

# 远离健康危机，支棱起来吧！



制图：林天宇

## 如何撕掉‘脆皮青年’的标签

打个喷嚏把腰闪了，换条裤子腿抽筋了，玩个游戏气进医院了……不少青年在社交平台上晒出自己的“脆皮”故事，让人哭笑不得。“脆皮青年”一词也在网络上走红。

什么是“脆皮青年”？青年为什么自称“脆皮”？如何摆脱“脆皮”？在中国青年报社出品的新一期《参数》节目中，一些受访者分享了他们的观点。

“脆皮”原本在游戏中是指一些防御力比较低的角色。后来，“脆皮青年”一词在网络上流行起来，是部分年轻人自嘲身体或心理状况不佳、容易受伤的一种说法。

“我一到体测就心慌，跑完800米要休息很多天才能缓过来。”00后大学生殷逸琛在记者街采的过程中，分享了自己的经历，她坦陈自己算是“脆皮青年”。

大三学生肖沂辰坦言，自己初入大学时因为不适应新环境、学业压力大，导致精神紧张，产生过失眠问题，后来经过调整逐渐好转。

“现在有许多诱惑摆在我们面前，一些青年过度放纵，忽略了对自己身体的健康管理。”今年17岁的凯文(化名)觉得，缺乏运动、饮食不健康、经常“刷手机”等都会影响青年健康。

68岁的退休职工胡永平经常在公园里锻炼，他十分关注如今年轻人的健康问题，他觉得现在有些年轻人不爱锻炼，“一些年轻人工作压力大，没有时间锻炼身体，我担心他们的视力会受到影响，再就是失眠的问题”。

22岁的李欣磊正在找工作，他坦言，就业压力是让他变“脆”的主要原因，“我处于‘脆’的临界点，心里焦虑，睡不着觉，掉头发”。

不只是在身体上，心理压力也给年轻人的健康状态带来一定挑战。大三学生王熙表示，“现在学生面临的学业压力、就业压力比较大，一些青年的心理健康状况可能会差一些”。

“脆皮”经历分享出来，是一种乐观的表达方式，同时是一种宣泄内心情绪的好方法。

“以娱乐化的方式表达自己的一些消极遭遇，是一种社会心态上的转变。”大三学生荆亦泰认为，“以前十分忌讳生病的观念正在慢慢改变，随着社交媒体的发展，大家可以很方便地通过网络发泄一些小情绪”。

李欣磊觉得，现在很多青年面临的工作和生活压力比较大，这些压力影响到日常的睡眠和饮食，在网络上自称“脆皮”，是希望能够引起有相似经历的青年的共鸣，寻求归属感。

“我认为青年自称‘脆皮’除了是调侃，也是意识到自身身体健康的重要性。”殷逸琛表示，年轻人将自己的“脆皮”经历分享在网上，也是呼吁大家重视身体健康，并希望获得关注和支持。

“很多青年压力大，工作时长。”70岁的退休职工季家俊最近了解到“脆皮青年”这个新词，谈及青年自称“脆皮”的原因，她有些无奈，“他们不是不想锻炼，

而是没时间、没精力锻炼，导致他们越来越不运动”。

熊思怡觉得，一些青年自称“脆皮”是一种自嘲，也是一种自救，“自嘲是青年面对外界压力时对自身状态的认知，而自救则是青年宣泄情绪、排解压力的一种方式”。

马紫晨觉得，青年可以通过体育活动来放松身心，“但是在参加体育活动时要量力而行，不要让自己受伤”。

中国青年报社社会调查中心进行的一项调查显示，93.4%的受访青年为健康购买过产品或服务，添置运动健身器材的年轻人相对最多。

“要调整自身的心态，学会接受不确定性，合理地分配任务和安排计划，分解任务指标能够有效缓解压力。”熊思怡提到，青年要不断提高承受压力、疏解压力的能力。

“‘世上本无事，庸人自扰之’，要想开

### 图知道



假冒账号在网络上广泛存在，严重扰乱了健康的舆论环境，被比作网络的“牛皮癣”。为了治理这一问题，《互联网用户账号信息管理规定》等法规和专项行动已经实施，取得了一定成效，但问题依然存在。这些行为背后是因为伪冒可以低成本吸引流量和获得利益，加之自媒体平台注册机制不完善和缺乏有效监管，给了不法分子可乘之机。此外，大数据算法的推荐机制也无意中放大了这一问题。面对这种情况，加强监管和提高公众的甄别能力刻不容缓。

