

# 交“零糖”朋友 寻“吗喽”减压

## ——当代年轻人社交心理素描

题频繁登上社交平台热搜，“打招呼障碍”“电话恐惧症”等社交回避现象也引起了广泛讨论。这背后，是在快速的地域流动以及快节奏生活挤压下，个体“线下社交体力流逝”，缺少时间和精力有效路径发展现实新关系的困局。

面对和朋友相处的最理想状态这一问题时，有54%的年轻人选择“经常联系，但也有自己的独处空间”，仅有12.6%的年轻人选择“几乎每天都可以黏在一起”。强调个体独立意识的年轻一代在构建友谊时，更注重的是边界感和自我空间问题，这也是“找搭子”持续火热，“零糖”社交成为新趋势的原因。

在社交方面，另一个重要的趋势是“人机互动”。随着AIGC(指利用人工智能技术生成内容)技术持续突破式发展，越来越多社交、内容平台基于此上线相关产品或服务，众多AI对话、虚拟陪伴、虚拟人等方向的创新产品和服务，让爱尝鲜的年轻用户在乐此不疲的体验中尝试新的互动方式，“人机互动”被越来越多的年轻人接受，拓宽了社交边界。此外，除了朋友等社交关系之外，“虚拟人、虚拟偶像”(9.1%)也让年轻人在孤独时有陪伴感。

### 强调“性价比生活” 探索“懒系健康”

越来越多的年轻人开始强调“性价比生活”理念，掀起“反向消费”的讨论。这些现象的背后，是新时代消费生活态度的转变：不是“不消费”，而是以更理性的思考直面自己的现实需求，告别“野性消费”。越来越多年轻人正在清醒购买，理清自己要什么，并在此基础上

选择“对”的产品和服务。此外，对很多上班族来说，不断被工作压缩的休闲时间，让健身、运动成为非常奢侈的事情。泡脚、早睡早起、养生按摩……如何以最小的时间、精力成本实现“懒系健康”，成为当代年轻人的探索方向。

### 交流对抗负面情绪 脚步丈量“重构多维附近”

快节奏的现代生活，便利的通讯，爆炸且繁杂的信息，这个世界无时无刻不“打扰”着我们，对抗焦虑不安的负面情绪成为每个人需要面对的普遍课题。数据显示，有34.9%的年轻人会和朋友分享自己的焦虑，28.4%的年轻人会在社交平台表达自己的焦虑，23.5%的人会选择寻找共同困境的人一起交流分享。

与负面情绪对抗的年轻人也迫切需要找到释放压力的出口。“解压崇拜”带动了当下众多流行的社交、娱乐、消费现象的出现。从社交平台上流行的“发疯文学”到迷上“追短剧”，线下来场“短逃离”，都是年轻人希望以无公害、轻松的方式，为自己找到减压、释放情绪的方式。

最后，“重构多维附近”也将是2024年的重要社交趋势。人类学家项飙曾提出“附近的消失”，描述的是现代社会的一个趋势，人越来越微观层面关系逐渐消解。但“附近”同时也是无比重要的，它是重新建立对生活可控感的抓手，是可以喘息的空间，是构建自我坐标的关键。过去一年里，无论是赶大集、City Walk，还是重新爱上菜市场，这些火热的社会现象背后，都是年轻人重建附近的努力。 □陈斯



找“搭子”的同时，越来越多的年轻人接受了与智能对话机器人进行交流，他们还在积极寻找“吗喽”“水豚”这样的精神代言人，在偶尔抽离自我进行他者想象时获得减压的空间。

Just So Soul研究院将年轻人社交生活展现的新趋势概括成十个关键词：自恋浪漫主义、他者想象、“零糖”社交、人机互动、性价比生活、懒系健康、解压崇拜、对抗焦虑不安、线下社交体力流失和重构多维附近。

### 爱自己也是“浪漫主义” 解压寻找精神代言人

2023年，“重新养育自己”的话题在社交平台火了。在这个话题的背后，是越来越多人希望“重启人生”。可以看到，越来越多人更爱自己了，强调爱自己的“自恋浪漫主义”也成为新的认同。年轻人对于“自恋”这个词的看法有了不

