉搏，低压，高压。

M：你会看它的介绍吗？

1：是的。是有说明书，它是介绍血压，血压低的是80—85，高的是120—130，这个是最正常的一个阶段。我觉得手势不对，没有水银，我家里还有水银。

M：所以给妈妈买的是水银的？

1：水银是我妈妈最早新疆带回来的，他们那个时候医务室给带回来的，这个是很准的，有时候你放的不对有出入就是要量几下，水银的一下就OK了，看了是很复杂的，这个是很容易的看，它是跳上去多少再下来，就是比较麻烦，那个东西弄在里面是越来越紧。

M：这个是什么时候买的？

1：这个买的早了，我结婚的时候没有多长时间，这个也是买了最起码七八年了。

M：也蛮久了？

1：是的，所以说我自己也去买一个这个，因为岁数上去了，这个是简单嘛，数据出来了正常还是不正常。如果不正常的话就多量几次，确实这个指标有问题，因为第一次量的跟第二次量的，要量三四次取平均值，因为电子的是根据你的手势都是有关系的。

M：我有遇到一些说这个不准。

1：是的，这个是没有水银准，你看医院里从来都不用这个东西，医院里那么发达了还是用水银的，一次就一次，不会数据偏差很大，这次脉搏97，血压70多，一会儿是80多。

M：是差很多，那怎么还用它呢？

1：感觉不准就量三四次取平均值，还要扎起来放在里面。

M：你都是什么时候量血压呢？

1：晚上，晚上睡觉之前量一下。

M：你其实也没有什么血压的问题，这些年你是一直这样吗？

1：不是天天量，是一个礼拜两次左右，人不舒服了就会量，但是此时也不太多，就是一个星期偶尔两次。

M：那么会记录下来吗？

1：我不记录的，就是知道了正常就可以了，正常就行了。

M：所以每次都要量三次取平均值是吗？

1：是的。

M：那你会帮家人量吗？

1：会帮父母量，因为他不知道怎么量，我母亲觉得这个方便，水银的拿进拿出量的频率没有我多，有时候是两个星期一次，有时候我会提醒他们，因为年纪大了怕忘记。

M：你就这里这么多，有哪里也会重视家人的呢？帮家人的呢？

1：就是血压，因为年纪大了嘛，父母都是年纪大了对这个方面是比较看重的，这两个东西是很麻烦的。

M：那血糖是怎么关心呢？

1：还是吃低盐，低油，油肯定是要控制，糖尿病不是吃糖多的，血糖还是跟血压有直接关系的，血糖高血压肯定是有关系的，血管是不行的。

M：为什么血压你会量，血糖怎么不用血糖机呢？

1：这倒也是的，血糖是去医院验血，没有血糖机吧，血糖是要空腹抽血去验的，所以说血压有时候是一个问题。

M：所以主要的就是关注那个，那会关心老婆跟健康有关系方面的项目吗？

1：有，老婆也是这个方面是最关心的。

M：我这边就先收起来，我们现在想象一下未来，你现在是44。

1：虚岁。

M：那想象一下2030年，15年后，你已经59岁了，从早上起床到晚上睡觉一整天的生活是怎么过的？

1：比较舒适，我现在就想到以后退休的生活了，因为太累了，现在就想早晨起床带着爱人洗漱好去锻炼锻炼，然后去散散步，早饭也吃掉，家里也可以，外面也可以。中午就是简单的吃一点。最好是不要做，但是也不可能，外面又是多盐多油的东西，时间长的话是没有办法，这是生老病死嘛，我父亲70多岁了，再过几年就是80、90多岁了，他们在的话是要照顾他，我老了嘛，肯定是要请保姆的，因为请个钟点工打扫卫生，因为年纪大了嘛，房间也是要打扫的，他们打扫万一摔倒，他们也是很罗嗦的，他觉得请了别人这个不干净，那个不干净，你们不要去外面，89岁肯定是要请人的。

M：保姆主要是在做些什么？

1：我们年纪大了嘛，那个时候翻身是很累的，我护理过我知道，那个时候陪外公陪夜，因为年纪大了力不从心，所以要请一个人打理。中午休息休息，下午补个眠一个小时，下午就做做菜，如果4个老人就做点菜，吃好晚饭再去小区兜一圈，然后看看电影，那个时候出去玩玩，年纪大了就这样，晚上就是上上网。

