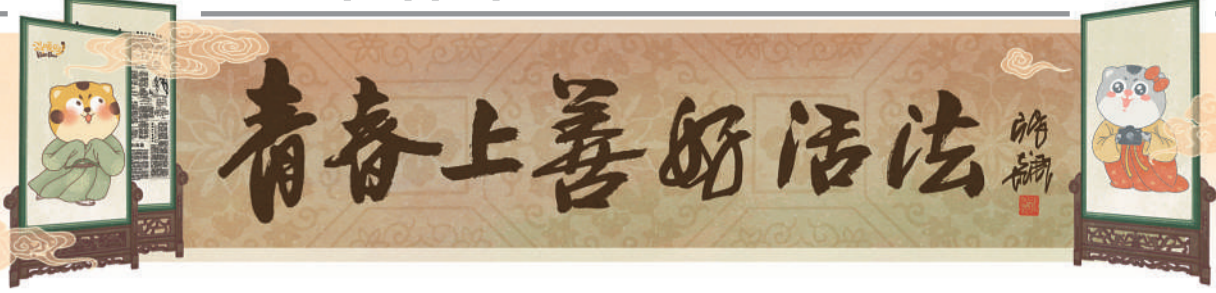


青春上善好活法



2022,我想扛起早睡的Flag



年少的时候,我们总是喜欢贪一时之欢,窃喜偷取时间的快乐。但黑夜总有尽头,偷来的时间也终究要偿还。享受黑夜但不能迷恋,可以熬夜但不要一直熬夜,与熬夜和解,与内心那个不安的自己和解。定个小目标 2022 我要扛住早睡的Flag。

□ 王志伟

如果一天睡8个小时,那人生将有三分之一的时间在睡梦中度过。但显然,已经很少有人能享受到这份奢侈了。无数的调查数据显示,人们的睡眠状况并不乐观。与睡眠不足相对应的,是人们的入睡时间越来越晚,包括我自己。不知从什么时候起,我的睡眠时间开始延后 23时、24时、1时,甚至更晚。我曾以为自己是那个例外,但当我发现,即使是在1时以后,朋友圈的小红点依然会时常亮起,各种网络平台仍能刷出新的内容,我才意识到自己并不孤单。

仔细想来,开始享受熬夜,大概始于大学时代。每当大小考前,披星戴月,奋笔疾书。夜里挑灯看书,梦回呼噜连声,熬夜能为你

我们争取更多复习的时间,万籁俱寂总能给我们更多灵感和启发。当然,友谊也始于熬夜,每天熄灯后,总还要天南地北地聊到很晚,聊儿时的梦想,聊暗恋的姑娘,聊喜爱的球星,聊到深夜,聊到睡着。那些无忧无虑的日子,熬夜让我们从陌生人成为一辈子的朋友。后来,毕业了,工作了,也需要熬夜,因为夜深人静的时候,更有工作的热情,也更有创作的灵感。这时候,就感觉整个夜晚都是属于自己的自由,没有白日的喧嚣,没有无尽的叨扰。熬夜看书也似乎更有味道,看到星稀河影转,霜重月华孤,这样的诗句,会拍案叫绝。偶尔约好友回家,吃饭聊天看剧也能玩到深夜,不知怎么的,总觉得不熬夜不能尽兴,大概

还是孩子式的得意忘形吧。然而,熬夜带来的危机也逐渐显现,乌青的眼袋,暗沉的皮肤,以及体检单上的不合格指标,让我厌恶深夜仍在搜索,怎样缓解黑眼圈的自己。尤其是在各种媒体上看到关于熬夜危害的科普,那些危害看起来着实令人害怕,诸如脱发、内分泌失调、免疫力下降及其他各种疾病等,看完不免觉得心头一紧。于是开始给自己立下早睡的Flag,其实自己已感到,年纪渐长后的熬夜也并不好过,尤其是熬夜后的几天,时常神思倦怠,注意力很难集中,总想着找时间把觉补回来,这样算来,熬夜也并不划算。当我们想留住繁星,却也会错过朝阳。仔细想

来,熬夜的得与失就像人生的得与失一样。想在万籁俱寂的深夜里躲避各种人事纷扰,想要抓住夜晚的清闲来犒赏白天忙碌的自己,或许我们熬的不是夜,而是熬夜带来的那一点点心理补偿,是在偌大的世界中找到一块或一刻只属于自己的地方或时间。但是,熬夜的危害就在那里,不会因为我们有足够充分的理由而放我们一马。人生得意须尽欢是没错,但也别忘了过犹不及。量力而行,或许不只是一句指导,更是一声善意的提醒,透支身体换来的时间也许并不那么值得,毕竟我们还需要好的身体来过更长的时光,不是吗?