同的定义。超过九成对自恋持“非负面”的看法，其中23.7%的年轻人持积极评价，认为“爱自己是一种浪漫”。

“爱自己”成为年轻人在“重新养育自己”时，解决一切边界感问题的“锚”和最重要的处事标准。而关于什么才是“爱自己”，他们则表示，照顾好自己的身体(55.5%)、善待自己(54.9%)、维系良好健康的社交关系(51.7%)是最重要的三个表现。

在解压和释放情绪的方式上，年轻人也找到了独特的方法——他者想象。2023年，“吗喽”(猴子的昵称)和“水豚”等话题频繁上热门，可以看出年轻人正积极寻找自己的精神代言人，在偶尔抽离自我进行他者想象时获得减压空间。

### 构建友谊注重边界感 有朋友也有独处空间

2023年，“断亲现象为何如此流行”等话

## 养生 杂谈

### 冬季可食疗进补

古人认为，冬季是进补的最佳时期，食补可抵御严寒，补充元气。食疗进补既简单又养生，那么冬季进补的好食材有哪些？  
白萝卜。冬季人体阳气藏于内，阴气充于外，容易郁闭而生痰火。白萝卜性味辛甘，性凉，能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜，可以有效调理肝火虚旺、清肺热、利肝胆。  
木耳。中医认为，黑木耳性平、味甘，质滑，入胃、大肠经，有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现，黑木耳含有大量膳食纤维，能促进胃肠蠕动，改善便秘。  
白菜。白菜是冬季最常见的蔬菜之一。中医认为，白菜微寒味甘，无毒，具有清热解暑、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。  
洋葱。洋葱性味辛温，入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油，具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外，洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。  
莲藕。冬天上市的莲藕营养十分丰富，对心脾的补益作用特别突出，还可入肾，是老年体弱者的理想营养品。  
枸杞。据《神农本草经》记载，枸杞久服“能坚筋骨，轻身耐老”。其性甘、平，能够滋补肝肾，益精明目，长于滋肾精，补肝血。枸杞可入药、入膳、酒浸、泡茶用。 □董俊彤

## 盲目减肥不可取 科学减重有妙招

物减肥能够“立竿见影”？记者观察到，为迎合部分人渴望减重的迫切心理，网上五花八门的“减重科普”令人眼花缭乱，科学性有待商榷。甚至在某些减重内容的评论区及居民微信群中，都不乏减重的营销软文。

“为了变瘦，一些人会采取‘极端措施’，比如人为导吐、滥用药物、过度运动等，这些都是不可取的。人为导吐是比较明显的病态行为，不正确且高强度的运动还容易造成运动损伤。药物减肥存在很多副作用，比如影响机体对其他营养素的吸收和应用，间接造成免疫功能低下。”李卫敏告诉记者，还有人认为只要不吃脂肪就能瘦下来，其实减肥时应限制膳食的总热量，而不仅仅是限制脂肪的摄入。膳食中保持适量的脂肪，对减肥和健康都有一定益处。

“吃更少的食物，进行更多的运动、喝更多的水都是新习惯，一下子都改变就像戒断反应一样，我们的身体可能会受不了而产生不良情绪和暴饮暴食的行为，十分不利于减肥。”李卫敏说。

### 采取科学方式减重

记者梳理发现，2023年11月《中国居民健康体重管理之减重行动20条》发布。该共识由中国营养学会肥胖分会和西安交通大学全球健康研究院组织来自多所大学、研究机构和医院的跨学科专家编写，就我国居民减重行动提出20项建议，其中包括合理膳食、运动干预、良好的睡眠和健康积极的心态等。

“减重没有捷径，也不是一朝一夕就能完成的，需要控制饮食，增加身体活动。”李卫敏建议，“首先要搞清楚自己是生理性还是病理性肥胖，合理设立减重目标。每日膳食中应包括谷物薯类、蔬菜水果、鱼蛋奶和豆类食物等，减少油、