M：你会带着爱人去锻炼，还会做什么呢？

1：老年人都锻炼嘛，不可能像年纪轻的跑，就是公园里很多弯弯腰，做做操。

M：怎么跟现在的运动不一样呢？

1：好象我是达不到了，游泳是可以的，因为我爸爸现在也是游泳的，但是游不长了。

M：你爸爸现在不也是老当益壮嘛。之后就是煮饭，也不会打算自己煮？

1：自己煮也会自己煮，我爸妈不在就两个人了，然后就是自己煮一下。

M：下午要补眠，如果睡的早的话就补眠。

1：我爸爸是不要睡的，我妈妈要睡，是要养点花，养点鱼。

M：那你大概几岁退休呢？

1：60岁退休，中国是要改革嘛，一年做到头，我现在无法提早退休。

M：如果可以提早退休，你打算几岁退休？

1：55岁就退休，55岁还可以出去玩，你再老一点飞机也不让你坐了，因为不安全，现在65岁以上都是要求很高的，他是怕出意外。

M：那这边是一些科技产品的卡片，你就帮我挑三张，一年后是对你健康或生活的，还有三张是五年后。先念一下一年后的第一名是C9，第二名C1，第三名C11，这个是什么呢？

1：应该是健康仪器，对各个部位的。

M：你觉得它是什么？

1：是健康指数。

M：它可以测出什么？

1：这里有点问题，我就测出哪个部位有什么不舒服。

M：你是测出有点不舒服？

1：是有点小问题。

M：你觉得有了这个对你的健康有什么？

1：是我的身体状况，亚健康什么的。

M：如果是这个，你觉得是怎么样去了解你身体的状况呢？是透过像衣服还是什么呢？

1：衣服是它全身的，穿上去就感应了，现在不是衣服的话，弄一个小小的吸盘。

M：你觉得跟你现在用的血压计。

1：是差不多，因为它是全方位的嘛，但是它是比较科技先进了，因为它是有血糖，是对身体的各部位要求就很高了，现在还到不了，以后这种是全部全身的。

M：例如说呢？

1：要查血糖，不是要先去验血，你要量血压就马上血压出来，你要脉搏心跳就心跳，你要肝功能指标它会都出来。

M：如果有这个的话，你愿意多少钱买它？

1：随时随地可以观察我的身体状况，它出来是会很贵的，10万块以内。

M：价格是挺高的。

1：对，如果去检查费用也是很厉害的，我们现在是免费的，父母全部要到医院去，检查都是要花钱的，如果这个仪器有的话价格是不低的。

M：那现在父亲母亲去做检查是多少钱呢？

1：如果一个血液检查全套的是600块左右。

M：这个的话，对你而言是摆在你家吗？

1：是的。

M：是有超过10倍的价格？

1：是的，但是用处很大，那个你去医院是半年一次一年一次，时间是很长的，万一出现什么问题你都不知道，他是可以随时观察，如果可以的话，你把这个指标输入到医院是可以帮你分析。

M：所以这个资料是可以分享给医院的？

1：是的，这台机器都是可以上传上去的，可以同步看。有问题了就马上可以出，因为医院查也是临界点高了这个部位就要去注意了。

M：那你是要给哪一家医院看呢？

1：是好医院，甲级医院，现在还无法看它的资力高，社区医院毕竟是社区医院嘛，毕竟还是一个过程，社区医院和甲级医院是有区别的。

M：第二个？

1：是观察你的营养摄入量，热量，肯定是摄入盐的成分，肯定是有这个功能，最主要的是热量。

M：怎么这么想要控制热量？

1：控制饮料还是很重要的。

M：对你而言，你是要知道吃下去每一口的热量还是吃下去是一餐一餐的热量？

1：是一餐一餐的热量，每一勺，这个数据是智能的嘛。

M：那第三张这个是什么？

1：这个还是运动，就是跑跑步什么的，生命在于运动嘛。

M：那你觉得它跟你现在想的有什么不同吗？

1：它这个只能测走多少步，心率、脉搏肯定是测量不到的，你跑步是心率不齐是有问题，特别是年纪越大，越容易产生问题。你瘫下来还不如不运动，是适量的运动。还有是运动不要过量，一年以后年龄增大，运动量有时候会减少，但是减少是要根据你的，没有人告诉你是减少到多少，你的适量是多少也不知道，你说跑一圈吧，都是不知道的，所以还是要通过仪器来，他告诉你达到了，这是比较先进，比较智能的。

