

超市 20 分钟“精神快充”：

年轻人爱上在货架间漫游

实习生 习馨元
中青报·中青网记者 沈杰群

每周一是超市会员日，也是最适合逛超市的时候。每到这一天，段宜林觉得超市就是一个巨大的“盲盒副本”。

段宜林在零食区常常能拆出“隐藏款盲盒”，原来有些贵的巧克力，在会员日这天的折扣就很诱人；打折的新品芝士脆片，她带着试一试的态度买了一包尝尝，结果越吃越上头。

原本 10 分钟就能结束的采购，因为这些“盲盒惊喜”逛了半小时，这也让她每次去超市都带着点期待。

在香港读研的张星野对一次台风记忆犹新。为了囤积物资，人们涌进超市。“在极端天气下，你会感觉生活中没有任何一件重要的事情，除了逛超市。”超市里的背景音乐、特价公告、人群的低语，神奇地让人放松下来。“我会不由自主地跟着音乐左右摇晃，内心变得非常平静。”

段宜林、张星野的感受并非特例。近来，社交媒体上不少年轻人分享了“超市 20 分钟”的“充电”妙招。他们发现，漫步于超市的货架间，不购物，只专注地浏览商品，就能快速缓解精神疲劳。

“逛超市”为什么能缓解疲劳？“超市”又何以成为年轻人新的“精神充电宝”？

超市货架间，成为效率最高的放松场所

段宜林大学时就爱逛超市。“我在俄罗斯留学时，喜欢逛宿舍附近的连锁超市。每次先去买一份最喜欢喝的酸奶，再慢悠悠地看超市的各个区域。我和朋友总忍不住把价格换算成人民币，那里的土豆特别便宜；绿叶蔬菜是稀缺产品，价格贵得惊人。糖果区琳琅满目，但随便买一个就是‘致死量’甜度，轻易不敢再尝试。最后两个人拎着超过计划的购物袋回到宿舍，内心充满了满足感和安定感。”



视觉中国供图

毕业后，段宜林喜欢在下班后逛超市，不用着急赶时间，可以亲手摸摸带着泥土的西红柿和黄瓜，选一罐最喜欢的饮料，把家里吃完了的瓜子和辣条补齐，最后带着满满一大兜回到家，“把冰箱和零食车补充完整，是一种满足的快乐”。

“冷藏柜的嗡嗡声，购物车碾过地面的响动、人群窸窣窣的低语……这些背景音构成了天然的白噪声，瞬间隔绝了论文和deadline(最后期限——记者注)的焦虑，大脑就像被重置一样清爽。”张星野平时的学业和工作相当忙碌，逛超市对她而言就像一段“gaptime”(间隔时间——记者注)。这 20 分钟里，她专注穿行于货架之间，驻足凝视各式各样的商品包装，对着不同的特价商品在心中速算，“就像在和自己玩一个小游戏”。

张星野在社交媒体上分享：“超市是港硕的微型避难所，这里不贩卖答案，但提供呼吸的空隙。”在她的住所附近有多家超市，“逛超市”不仅能解决她的日常生活需要，又能放松，一次性满足好几个需求。对她而言，

超市俨然成为“效率最高的放松场所”。

货架是整齐的，灯光是柔和的，香港街头的人群像潮水般涌动，而张星野只需要考虑眼前的酸奶，她一个人推着购物车，沿着冷柜区缓慢行走，并不急于往车里放东西。她只是偶尔停下来，拿起一瓶酸奶看看成分表，又轻轻放回原位。一周的疲惫就这样一扫而空。

提着一袋“战利品”回家，张星野感到踏实又满足。“没有目的性，只是推着车漫游，反而成了最疗愈的成人仪式感。”

感官重建，发掘“闻得到、摸得到”的生活

超市的空气中弥漫着烤面包的香气、日用品的淡淡清香和果蔬区若有若无的柑橘气味，张星野用“气味实验室”来形容她“闻到”的超市，“其实就和一些香氛很像，气味会带给你一种平和的感受”。

在美国加州工作的关柔每周去超市采购两次，有时对着菜谱采购所需，有时去特

定的商超浏览新出的有趣商品。

“逛超市不是脱离原本生活轨迹，它本来就是生活的一部分，只是这个过程中你会额外发现一些有意思的东西。”她通常会在超市里逛上 20 分钟到 40 分钟不等，没有明确购物清单的时候，她就像逛街一样在货架间踱步。“有的时候发现了一些很不错的商品，会觉得很惊喜。”关柔说。