盐、糖摄入。同时要寻找一个自己喜欢的运动坚持下去，在快乐中消耗能量。比如，网球、羽毛球能让你在“爆燃卡路里”的同时享受社交带来的乐趣，芭蕾、拉丁、瑜伽能在减肥的同时提高气质。”李卫敏说，保持规律的作息、良好的心理状态也有利于减重。  
“演员出于上镜需要对身材有近乎严苛的控制，他们一般有专业团队进行营养膳食、科学健身等管理。对我们普通人来说，不必陷入身材焦虑，健康才是第一位的。”李卫敏表示。 □本报记者 宁紫艳

## 医学 新知

### 焦虑情绪或将加重乳腺癌病情

据科技日报 近日，陆军军医大学西南医院乳腺外科主任张毅团队联合陆军军医大学博士吴广延团队，首次揭示了焦虑情绪加速乳腺癌发展进程的中枢神经环路机制，从神经调控的角度为研究焦虑情绪如何影响乳腺癌发展提供了关键的理论依据，并为乳腺癌的治疗干预提供了新的策略和方案。相关研究成果发表于国际医学期刊《临床研究杂志》。

“乳腺癌已成为全球发病率较高的恶性肿瘤之一，严重危害女性健康。”张毅介绍，日常诊断中会发现，不少患者患上乳腺癌后，由于过度焦虑导致病情迅速恶化。临床研究也发现，情绪异常会加速乳腺癌的发展，导致病情加重。为了厘清乳腺癌发展与情绪之间的关系，张毅团队以罹患乳腺癌的小鼠为模型，探讨了情绪对癌症患者的影响。

该团队在实验过程中发现，通过光遗传和化学遗传技术激活小鼠大脑中主管焦虑情绪的大脑神经核团，增加小鼠的焦虑情绪后，小鼠的乳腺癌发展明显加快；反之，利用药物减少小鼠的焦虑情绪，则可抑制小鼠乳腺癌的发展。吴广延介绍，经过多次实验，研究团队得出结论：抗焦虑药物能够通过抑制中枢神经相关神经环路来抑制交感神经的活动，使作用于肿瘤细胞或肿瘤微环境的去甲肾上腺素减少，从而减缓乳腺癌的发展进程。

“这一研究成果从脑—肿瘤交互关系的角度揭示了乳腺癌发展的机制，为肿瘤治疗提供了新的视角和方向。”张毅表示，该项研究除了对癌症患者的治疗有重要指导意义外，还有助于提升公众对乳腺癌与情绪之间关系的认识和理解。此外，研究也为抗焦虑药物在癌症治疗中的应用提供了科学依据。

“我们希望通过这项研究提醒广大医生和患者，在面对癌症这样的重大疾病时，除了关注患者的身体状况，还要关注患者的情绪状态。通过药物或者心理调适来改善患者的焦虑、恐惧等不良情绪，或将提高治疗效果，获得更好的预后。”张毅说，未来研究团队一方面将继续深入研究神经系统在肿瘤调控中的作用和机制，探讨神经调控与靶向治疗、免疫治疗的相互关系。另一方面将进一步在临床上开展相关药物试验，探索各种联合治疗方案。

## 世卫组织：新冠病毒去年12月全球加速传播

新华社电(记者 曹焱)世界卫生组织总干事谭德塞1月10日在例行新闻发布会上表示，假期人群聚集、JN.1变异株等因素导致新冠病毒去年12月在全球加速蔓延。  
谭德塞说，世卫组织去年12月份收到的新冠死亡病例报告近1万例。与去年11月相比，感染新冠病毒的住院患者人数12月增加了42%，接受重症监护的患者增加了62%。尽管新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”，但新冠病毒仍在传播、变异和夺取生命。

谭德塞说，虽然一个月内新冠死亡病例接近1万例远低于疫情高峰期，但对于可预防的死亡来说，这种死亡规模“不可接受”。因此，世卫组织呼吁各国政府继续监测疫情、对新冠病毒进行基因测序，并确保民众能够得到可负担的、可靠的检测、治疗和疫苗接种。