奥密克戎突袭天津,连日来,全城总动员,打响了与新冠病毒的大规模遭遇战。那些挺身而出的身影中,有医护人员、有党员干部、有大学生,他们穿上白色防护服和红外马甲,成为挡在病毒与千万津城百姓之间的钢铁城墙,也是这座城市笑对疫情的底气。天津市民刘耀辉用画笔定格了津门抗疫的声色光影,有流调人员紧张忙碌的身影,有医护人员为患者入户采集核酸,也有志愿者用快板、大喇叭喊出的花式津味儿防疫口号,还有市民为医护人员演奏大提琴。



疫情之下,这座城充满了温度、信心和幽默感,千言万语汇成一句:抗疫有你,天津加油! 胡春艳

温暖一平方

互联网原住民如何做投资人

北京朝阳创投青年人才会客厅开张 答疑

中青报 中青网记者 刘尚君 见习记者 王喆

最让北京朝阳国际青年创投联盟副理事长杨歌心动的青年投资人,是出生在1993年到1997年之间的这一拨儿。在他看来,这一代人了解数字经济、人工智能等领域的最新进展,洞悉世界发展的脉搏。在双创沃土滋养下,以90后为代表的青年投资人纷纷入场并迅速崛起。今年年初,为服务、汇聚创投新兴青年群体,北京朝阳共青团推出国际创投青年人才会客厅生态体系和朝阳国际青年创投联盟,并将成为《中国青年报》“温暖一平方”的小伙伴。让温暖创投青年的一平方成为当地社区青年建设的特色品牌。

北京市朝阳区委书记孙博洋表示,创投人才会客厅和创投联盟的成立,不仅实现了共青团的可视化,让更多有潜力的青年骨干和创投群体找到组织,而且能发挥共青团多元化、社会化的资源优势,为青年投资人打造赋能成长的根据地。

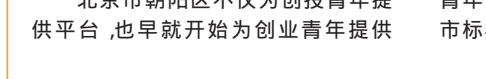
互联网驱动的社会文化正向年轻人看齐,无论是横空出世的元宇宙,还是剧本杀、密室逃脱等社交新贵,如今,新趋势和新技术正在引领新一轮的投资热潮。

一部分90后喜欢在消费类、时尚类、文娱类的投资赛道上着眼。朝阳国际青年创投联盟秘书长、北京氦星创服信息技术有限公司CEO董博认为,青年投资人更能理解和掌握网生一代的消费习惯,并且基于个人的兴趣爱好和年龄群体选择投资。北京市朝阳区首家青年创投联盟就是以聚集全球青年创投精英的创新社群为目标。

在第一批入驻联盟的名单中,记者了解到,35岁以下的投资人群体占到了88%,而他们大多数聚焦于科技前沿领域的投资。

这符合青年投资人专、精、特、新的特点。董博表示,90后以技术为背景的投资人开始将投资方向延伸到民用航空、医疗健康等高端科技项目和高科技创新生态领域,从投资背景来说,年轻人的投资方向与国家的产业趋势和技术走向紧密相连。

创业投资是推动创新创业发展的重要因素。中青报 中青网记者注意到,《中国青年创业发展报告》在过去两年连续对双创提出建议,号召依托政府平台、企业平台、现有团属阵地,建设多种类型的孵化基地。北京市朝阳区不仅为创投青年提供平台,也早就开始为创业青年提供



豹变

中青报 中青网记者 蒋肖斌

快过年了,从每逢佳节胖三斤这句戏言中,我们不难看出美食与年的深刻链接,两者堪称被锁死。无论年俗怎么变,一家人聚在一起吃年夜饭、吃大年初一的饭、吃大年初二的饭,也许一直到正月十五闹元宵,家宴,天天见。

今年过年还遇上北京冬奥会,边吃边看,相信是不少人的选择。从近日起,中国青年报社联合百度打造的《家宴》短视频节目上线。每期节目将邀请体育嘉宾与美食体验官,讲述自己对家宴的理解、对家的感受、对团圆的期待。

当年一部《舌尖上的中国》的横空出世,让我们看到了中国各地生生不息的人间烟火。美食,从来不仅仅关乎吃,当我们在聊美食的时候,我们在聊些什么?