在北京读大三的李雨表示，“超市放大了我的感官”。平时校园中的气氛和颜色都是灰扑扑的，而超市的蔬果区色彩格外显眼，不同区域都有着专属的独特气味。“就像眼睛鼻子上的一层雾被擦掉了。”她这样形容超市带来的感官冲击。

李雨说：“在超市里，你可以掂一掂桃子的重量，知道这个面包有多大，就算是一个罐头，那也是立体的。”

在电子支付无比便捷的今天，超市还成了少数能让人感受到“金钱流动”的地方。

张星野注意到，因为去超市购物，自己会关注到商品的价格波动。“比如我之前买奇异果，在外面的一家小水果商超看到是 8 元 7 角一个，而在超市里卖 9 元。但如果不我去超市，我可能不会知道一颗奇异果应该是多少钱。”

这些细微的观察和比较，让张星野对日常开支有了更清晰的感知。

当大部分社交、工作和娱乐都在屏幕上完成时，超市提供了一个能触摸、嗅闻、亲眼观察的物理空间。在这里，人与商品的互动是直接的、即时的、有质感的。

重拾对生活的掌控感，在货架间找回“秩序”

去香港读研之前，张星野在大厂工作，“在超市逛 20 分钟其实是个挺奢侈的选项”，她坦言，“不是所有人都心情和余下的时间去干这个事情。”在她曾经的工作环境中，下班时间晚到“别说逛不逛超市了，可能都没有时间吃饭”。

正是这种对比，让“超市 20 分钟”显得格外珍贵。对张星野来说，行走在货架间，

自己既不是一个“员工”，也不是一个“学生”，只用忠诚地面对生活。

“选什么、买多少全由自己决定。”张星野认为，这种低门槛的自主权，“狠狠缓解学业中的失控感”。哪怕只是挑拣蔬果，对比矿泉水价格，都像在告诉自己，“生活还在我的手中”。她感叹，“当下的生活其实无比宝贵，要通过一些方式去找到主线，亲自感知你的生活。”而超市，就是年轻人与生活重新连接的站点。

张星野说，在货架之间，年轻人“悄悄练习如何成为大人，从挑选一盒鸡蛋开始，到撑起一整片生活”。

关柔则把因为逛超市而萌生的“活人感”体验，归结于“生活秩序的重建”——一个年轻人在超市购物可以采买自己喜爱的零食，积极主动地经营自己的生活，而不是被生活“推着走”。

关柔认为，独立生活过的人，能在超市里找到一种对自己生活的掌控感。

临近期末，课业格外繁忙时，李雨反而不想点外卖，而是骑车去距学校两公里的新鲜超市。“特别忙碌的时候，我会觉得更想决定自己能吃什么，如果还是随便对付一顿，那也太可怜了。”逛超市对她来说更像是一种对生活的主动回归，通过挑选食材，设想饮食，重新搭建起一个“可掌控的生活秩序”。

有时在超市结账，李雨会突然觉得很像童年时，妈妈从超市拎着一兜子零食回家。过去，李雨和家人每周会一起去超市，而今在北京独自上学，人生地不熟的她，似乎在这种活动中找回了信心。“就像我一个人也可以把日子过得很好。”

一日将尽，当一个个年轻人提着“战利品”走出超市，店内灯光依然明亮，货架上的商品被理货员重新归整，准备迎接下一个需要“充电”的都市人。

在超市，20 分钟不长不短，刚好足够一个人从工作、学习中过渡到自己的生活中，变回主宰自己日常的“大人”。

(应受访者要求，文中段宜林、张星野、李雨、关柔为化名)



视觉中国供图

怀疑；其次，学会认识和接纳自己，构建一种更有主体性的存在方式，不过度依赖他人的评价来树立自己的形象。”

赵紫莹告诉记者，工作一年多后，自己已经不会因为打扮而苦恼了。“慢慢地就会发现，其实别人并不会那么关注你。现在想打扮就打扮。”

去年，赵紫莹带妈妈参加了一场大型动漫展，在耐心地解释之后，妈妈开始理解她穿 Cos 服装的行为。“有一次我在朋友圈发 Cos 照片忘记屏蔽亲戚，有人评论‘穿的什么呀’，我妈在下面回复‘表演她喜欢的角色呢’。我看到的时候感觉特别开心。”

林江正在北京师范大学学习教育学，她告诉记者，自己毕业后打算回家乡做一名老师。“虽然我自己现在还不能完全走出‘美丽羞耻’，但我不希望我的学生们也这样。如果我的学生因为化妆被停课，我一定会提出反对。”