他同时呼吁个人接种新冠疫苗、进行检测、必要时戴口罩，并确保拥挤的室内场所保持良好通风。

## 去年12月份陕西省法定报告传染病疫情发布

本报讯(记者 李旭东)1月11日，记者从省卫健委获悉，去年12月全省共报告法定传染病208506例，死亡56例。

其中，无甲类传染病报告，乙类传染病中除传染性非典型肺炎、人感染高致病性禽流感、狂犬病、乙脑、登革热、炭疽、流脑、白喉、新生儿破伤风、钩体病、血吸虫病、人感染H7N9禽流感、乙型肝炎、病毒性乙型肝炎、肺结核、梅毒、新冠病毒感染和百日咳，占发病总数的85.80%。

同期，全省共报告丙类传染病8种201060例，无死亡；报告发病数前三位的病种依次为流行性感冒、其他感染性腹泻病和手足口病，占发病总数的99.86%。

春节、寒假即将来临，大量务工人员和学生返乡，外出旅游、走亲访友、人口流动频繁，聚餐聚会增多，流行性感冒、感染性腹泻等传染病易高发。省卫生健康委提醒各级疾控机构要密切关注人群聚集的公共场所传染病监测和防控，做好应对准备，及时处置聚集性疫情。

省卫生健康委提醒广大公众：寒冬雾霾天、地面结冰时尽量减少户外活动，特别是老人、儿童、孕妇，尽量减少出行；要保持室内空气流通，养成良好个人卫生习惯，适当锻炼，合理饮食，前往人群密集的公共场所佩戴口罩，增强个人防护意识，一旦出现不适症状要及时就诊。

## 孩子睡觉打呼噜也许是牙齿“作怪”、箍牙不仅关乎美观……口腔医生提醒——

## 牙齿矫正是系统工程治疗要及时

牙齿不齐不但影响美观，还存在诸多健康隐患……1月9日，记者采访了西安交通大学口腔医院颌面管理管理中心青少年专科主治医师吉玲，就牙齿矫正的相关问题为读者答疑解惑。

吉玲介绍，牙齿矫正是一项“系统工程”，需要及时、谨慎地治疗。她建议，应由专业的正畸医生经过详细的各项检查后，制定出正畸治疗方案；再通过矫正装置来调整面部骨骼、牙齿及颌面部之间的协调性，实现颌面系统的平衡、稳定和美观。

牙齿矫正最早起源于美国，一名口腔修复医生Angle因为牙列缺损后修复过程中遇到了很多问题，从而开启了一门口腔三级学——口腔正畸学的发展。

问题一：为什么有的人牙齿会长得乱七八糟？牙齿矫正仅仅是为了美观吗？

答：绝大多数孩子的乳牙比较整齐，然而从换牙开始，以前孩子嘴里整齐的小白牙，变成了歪歪扭扭的“大板牙”，有时随着年龄的增长，会逐渐排列整齐，但是还有很多孩子，可能直到牙齿全部换完，还是乱七八糟的。

吉玲医生介绍，在口腔学里，牙齿不齐有一个专门的名词叫“错颌畸形”，错颌畸形在当代社会的发病率是很高的，首先是因为食物的精细化使得我们不需要特别强有力的咀嚼器官，从而用进废退，但这种退化是不一致的，出现了牙退化而肌肉颌骨退化快，从而容纳牙齿的颌骨不足，出现了拥挤；其次是现今人们对糖分摄入量的大大增加，使得乳牙龋齿的发

病率增高，从而使后面萌出的恒牙没有了位置，最终导致牙齿排列不齐。

有人觉得，笑的时候有龅牙突出来没什么，但牙齿矫正仅仅是为了好看吗？从正畸学的发展我们就可以看到，最初牙齿矫正并不是为了好看，而是牙列的错位咬合会影响牙齿修复的工作。牙齿不整齐会影响颌面部的整体发育，这里不仅指整体脸型的美观度，也包括呼吸通道以及肌肉的问题。所以，矫正牙齿是从牙齿排列着手，进而调整患者整体的颌面肌肉结构，一定是个系统工程。

问题二：孩子什么时候是矫正的最佳年龄？出现哪些情况需要带孩子去医院检查？

答：对于正畸而言，所谓“畸”，包含了颌骨、肌肉、牙齿排列三部分的“畸”，而对于肌肉和颌骨的“正”，有些是需要从3岁甚至更早就开始的，所以牙齿矫正正是颌面系统的整体结构调整，牙齿移动有如器官移植，规范良好的正畸治疗，可以使孩子受益一生。因此，吉玲医生建议从孩子换牙开始，即7岁左右就由专业的正畸医生进行颌面部发育的检查，来判断是否需要，以及何时进行调整。