M：所以他会给你？

1：心率很快了，就是把运动量幅度减下来。

M：是通过什么方式提醒你给你建议呢？

1：电子有提醒的，心率不齐会叫，就像超速一样的，超速了就会叫，这个是最直接的提醒，后面你看数据就是，因为我们这一代肯定是电脑数据化的，今天是这个数据高了，明天就降到什么数据可以掌握。

M：那它佩戴的方式，你觉得是什么样的呢？是跟现在的一样还是有不同的形式呢？

1：就是像现在这样，是蛮时尚的。

M：你现在出去运动都是用背包吗？

1：就是像小毛巾一样的手环，还有是头巾。

M：你早上这样运动就会流汗吗？

1：这个是打羽毛球，是激烈的运动，这个我是从来不戴的，顶多戴这个是擦一下很方便，拿个毛巾挂在手上是很麻烦，这个是比较容易。

M：15年后第一名是C3，第二名C22，第三名是C16，说一下第一张？

1：这个是环境，空气肯定是最好的。

M：你是以后想要这样的房子吗？

1：当你住在这个环境里面，空气质量肯定是很好的地室内空气也是很好的，因为我们现在最主要的还是空气问题，室内的空气你是可以想变化，但是室外的空气你是没有办法把控的，所以是靠国家。这个操作是电子做饭，摄入量是电子控制的，电子控制的东西是量比人控制的好，它摄入的量都是很精确。

M：所以像摆食物进去是你摆吗？

1：机器。

M：你真的很不喜欢厨房的事情吗？

1：中国人的厨房，油烟还是比较大，所以说还是有油烟，托盘油烟机还是有油烟。

M：那怎么买台净化器在厨房。

1：油腻，因为中国的国情不同，台湾也是有炒菜一样的步骤，像是日本就是比较清淡，大杂烩，我们偶尔吃一次是可以的，中国人在饮食上是比较讲究的，炒的。

M：那第三张呢？

1：就是比较舒服的，安逸的，就是像大白一样可以告诉你，这个就用不上了，他会告诉你的身体机能，他就像是机器人，全能机器人，又可以当护士，医生，他都是可以检查的到，会提醒你今天干什么，又是保姆。

M：你真的很喜欢做身体检测。

1：没办法，因为身体是最重要的，你身体垮了，在医院还能做什么事啊，身体是革命的本钱。

M：所以你会期待什么都可以检测吗？

1：也不是天天，你已经习惯了，不是说今天这个，明天就暴饮暴食，那是不会的，已经养成这个习惯了，今天测一次，过一周再测一次，这个是最简单的，也不用每天报给你，因为你生活已经有规律了，饮食已经有规律了，已经习惯了，各方面都有规律了，身心肯定是健康的。

M：那如果说现在有非常强大的装置，能够解决你任何健康上的问题，就是你自己想象。

1：都不是病了，如果有这个装置就是可以提醒我，这个东西喝多了，这个烟多摄入了，对我也是一个促进，这样便捷了，提早预防，习惯都注意起来了就OK了，我想估计我的寿命还可以，因为我都是注意的，食物、水、空气占的比重是很大的，你毒我我毒你，各个行业嘛是没有道德底线，我做这个行业是要有责任心的。

M：听起来你不仅仅是要检测你身体的素质，你还要管控外面的空气、食物摄入进来的量，为什么要管外面的呢？

1：不是说多少量，至少PM2.5是正常值，如果这样空气好了，水质好了，因为这个都是有链接的，像是食物链一样的，是最大方面的空气，水质不好是影响各个方面的，你种什么东西是没有问题的，空气不好，你不管到哪里去都会是有这个问题，你再健康，外面的空气一塌糊涂用口罩是不可能的，你不可能戴着口罩说话，所以还是大环境，国家现在也在抓，这个是排污。这几年是很难，没有十年二十年是不见成效的。

M：如果说环境不变的。

1：那只有从自己仪器，水是有水的净化器，空气，我们老了也不出去了。那就是这样办，食物控制一下，应该是没有什么问题了。

M：好，那我们在看一些你给我们的照片，这个是绿色植物，你觉得对健康有帮助吗？

1：家里多种一些绿色植物，你的感官，对空气质量都是有净化，最直接的空气不好，家里的绿色植物叶子枯萎的很快。

M：这个是家里的树吗？

1：一棵橘子树。

M：你们家是种橘子树？

1：我们家是种橘子树，这个是我们装的太阳能，发电装置，现在是新能源嘛。

M：所以你家是有太阳能的那种吗？

1：是小型的，因为人不多嘛，两三千瓦可以自己发电。

M：这个是什么时候装的呢？

1：是装修的时候装的，装了大概有两年左右，那个时候国家是有能源补贴，它是可以自己发电自己用，用不掉了就卖给国家。

M：你们这边装这个的人多吗？

1：不多，现在还可以，因为它便宜了嘛，以前是很贵的，以前是装4000瓦的要10万左右，现在大概是4万多，因为现在是欧盟，我们国家全出口的嘛，现在欧盟经济不好嘛，全是内销会下来卖不动，四五千瓦，1000瓦是1万块左右。