“我会告诉孩子们，追求美是人的本性，这无需压抑，也并无羞耻。”林江说。(应受访者要求，文中赵紫莹、韩嘉聪、许见、林江、程一诺为化名)



视觉中国供图

问候，它不需要一个正式的回答，只是轻轻地说：“嘿，我还在这里，也还记得你。”

在各自的电脑前，大家都在寻找一种隐秘的连接，不一定要被回复，不一定知道是谁，但“懂的都懂”，会心一笑便足够了。

我们没有在同一个聊天群里刷屏，也没有在朋友圈发着千篇一律的感言。我们只是在这个文字里，用文字一点点拼凑出那段时光的剪影。它像一家开在记忆胡同里的咖啡馆，我们随时可以推门进来，找个角落坐下，听听别人的故事，也留下自己的痕迹。窗外世界车水马龙，而在这里，我们的高中时代，永远为所有偶尔回头的人，敞开大门。

不过，现在最要紧的是，明天早上，我得去北区第二个窗口，吃碗红汤面。

他们为何陷入“美丽羞耻”

实习生 周家安
中青报·中青网记者 蒋肖斌

“如果穿得很随便，别人可能会觉得你不重视这个工作；但是如果打扮得很精致，我就会觉得很局促、很不自在。”25 岁的赵紫莹告诉中青报·中青网记者，刚刚步入职场时，她曾经深为自己的穿着打扮困扰。

赵紫莹的经历并非个例。在同龄朋友面前愿意穿得漂漂亮亮，在长辈面前却觉得尴尬；在大城市敢于自由穿搭，回到家乡却难以“用心打扮”；女性化妆打扮会招来异样眼光，男性护肤保养同样会被质疑……一种因追求美丽而带来的不安感，似乎正困扰着越来越多的年轻人。

美丽羞耻，又称精致羞耻，指的是一个人在通过化妆、穿搭等方式精心打扮自己后，非但没有感到自信和愉悦，反而产生的一种局促、不安、尴尬甚至羞耻的情绪。

那么，为什么年轻人会陷入这种“想美而不敢美”的两难境地？当这种“羞耻”已经产生，他们又应该如何应对？

让人“羞耻”的美丽

“最严重的一段时间，走到哪里都疑心身边的人正在议论我。”赵紫莹说。

赵紫莹说，自己会通过反复地试穿衣柜里的衣服来计划第二天的穿着，“既要显得专业得体，又怕太过突出”。有一次，她穿

了一条新买的连衣裙，同事随口的一句“今天打扮得这么漂亮”，让她整整一天都坐立不安，“总觉得这句话背后有其他含义”。

中国社会科学院大学博士生董蕊曾和导师合作进行青年女性“美丽羞耻”现象的研究，并在《中国青年研究》上发表论文，她将“美丽羞耻”中的“美丽”一词定义为通过化妆、打扮，让自己的身体达到“美丽”标准的过程。“相应地，美丽羞耻就是女性个体因为打扮、化妆而产生的消极情绪。”董蕊说。事实上，产生“美丽羞耻”的群体并不局限于女性。

大一男生韩嘉聪告诉记者，自己从小被说得最多的一句话就是“你怎么这么不像男孩子”。甚至因为容貌秀气、性格温和，韩嘉聪受到过其他男同学的语言攻击。“可能大多数人都觉得男孩应该有‘阳刚之气’，但这些说法一直让我非常疑惑。为什么‘美’是女性的特权呢？男生就不能美吗？”

和韩嘉聪的情况类似，21 岁的许见一直有护肤习惯。上大学后，许见照例在寝室敷面膜，却被室友用异样的眼光打量。困惑之下，许见在社交平台发帖询问“男生可以在寝室敷面膜吗”，收到的回复大都是类似“你喜欢男生还是女生”的调侃，并没有人真正地回答了许见的问题。

我们因何而“羞耻”

法国哲学家福柯在他的著作《规训与惩罚》中提出了“全景敞视监狱”的概念。福

柯认为，每个人都生活在一个无形的监视网络中，时刻感受到来自他人的目光，从而不自觉地进行自我规训。

谈及为何会产生“美丽羞耻”，22 岁的林江告诉记者：“在我从小接受的教育体系里，打扮都被视为一个‘错误’的行为。”

林江说，她的初中和高中都要求女生剪成齐耳短发，刘海不能过眉，“老师会拿着戒尺一个一个量”。林江清楚地记得，自己高二时，有女生因为化妆被学校停课。“我妈也会一直和我说‘打扮’是错的。我直到现在都不敢在长辈面前化妆，哪怕我妈已经不会因为这种事批评我了。”