漫画：程 璨

### 永不休息地打击

江苏省苏州市吴中区胥口镇团委紧紧围绕镇党委、政府中心工作，不断强化团组织桥梁纽带作用，压实组织覆盖、落实关爱关爱，重点做好3类人群团结凝聚工作。一是新业态加强关注。开展新业态新就业群体“暖新行动”，将温暖送到快递员、外卖员手中。坚持党建带团建，构建新就业群体暖心“新”驿站“1+N”服务矩阵，畅通诉求表达通道，积极探索新就业群体参与基层治理的有效途径。二是青少年持续关爱。传统节日来临时，对全镇32户困境青少年进行走访慰问，并结合全市“蒲公英计划”“梦想改造+”活动安排，联系青少年及其家庭，征集微心愿，提供免费体检服务。三是非公领域纵深推进。利用镇级青年之家和村社区党群服务中心阵地，打造青少年暑期志愿服务矩阵，并联合上级团委、教育局、吴中区青少年活动中心，不断丰富课程内容。创新开设企业内嵌入式行业性暑期托管班，切实缓解非公领域青年职工子女暑期看护难题。

### 豹变



吕雅婷在素坯上进行打磨。受访者供图

浑身是孔，却滴水不漏，这是景德镇四大传统名瓷之一的玲珑瓷的特别之处，90后非遗传承人吕雅婷的抖音号和店铺里就陈列着各色制作精美的玲珑瓷。

吕雅婷从小在景德镇长大，一家五代制瓷，父亲吕森林靠着做贴牌陶器起家，为了摆脱“哪家有单就贴哪家牌”的经营状态，20世纪90年代末，吕森林决定创立自己的牌子“富玉陶瓷”，复兴青花玲珑瓷技艺。

玲珑瓷采用的是破坏性工艺，要先在完整的瓷器坯体上镂空小孔，再填釉、绘画、烧制，因为

### 走在“小店”的得失之间，我们一起做时间的朋友

就是她人生最好的营养。

这个女孩儿的小店名字非常好听，叫“甜豆家的菜园”，是一家定位于上海南汇的蔬菜网店。田虹是这家网店的创办者，她喜欢别人称呼自己“甜豆”。

这个安徽女孩4岁时因病导致听力障碍，20岁一个人来到上海开始打拼——你难以想象，这个女孩儿有多“拼”。为了节约成本，田虹既是老板，又兼任客服、采购、分拣、运营等，一个人包揽了一群人的活儿。

田虹的“菜园”是“不打烊”的。她每天早晨6点起床，去市场与菜农议价拿新鲜菜，一个人开着成箱成筐的蔬菜回来。在店里，她坐到小板凳上打印订单、分拣装箱、物流发货、客服备材，一直忙到晚上9点多。南方多雨时节，发货不能停，晚间发货时，这个善良的女孩儿为快递员撑伞遮雨。

节目中，田虹笑言，这么辛苦“理由很简单，根本雇不起别人，最惨的时候一天一个馒头”，毕竟钱还要花在升级助听器上，而这费用只会越来越高。

在她的努力下，网店订单从一开始三四单，到如今日均超过150单，经常霸榜。去年9月，田虹的第一家分店也正式营业了。

生意渐好的过程，伴随着日益增加的问题：多样的问题咨询，与菜农斗智斗勇，和买家据理解释……但这个女孩儿活得很积极，勇敢面对。与此同时，她再忙也要打理好生活其他侧面，比如会买一些护肤品，还精心照顾着一只流浪猫。

荧屏上的“甜豆家的菜园”，既让我们看到女性独立、强大生长的模样，也看到她真实细腻的心路历程。

随着生活渐渐稳定，爱情也轻轻靠近了：在寻觅创业合伙人过程中，田虹觉察到每天见面的快递员对自己暗生情愫。经过慎重考虑后，她决定接受这份感情。“感谢缘分，让我不仅找到了小店的小伙伴，也找到了人生的合伙人”。

## 非遗玲珑瓷，因90后而青春

工艺难度系数高，从古至今传承下来的存品极少。2014年，21岁的吕雅婷从海外留学回国，从父亲手中接过传承青花玲珑瓷的接力棒，从研究泥料釉料开始系统学习玲珑瓷制作。

社会发展日新月异，只是一味地继承传统制瓷工艺，往往很难走远，正是意识到了这一点，掌握制作生产步骤后，吕雅婷开始在技术革新上下功夫。

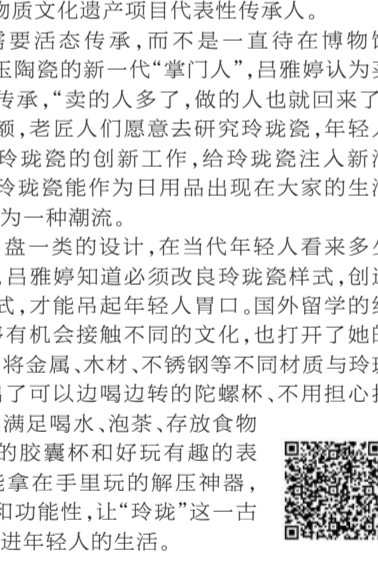
配制玲珑釉是制作玲珑瓷最重要的一环，玲珑瓷的每种颜色都有独家配方，釉料配制比例甚至需精确到0.1克，而且只有通过高温烧制出成品，才能知晓玲珑釉的配方成功与否，等待烧窑出炉的过程是充满未知的。

