肯尼亚：动物的天堂

韩 叙

旅途

当“禁塑”成为世界环保新趋势时，有个非洲国家走在了前面，这就是肯尼亚。

在肯尼亚，生产、销售、使用塑料袋均被定性为违法行为，违者据说会被处以最高4年监禁，还可能面临数万美元罚款。当然，禁令对于游客还是相对宽松的，只是要求不要带塑料袋入境，至于食品、护肤品包装等没有硬性规定。

笔者此前对肯尼亚的了解并不多，只是有个大致印象，比如经济比较落后，很多年轻人没有机会接受良好教育，就业率也不太高，可他们的环保意识这么超前，着实让笔者大吃一惊。

后来才发现，“禁塑令”仅仅是个开始，真正精彩的还在后头。对于肯尼亚人来说，保持纯净的生态，与动植物和谐、平等相处，与其说是目标，不如说是习惯、文化和最基本的价值认同。

抵达肯尼亚当天，我们决定在首都内罗毕休整，于是便从机场驱车直接前往酒店。坦率地说，路况确实不太理想——土路很多，一阵风吹过尘土满天飞。但在1个多小时的行程里，笔者几乎没有看到垃圾，动物粪便除外。牛、羊、狗、狒狒，间或还有野猪，就在路边旁若无人地游走着。当地人对此早已习以为常，该赶路赶路，该聊天聊天。更有意思的是，每走上几公里，就可以看到路边竖立着一块大牌子——“动物有路权”。

刚刚抵达酒店，惊喜迎面而至。在前台，除了帮助笔者办理入住手续的工作人员外，赫然站着一只孔雀。工作人员介绍，这只孔雀本来是误闯酒店，可能是看到这里的环境不错，于是便“定居”下来，成了酒店前台“助理”。

进入房间后，长尾猴尾随而至。这是一种身体只有一尺来长的小猴子，尾巴也差不多一样长度，会三五成群地聚集在窗外，嬉戏打闹，有时还会敲窗子讨要吃食。当然，聪明的小猴子绝不会让游客失望，每每饱餐一顿后，便会摆出各种“妖娆”的姿势，供大家拍照留念。

笔者一行人的司机是一位人高马大的当地人。在从内罗毕赶往马赛马拉大草原的路上，途经一个小小的休息站。笔者买了一筐水果，顺手分给了旅伴和司机。司机也不含糊，大手一拍，水果裂成了两半，司机很自然地将一半递给一只闻味儿而来的狒狒，一大一小、一人一兽，就这样并排蹲在墙边吃起来。

真正来到马赛马拉大草原，震撼接踵而至。成群结队的角马、斑马在车旁安安稳稳地吃草，间或有角马宝宝笨拙地摔倒在车前，司机会一脚刹车，耐心地等待小家伙自己爬起来追上妈妈；不远处，长颈鹿优雅地舔食着金合欢树的叶子，偶尔还会有几只“好奇宝宝”将头探进笔者乘坐的敞篷车，闻闻每个人的头发，然后一脸无趣地晃晃脑袋走了；各类羚羊似乎时刻保持着超高的警惕性，老远看到汽车驶来，立刻跳跃着散去，流线型的身体在空出划出一条条优美的弧线；至于狮子，永远霸气侧漏，尤其到了正午时分，这些“大猫”总是懒洋洋地躲在树荫下睡觉，即便车已经开到身前，也只是抬头看看，便继续做美梦去了……

肯尼亚的美很狂野，也很温暖。在这里，你会看到一群群角马集合在一起，在头马的带领下冲过马拉河，可总有几只被埋伏在水中的鳄鱼捕获，绝望的叫声伴随着越来越无力的挣扎最终湮没在水中；在这里，你能看到狮子扑杀了羚羊后大快朵颐，血肉横飞，几米外，鬣狗已经虎视眈眈，秃鹫也扑扑啦啦地落下来，等待着两大“巨头”剩下些残羹剩饭。