M：那你是怎么这么便宜呢？

1：现在是四五万，我那个时候是6万多。

M：其实是不便宜，怎么想到还是要装一下呢？

1：一方面是电费很厉害的，因为天热天冷都是要开空调嘛，所以说一方面国家也补贴，我们卖出去4毛多，也是赚钱，一方面是有一个经济划算，几年就回来了。差不多五六年就回来了，我卖掉的是钱，我用的也是钱。

M：水果维持健康？

1：水果我是喜欢吃新鲜的，因为现在很多水果店，卖相很好，像是橙是涂蜡的。

M：那怎么办呢？

1：也没有办法。

M：网络上吗？

1：网络上卖的也不杂滴，什么网，后来我们是直接去厂家，桃子是南汇的，昨天是送了一箱，一箱桃子很甜是120块，大概有二三十个左右，但是你外面很贵的，外面的也不便宜，一个桃子好一点的也要七八块，五六块是很正常的，我们看一下，像是草莓就是青浦，专门大棚里面出来的，我们直接跟他们联系，网络上联系，去他们那边采摘就一直联系，他那里是20元一斤，反正是很新鲜很新鲜，价格是略微贵一点，但是东西是很好的。水果店里是乱七八糟的弄点，我们上过档的，苹果很好看很亮的，买回去没有吃，一擦就看出来了，现在就是这样没有道德底线，他想卖相好一点就卖出去了。

M：你们现在是怎么？

1：是网络嘛，网络多发达啊。昨天刚买了一箱桃子，是昨天到的，前两天我老婆买的，他喜欢吃水蜜桃，那个桃子也是蛮硬的，很甜很甜，它上面还有疤，不是像外面像图片那样的。

M：那水果不就是朝远地方过来还算是新鲜吗？

1：还可以啊，有时候我们开车，我们路过南汇了就会去买，南汇的黄桃，我老婆也喜欢吃黄桃，然后就大棚在旁边买，就是这样，我感觉上是比水果店的要好，因为水果店的…没有办。这个是运动，跑步。

M：这个是哪里？

1：这个是我们小区的路上。

M：你们的小区真的好大。

1：是外面，不是里面，是在马路上。

M：为什么你那个时候是拍外面的路上不是在小区呢？

1：小区的灯光程度太暗，没有路灯，拍出来是很模糊，我是晚上拍的，因为太亮了会影响路灯，还有小的那个灯也是看不清楚的。

M：这个呢？

1：这个是水污染。

M：这个是哪里拍的？

1：我们那里的墙还可以，是在普陀桥拍的，是漂了很多乱七八糟的东西，其实水还是可以的，河道是很重要的。就是在普陀区那边。

M：好的，那我们看一下你的人际关系，很多人都在第一圈，这些是谁呢？

1：爸爸妈妈，老婆、丈母娘、丈人、妹妹、妹夫、老婆的弟弟，弟妹，七七是一条狗。

M：为什么它的名字叫七七？

1：那个时候是人家不要养了，我们领回来的，领了12、13年了。

M：很久了？

1：是的。

M：那你也是把它放在中间这一圈。

1：因为是很熟的，看不到我就很…

M：你第二圈是你的亲戚？

1：是的，远亲。

M：这些人平常联系吗？

1：联系。第三圈是同事、客户。

M：你不是喜欢结识朋友吗，那些人怎么不被写进来？

1：还是觉得亲人比较好，亲戚比较重要，还是重亲。

M：最喜欢穿的衣服？

1：是的，纯棉的。

M：为什么是最喜欢穿纯棉的？

1：吸汗，不像是有尼龙成分的会起球，这个是纯棉的贴身对皮肤都很好。

M：个人风格？

1：我是特别喜欢穿牛仔裤。

M：为什么特别喜欢穿牛仔裤？

1：很舒服，很随意、很休闲。

M：你觉得这算是你的什么风格？

1：休闲风格吧。

M：这个是你很少有机会穿？

1：是的，西装是我们见客户，客户对我们比较了解了，拜访新客户的机会少，我们都是老客户，客户也不喜欢我们西装，碰到我们西装他也是觉得很拘束。如果我穿西装他也要穿西装。