接手了家族的釉料配方后，吕雅婷开始大胆尝试研制新的釉料配方，几年里，她与团队不断调整配方比例，历经百余次烧制试验，在传统白色玲珑瓷的基础上，研制出了翡翠微晶玲珑釉和彩色玲珑瓷，并申请了关于釉料的发明专利。2019年，刚满26岁的吕雅婷，被评为景德镇市玲珑釉配

制技艺的非物质文化遗产项目代表性传承人。

“非遗需要活态传承，而不是一直待在博物馆里。”作为富玉陶瓷的新一代“掌门人”，吕雅婷认为买卖是最好的传承，“卖的人多了，做的人也回来了，有了市场份额，老匠人们愿意去研究玲珑瓷，年轻人也愿意从事玲珑瓷的创新工作，给玲珑瓷注入新活力。”她希望玲珑瓷能作为日用品出现在大家的生活中，甚至能成为一种潮流。

传统碗、盘一类的设计，在当代年轻人看来多少有些“过时”，吕雅婷知道必须改良玲珑瓷样式，创造更多表现形式，才能吊起年轻人胃口。国外留学的经历，让吕雅婷有机会接触不同的文化，也打开了她的眼界，她尝试将金属、木材、不锈钢等不同材质与玲珑瓷结合，做出了可以边喝茶边存放的陀螺杯、不用担心打翻的不倒杯、满足喝水、泡茶、存放食物等多种需求的胶囊杯和好玩有趣的表情杯。这些能拿在手里玩的解压神器，兼具实用性和功能性，让“玲珑”这一古老的技艺，走进年轻人的生活。



田虹。

### 走在“小店”的得失之间，我们一起做时间的朋友

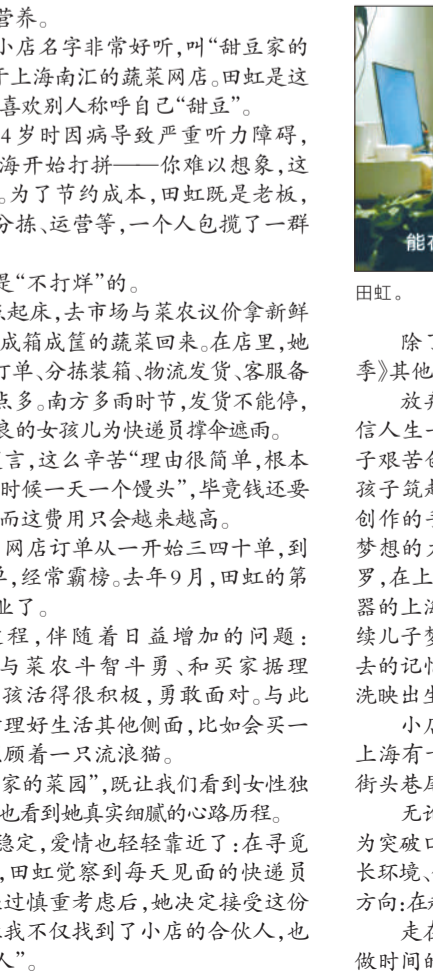
除了“甜豆家的菜园”，《加油！小店·人间烟火季》其他小店各有丰富底色。

放弃外企高管的工作、转型面店老板的黄毅，坚信人生一定有不能放弃的坚守；为罹患罕见病的儿子艰苦创业的坚韧母亲肖丹，用热腾腾的火锅店为孩子筑起抵御风雨的港湾；沉迷于废旧物品维修和创作的手工艺人吴阳德，在摩托车修理店里放飞梦想的力量；爱上咏春功夫的“老外”白麒柏与泰保罗，在上海搭起中华文化的擂台；十几年专注修理乐器的上海爷叔冯顺诚，人到暮年却依然开花芬芳；延续儿子梦想的3D模型店店主任红梅，用小店连接过去的记忆；摄影工作室店主唐振岳，在一张张底片中洗映出生活的不同面貌……

小店是城市的“微表情”，喜怒哀乐都深藏其中。上海有十几万家小店，也就蕴藏了几十万个散落在街头巷尾的动人表情。

无论是误打误撞开起小店，还是在迷茫中以小店为突破口，又或是秉持志向初心不改……店主们的成长环境、创业原因或许不尽相同，但他们都有一个共同方向：在起伏跌宕中拼尽全力往前冲，保持热爱、积极、乐观的态度。

走在城市“小店”的得失之间，他们和我们，一起做时间的朋友。



田虹。