在 28 岁的程一诺看来，这种“规训”不仅存在于校园和家庭之中：“在上海的时候，我觉得穿什么都行，但一旦回到山西老家，我就很难用心打扮，因为我们家那边的人接受不了。别说穿短裙了，女生穿短裤出门都可能被别人指点。”

赵紫莹有很多喜欢的动漫角色，平时会前往“漫展”(以动漫、游戏等为主题，汇集角色扮演、周边販售、同好交流与互动表演的线下活动——记者注)，偶尔也会“出一些 Cos(英文词组 Costume Play 的缩写，指参与者通过造型扮演文化作品中的虚拟角色——记者注)”。 “我大四那年寒假回家，发现我们那个小地方居然也办起了漫展。刚好我买的一套 Cos 服到了，我就很高兴地去参加。”赵紫莹回忆，“结果那天被亲戚偶遇，拍照发给了我。回家之后，我妈二话不说骂了我一顿，我也很委屈。”

第 190 条是一长串的念头：“想念晚上看哈姆雷特的时候一起掰手腕，想念晚自习玩儿的石头剪刀布，想念讨论一道题可以讨论一个晚自习，想念一起去校园闲逛摘的小花，想念鬼抓人游戏，想念运动会，想念合唱节，想念一起跑去吃饭，想念在教室里面一起阅读、午休，想念好多好多入……”下边缀满了一连串的“+1”，大家像对暗号一般，纷纷接龙。

这个共享文档就像一个开关。一旦有人开了头，那些共同的记忆，便从各个角落苏醒过来。平日里，专门发个朋友圈回忆高中有点太矫情，私聊朋友又太刻意，不知道从何说起，在这里默默留言、悄悄观看，似乎刚刚好。

向下继续翻，有这样一条，“北方的面食也很好吃，但是没有高中酱油汤的那种味道。”有高中生回复，“学姐/学长，回家的时候，也回学校来吃碗面吧，我请你吃！”

毕业后，大家在共享文档里聊天

□ 习馨元

昨天，和高中一个学妹闲聊。她今年去了英国留学，我便问起英国的早餐。她弹过来一条语音，“你知道吗？你高三那年天天拉着我去食堂吃早餐。你毕业之后，没人拉我去了，我就再也没有好好吃过早饭，现在也是。”

其实，我也一样。

我毕业于南方小城一所高中。每天早上 6 点 10 分，食堂一层最右侧的 4 个窗口都开始卖红汤面。打饭阿姨像陀螺一样转来转去，身后是积水一样垒得高高的汤碗，挑面师傅藏在水汽里，长筷一起一落就是一挑面。阿姨把面碗递过来的时候，红色透亮的汤底还托着白色的细面条子晃悠，这时候得抓紧时机加一份牛丸，再去旁边淋上一点醋，可真香啊。

可惜，如今人在北京，食堂虽也有红汤面，但总归不是那个味道。

大一，偶然看见朋友转发一个题为“爱在 xx 高中”的共享文档，点进去，发现天南海北的毕业生们正聊得不亦乐乎。“最想念高中的什么”那一栏里，排名第一的就是牛丸面。

看来不论走多远，胃的记忆总是最深刻。

一碗面的滋味，没法复刻，也终会淡去，凝结在食物中的集体记忆，却会永远留存于这份共享文档之中。字里行间，静静地“共享”着我们所有心照不宣的想念。

我于是又翻找出这个文档，继续往下划拉。创建者拟了几个分栏：“高中印象深刻的故事”“毕业前的遗憾”“想对曾经的自己说什么”“最近有什么开心事吗”……大家在底下七嘴八舌地留言，有的还互相评论。一开始我也只是悄悄地看，没有急着打字。明明大家都不知道对面是谁，明明相隔千里，屏幕上的方块字却一下子把我们全拽回了高中，回到那个穿着校服互相打招呼的午后，空气里全是活泼泼的气味。

第 148 条留言说，“最怀念 xx 老师的阅读课，高中毕业再也没看过那么多书了。”脑子里随即冒出来，我不也是这样吗？再一瞧，这个外号正是我语文老师的代称！好哇，赶忙评论一下，也不知道是哪个同学发的。

第 182 条，“想念新年音乐会彩排的那个雪夜，那次打雪仗是我高中 3 年印象最深的一次。”是啊，我记得彩排在晚上，一听说外面雪已经积了些厚度，大家便一脸殷