M：那你觉得穿起来？

1：西装穿起来是很正规，出去都是比较正式，但是我们客户都是比较了解，过去都是很熟的，几年了，甚至是十多年了。

M：好老的客户。

1：就是跟我们公司，不是跟我。

M：你才去4年，这个呢？

1：因为我是喜欢牛仔的很舒服，苹果是很适合我，它是很服帖的，很贴身纯棉的。

M：在上海感觉是很湿热的，牛仔裤你穿的住吗？

1：所以大夏天是要穿短的，牛仔裤毕竟是天冷穿的，还有是春秋天，我也会穿薄的。

M：那最后三个小问题了，请问你觉得幸福是什么？

1：幸福是家庭健康，家庭和睦就很幸福，家里面很健康的，身体很健康，家里人很和睦就很幸福。

M：现在就是很幸福？

1：是的。

M：生活中有没有什么压力的来源？

1：就是公司的压力，爸妈在家，他帮你烧好饭，就会觉得家是避风的港湾。

M：快乐的来源是什么？

1：夫妻、爸妈、朋友都可以制造快乐的来源，聚会都是很开心的。

M：你们朋友常聚会吗？

1：现在不多，以前多，因为现在都有小孩了，他们各自的心思，不像我是没有小孩，有小孩就是烦很多的，以前年纪轻的时候多，刚结婚的时候他们也是出来，没事也会偶尔聚一次，一个星期要两次。

M：都是你约的吗？

1：有时候就是到朋友家，有时候是到我家，也不是在外面，以前也没有那么好的经济条件，以后就是慢慢的发展，刚开始家里也是可以聚聚会，三五好友过来聚会，聚好会就是打打牌。

M：那我这边差不多要结束了。应酬的时候会不会有困扰呢？

1：是有困扰，因为喝酒的问题，不喝客户就不高兴，你要敬，敬了就喝多了。现在就是跟他们打声招呼，因为也熟了嘛，然后就跟他们说一下，他们也是照顾的，我说我生过病，啤酒不喝了，关系都很好了嘛，都是会注意的，不是说痛风是一定要你喝，喝不下了，脸红了，你不敬又不好，中国人不像是国外，杯子举起来你就要喝，是没有办法，还有是天天吃，吃了油腻的东西太多。

M：你有用小米手环检测睡眠，现在会觉得自己睡的不好，小米手环检测的好。

1：不会，睡的不好就是会做梦，做梦肯定就是潜睡，以前我压力没有那么大的不会做梦，深睡是很长的，昨天我也没有怎么做梦，深睡就长了，潜睡是做梦，做梦睡眠就是不好，梦很多就是睡眠不好。

M：那你跟装饰上的结果显示不一样是以什么为准呢？

1：以我最直接的身体体现为准，我晚上睡的好第二天是有精神的，睡的不好就是没有精神的，年龄上去了就更有体会，不像年轻人恢复的快，我们是人到中年恢复没有年纪轻的快，你睡的不好马上就可以体现出来。

M：因为你碳酸饮料是戒掉不喝了，这个是怎么可以做到完全不喝呢？

1：也不是马上完全不喝的，是循序渐进的，一开始是少喝一点，完全戒掉是不现实的，像戒烟一样你就少抽一点，抽好一点，慢慢从数量上，今天天热喝一瓶，我喝半瓶，还有半瓶就控制，是需要我爱人监督的，还要家人监督，然后再选，慢慢的减少了，碳酸饮料少喝，不是碳酸饮料的就喝一点，慢慢的循序渐进。偶尔叫我喝，客户说喝一点也就给个面子喝一点也可以，天天喝是不会的。天热了基本上不会喝。

M：你是随着年纪增长就从喜欢到讨厌，怎么会有这样的转变？

1：随着年纪的增长，对事物的看法比较稳重了，不像年纪轻，身体是我最大的本钱，最大的资源，如果我身体坏了是会牵涉到很多很麻烦的事，爱人要服侍你吧，爸妈也年纪大了，这方面的因素是很多。现在你也知道身体健康，不健康对自己也是很痛苦的，住在医院里看到都是白乎乎的。

M：那我的问题就到这里了，谢谢！