在生活中，当发现孩子门牙对门牙，或者上颌牙齿在下颌牙齿之后，或者上牙齿与下牙齿距离比较远(大于4毫米)的时候，需要带孩子来检查。除了牙齿，还要观察孩子的脸型，特别是上下嘴唇的位置和下巴的位置。孩子的下巴是略靠后的，但是不应该过于靠后，当嘴巴闭唇困难，门牙外露的时候，也需要带孩子来就诊。除此之外，当发现孩子有晚上睡觉打呼

噜、睡眠不踏实、黑眼圈、精神不济等情况，也需要来口腔正畸科检查一下孩子的呼吸和气流。此外，“地包天”的情况则是发现即治疗。

问题三：矫治器(牙套)的分类有哪些？怎样为孩子选择？

答：目前的矫治器(牙套)有两种，活动的和固定的。活动矫治器一般是孩子在颌骨肌肉发育不协调的时候，进行颌骨发育引导的，叫功能矫形器；另一种活动牙套就是现在流行的隐形牙套，可以用来做综合矫治，对牙齿精准排齐的。固定矫治器就是粘固在牙齿上的托槽，通过医生更换弓丝，对牙齿加力从而改建牙槽窝达到矫正的效果。

功能矫形器一般治疗时间约一年到一年半，综合矫治的治疗时间一般是两年到两年半。综合矫治结束后需要佩戴保持器，佩戴的时间理论上应该和矫治时间一样长，目的是让牙列在新的位置上建立颌骨、肌肉与牙列的平衡。对于矫治器的佩戴，患者的配合非常重要，这里的配合不仅仅是指把矫治器戴入口内，还需要认真刷牙，从另一方面而言，正畸治疗也是帮助孩子建立良好口腔卫生的宣教窗口。

问题四：成年后再进行正畸治疗靠谱吗？

答：年龄不是正畸治疗的限制，现在的正畸治疗，从30岁左右开始的比比皆是，甚至还有不少四五十岁的患者，因为牙周问题造成的前牙美学问题，来进行正畸治疗改善。

从根本上讲，牙齿矫正是对上下牙列的整体调整。我们的上下牙列咬合在一起时，犹如一对齿轮，而良好的上下牙齿咬合，能把巨大

的咬合力量健康地传递到骨头里。但是，上下颌牙列分别长在上颌骨和下颌骨两块不同的骨头上，所以排列牙齿一定要了解患者的颌骨位置关系，就像盖房子一定要在地基上搭建才行。正畸治疗涉及骨改建，不当的正畸治疗可能对患者是危害大于受益，而恰当的正畸治疗一定是收益大于危害。

对于成年人的矫正，因为颌骨位置已经发育稳定，且牙周骨改建活跃度低于青少年，故而在制定矫正方案的时候，医生需要全面评估，降低风险最大化患者受益，矫治方案不追求青少年的尽善尽美。

问题五：网传的“牙套脸”是指什么？是否需要治疗，应如何处理？

答：“牙套脸”是指佩戴矫治器治疗中，由于矫治器佩戴需要，患者咀嚼食物咀嚼受限后，颊肌、咬肌两块肌肉肌力下降，或前牙深咬合打开，咬肌拉长后，显得面部凹陷不饱满的形态。

首先需要明确的是，青少年由于肌肉饱满度高，改建活跃，很少出现。而成年人，特别是颧骨偏高，两侧颞骨较宽的患者，则比较容易出现，且无论拔牙还是不拔牙。

理论上而言，不用过多关注，随着治疗的进展，肌肉的适应，很多患者在治疗结束后，会慢慢恢复。特别担心的患者可以考虑使用隐形无托槽矫治器，因为无托槽矫治器发挥治疗作用需要患者尽量多进行咬胶使用，增加牙套和牙齿的贴合度，从而锻炼了咬肌，维持了咀嚼肌肉的饱满度。 □本报记者 鲁静