短道速滑冠军张会告诉你什么是家宴

《家宴》第一期,85后短道速滑奥运会冠军张会,现场做了一锅西红柿、木耳、圆葱、鸡蛋的大杂烩,还熟练地包起了饺子。

作为短道速滑运动员,张会说,一大幸运之处在于不用控制体重、不用忌口,所有菜式都能吃,但由于训练量非常大,倒也不必为体重发愁。很多观众觉得运动员天天吃牛羊肉,食材的确很好,但有时候就是对口味,更愿意吃一些家乡的,那些柿子炒鸡蛋、酸菜

让我念念不忘的,总是家里餐桌上的一种味道,无论我身在何地,家乡的记忆总是在提醒着我,有家才有味道。张会说。

1988年3月,张会出生于黑龙江宾县。在东北,走上冰雪运动之路有着地利优势,一到冬天,学校操场就成了天然的冰场,夏天跑步,冬天滑冰,操场上总是有孩子喧闹的笑声。

11岁时,张会开始接触室外速度滑冰项目。在县城训练的两年时间里,张会都是自己往返,父母甚至都没见过张



会的教练。张会一家以做豆腐为生,家里还有一个姐姐和一个弟弟,父母没有更多时间和精力照顾她,张会训练之余还要帮家里干活儿。

从小独立的张会,就这样一路从县城滑到了省城,又从中国滑到了世界。2010年,她站上了第二十一届温哥华冬奥会短道速滑女子3000米接力的冠军领奖台。

运动员从小和家人聚少离多,常常想念家乡的味道。但很多时候,队友就像家人,我们和教练待的时间,可能比和父母在一起的时间还长。张会说,以前和队友们一起包饺子,一边包就一边聊八卦,谁滑冰太埋汰了、谁速度比较快。

张会说:家宴有时候是一桌子的美味,有时候是漂泊在外的念想,有时候是和队友朋友一起合作的菜品,更多的时候是一家人相聚的团圆。做好了一桌子菜,过年和冬奥会也越来越近了。

当一人食的文学家写起了吃

如果说家宴的重点在于家,那对于一人食来说,美食又寄托了什么?先看看古人,不得不提苏轼。他曾自嘲,自笑平生为口忙,也用行动示范了如何成为一个名垂千古的美食家。他以文学家的优势,为食物写了载入史书的食谱,比如,葵萎满地萎芽短,正是河豚欲上时。日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春

盘。人间有味是清欢。更难能可贵的是,苏轼毫不介意饮食环境,一路走一路吃,因地制宜,被贬到荒凉的岭南时吃荔枝,再往南到天涯海角的儋州,又大吃生蚝。他还写信告诉三儿子苏过,无令中朝士大夫知,恐争谋南徙,以分此味,不要告诉朝中那些当官的,怕他们知道这里的生蚝这么好,一个个都想来!

在东坡身上,美食,事关豁达。刚过了90岁生日的北京大学中文系教授谢冕,最近出版了一本书《觅食记》。谢冕身上有很多头衔,中国新诗界泰斗,中国新诗发展的引路人,但这本书暴露了他的隐藏身份——资深吃货。

新诗研究与文艺评论是谢冕的主业,而在常年的东奔西走中,在不断与美食的美妙相遇中,他成为一位饶有兴致的觅食者。饺子记盛,馅饼记俗,包子记精,馒头记粗,以及一路觅食到高邮除夕的太平宴,那一碗碗卤煮火烧,从一篇篇小文的标题看,谢冕觅食的美食不走高端路线,他更乐于为平常食物画像。

中国当代文学研究会副会长孟繁华是谢冕的学生,他回忆起上世纪80年代中期的一段往事:那时,我陪他去福建各地。在福州街边,他驾轻就熟地买了鱼丸,与我等站在街边悠然自得。谢冕是大学者,食如其人,专注、认真,不辜负寻常。他说过美食与做学问之间的关系:做学问是体验,体验人生、体验学术,需要细致;而要了解它的源头,了解它的人格,了解它的许多变化和创造性,这就和我们的饮食有关系。

欢迎金嘟嘟入驻温暖的 BaoBao



微心愿

团的基层组织是联系和凝聚青年的最后一公里,求木之长者,必固其根本,只有不断夯实并提升团的基层工作实效,才能更好地让团组织在创新中加强,焕发组织新活力。我们要以提升共青团三力一度为引领,持续做好基层组织建设,为把潮州建设得更加美丽奉献青春力量。

共青团广东省潮州市委挂职副书记(中国联通潮州市分公司团委书记) 林宇年

做好新时代共青团工作,基层团组织要坚决肩负起服务青年的职责使命,不仅要身入青年,更要心入青年,了解思想动态,倾听意见需求,帮助解决难题,围绕当前青年所思所想所盼开展工作,做青年的知心人、热心人和领路人,在服务中团结青年、凝聚青年,使之成为我们的工作力量。

共青团南昌市委红谷滩区委副书记 吕梦霖