同样是在这里，至今依旧生活在大草原深处的马塞族人会热情地把你迎入村里，拉着你的手欢快地跳起迎接客人的舞蹈，还不忘在你离开之前再三用蹩脚的英语提醒，“保持安静，不要打扰野生动物”；还是在这里，各种叫得出名字、叫不出名字的动物常常会跑到营地里来“探险”，有时甚至会把胆小的游客吓得不敢出帐篷。工作人员并不会暴跳如雷地驱赶，只是轻手轻脚地靠近，然后用木棍有节奏地敲击地面，发出让动物感到迷惑的声音，等待它们自行离开。

图① 角马和斑马冲过马拉河支流。

图② 在肯尼亚桑布鲁国家公园，斑马淡然地从车前跑过。 韩 叙摄

这一切的一切，散发着一种味道，这种味道叫作尊重。

客观地说，这样的方式固然是为了保护游客，毕竟人类既无尖牙，也无利爪，跑也跑不快，“血条”又不够长，在大草原上就是活脱脱的食物链最底层。别说狮子、猎豹、鳄鱼这些猛兽，真干起仗来，八成连只羚羊都打不过。

可同时，这也是一种尊重，尊重野生动物的存在，尊重它们的习性。按照营地工作人员的说法，大多数野生动物其实并没有那么强的攻击性，除非是因为饥饿主动捕猎，或是受到惊吓甚至攻击被迫反击。不过，在大迁徙期间，前一种情况几乎是不存在的。这也是为什么你会发现，平时在《动物世界》里老是一副凶悍嘴脸的鬣狗，看到人们竟会远远跑开，一副不愿招惹是非的和善样子；长着一口“拉风”獠牙的野猪也会乖乖让路，转眼消失，只有跑动时高高竖起的尾巴在草丛中若隐若现；至于河马这种号称“人类杀手”的大块头，是纯素食，没急眼的时候是完全不会理人的。

在肯尼亚这个动物天堂里，人类不是旁观者，更不是侵略者，只是最普通的参与者，或者说是它们中的一员。人类可以与动物分享大自然的美好，也需要共同遵守大自然的守则。

不来肯尼亚，或许你永远都不会明白，保护的最高境界不是隔绝，而是融入。人与自然、人与动物和谐相处的真正意义或许就在于此。

见闻

健身房里看韩国

本报赴韩国采访组

健身房里学问真不少，除了锻炼身体、塑造体型，健身房的设备设施和健身人群，也从侧面折射出一个地区的人民生活和经济发展水平。

笔者前不久去韩国采访，闲暇之余去了几趟韩国的健身房，挥洒汗水的同时也感受了一下韩国的健身氛围和文化。

清晨，笔者来到位于酒店高层的健身会所。本以为7点多钟应该还没有什么人，没想到一进门，十几台一字排开的跑步机居然无一空闲，人们穿着统一的粉色T恤和白色短裤在奋力奔跑。看着全场唯独自己穿着不一样的运动服，略显尴尬，回想起刚刚服务员叽里呱啦地说了一通韩语，似乎应该问的是：“需不需要换衣服？”

健身数次后，笔者发现，韩国健身房的一个特点是，7点至9点期间，锻炼身体的人群基本以中年人为主，很多头发都已经发白。在器械区，几位中年大叔正在卖力地举铁，一个体型偏胖年纪大约50岁的大叔请了一名私教，私教很健壮，话不多，说话很客气，年龄也偏大，与国内私教普遍是20多岁年轻人形成了较大反差。

而且，健身房面积很大，设计比较人性化。除了运动器械比较全之外，还有专用的衣物、毛巾、饮用水、补充能量的食品，以及运动后拉伸、放松肌肉的专用器械，在门口还有一处医疗急救房间。健身房里的运动器械维护得比较好，很多部位都有人工修理加固过的痕迹，看得出，健身房的管理者在用心经营这家店。

其实，韩国健身行业起步比较早，而且氛围较为浓厚。有调查数据显示，韩国健身人口渗透率达7.3%，健身对韩国人而言已经习以为常。前些年，韩国的健美业异军突起，很多运动员拿下了一些国际顶尖的赛事名次，让一向以欧美人主导的健美业中出现了新鲜的亚洲面孔。

无论健身还是健美，场所都是非常重要的。一定程度上来说，健身房能够很客观地反映出一个地区的人民生活和经济发展水平。为啥？因为一般吃得好、穿得好、过得好，生活条件提高了，人们才有心思追求更健康、更高标准的生活方式。

一方面，消费者要能够承受得起日常生活开支之外的健身费用，如健身房的会员卡、健身服装、器械，甚至定制的私人课程。据了解，在首尔找一名私教的费用大概一小时在5万至10万韩元之间，约合人民币330元至660元。

另一方面，消费者要对健身有科学系统的认识，懂得健身塑形的重要性，并且有足够的闲暇时间去从事这项运动。例如，良好、健壮的体型需要高质量的饮食。一个专业的健美运动员，每天大概要吃掉20个至40个鸡蛋清，大量的鸡胸肉、牛肉、蛋白粉以及蔬菜，这可是一笔不小的开支。如果连肚子都填不饱，健身也就无从谈起。

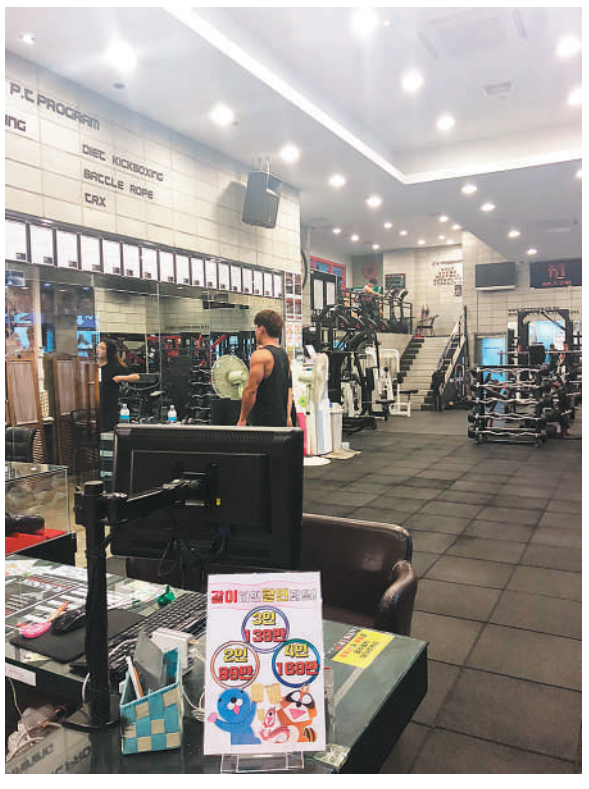
从韩国的情况来看，上世纪60年代至90年代是韩国经济高速增长的30年，在此期间，韩国在出口导向型战略下，从一个传统、封闭的农业国发展成为一个新兴的工业化国家。人均GDP也从上世纪60年代不足100美元上涨到2018年的超过3万美元。经济社会发展为韩国健身行业打下了坚实基础。

尤其是近年来，韩国的健身业进入了一个相对平稳的增长阶段。韩国国税厅发布的《百种行业商家现状》报告显示，截至2018年9月份，韩国瑜伽训练场、网球场等专业健身场馆明显增加，从2014年9月份的2132家增加至6465家，增幅达203.2%。其中，健身房的增幅达51.5%。

韩国健身房里中年人居多，那韩国的年轻人都去哪了？2017年以来，韩国经济增速持续走低，韩国央行和国际机构近期也分别下调了2019年韩国经济增长预期。同时，收入两极分化，出生率低、老龄化等诸多问题，也给韩国经济前景蒙上了一层阴霾。

一位在韩国工作多年的同事说，韩国年轻人生活工作压力比较大，每天早晚要忙于奔波和应酬，就业情况也不甚乐观。同时，他们的创业成本很高，风险很大。迫于生活和工作压力，很多年轻人没时间也没精力泡在健身房。看来，能在健身房里挥汗如雨，也是有不少条件的。

（本文执笔 常 理）



首尔一家健身房内景。 白云飞摄

风尚

银座不见垃圾桶

牛国锋

每一座城市，都有“必须”打卡的地方。比如，东京的银座，不去银座就等于没到东京。银座是条街，从一町目到八町目，街两边店铺林立，人气很旺，日本也早就将其打造成了世界级的购物街。

笔者从八町目出发，朝着一町目方向边逛边看。每家商店门前几乎都聚集着一群人，大包小包地拎满了两只手，同样已有购物收获的笔者也只能在人群的缝隙中穿来挤去。而且，笔者还带着另外一项任务——寻找垃圾桶。手中的塑料袋里装着果皮和用过的纸巾，可是一路找来，硬是没看见一个垃圾桶。

在繁华的银座商业街，找个垃圾桶本应是分分钟就能搞定的事情。然而，笔者从八町目走到二町目，居然一个垃圾桶都没看到。在沿街商店进进出出，逛街购物，手里始终提着一袋子垃圾无处“安置”，就连商店里也没发现垃圾桶。

尴尬之余，笔者发现，自己好像并不“孤单”。整个银座大街上像笔者这样提着垃圾袋的人还有很多。有的人为了解放双手，还把装着垃圾的袋子系在背包上背着，任凭其随着走路的节奏晃晃悠悠、上上下下，自己则若无其事地继续逛着买着乐着。直到傍晚回到酒店，笔者终于将装着垃圾的塑料袋扔到了大堂的垃圾桶里。抬手看看表，已经提着它足足4个小时。

东京银座商业街两边店铺林立，人气很旺，却看不到垃圾桶的身影。 苏海河摄

回头再想想，没有垃圾桶，完全没有影响到银座的干净程度。长长的一条街上，几乎看不见任何垃圾，即使是烟头和小纸片都很少出现。

日本是一个国土面积十分有限的国家，曾在上世纪60年代经历过环境污染带来的痛苦。痛定思痛，保护环境成了日本国民的共识。环保，如今已经成为日本民众的生活习惯。不仅银座街头见不到垃圾桶，就连酒店卫生间的纸也是水溶性的，用过之后可以直接扔进马桶，“消失”在下水道。酒店房间内的垃圾桶，也分好几种，初来乍到的游客，还真是搞不明白怎么把垃圾按照要求放入指定的垃圾桶。

东京附近的川越市有一寺，寺中有条尺把宽的小溪，据说是地下泉水涌出形成的。水依地势缓流，溪中用木棍搭起一“门”。香客在寺中求一纸人放入溪中，纸人能顺水流通过“门”的，香客的心愿就有望实现。有顺利通过的，自然也有被“门柱”拦下的，但无论哪一种，香客求得的纸人最终都会在一米距离内溶于水，开始呈絮状，很快就散开，消失了。这样的设计，既满足了大家的祈愿需求，又不会影响环境，日本为环保着实下了大功夫。

日本人普遍奉行“不给别人添麻烦”，言外之意，就是“别人也不要给我添麻烦”。或许正是这种理念驱使，如今日本人追求不人为“制造”垃圾，这也让日本成了目前世界上最干净的国家之一。

社址：北京市西城区白纸坊东街2号 读者服务：13911270606（同微信号） 查号台：58392088 邮编：100054 传真：58392840 零售每份：1.00元 广告许可证：京西工商广登字20170090号 广告热线：58392178 发行热线：58392172 昨日（北京）开印时间：2:30 印完时间：3:40 本报印刷厂印刷