

低精力成为年轻人讨论的热门话题。令人欣慰的是,有的年轻人并未在疲惫中消沉,而是尝试以更健康、积极、乐观的状态面对生活——

“能量复健”悄然兴起

苏欣雨

“我羡慕那些精力旺盛的人。他们从早到晚都神采奕奕,同样的时间里,总能高效完成多重任务。反观自己,每天清晨睁眼就哈欠连天,下班后只想躺着,晚上刷手机迟迟不愿入睡,一想到第二天又要开始新的‘循环’,做什么都不提不起劲来。”近日,在西安一家保险公司做销售工作的赵磊告诉笔者,两个月前,他还是典型的低精力人群。

“正式被确诊为低精力人群”——这句略带自嘲的调侃,近期频繁登上热搜,成为年轻人讨论的热门话题。其主要“症状”表现为“每天啥事儿没干就觉得好累”。这种状态并非少数人面临的困境,而是相当一部分人面对的共同挑战。不过,令人欣慰的是,有的年轻人并未在疲惫中消沉,而是主动探索“自救”之道,尝试以更健康、积极、乐观的状态面对生活。豆瓣APP甚至还出现了一个有5.8万人参与的“低精力人群复健计划”小组,成员在其中交流困惑、分享提高能量和精力的经验方法。一场以“能量复健”为核心的生活方式在年轻人中悄然兴起。

低精力状态并非无端而生

人与人之间的精力客观上存在差异。有研究表明,精力水平的高低一部分由先天遗传因素决定,但主要差异来自后天环境和状态影响。

赵磊回忆他低精力时期所处的环境说:“公司的绩效考核要求高,我又有‘拖延症’,导致临近月末就得加班加点赶进度。平日里虽然看着工作量不大,但我的心一直悬着,精神始终紧绷着,根本没法放松。时间久了,即使什么也不做,整个人还是显得特别疲惫。”

“感到控制力下降、成就感不足,加之内在动机减弱,就会产生疲惫感,出现低精力状态。”陕西师范大学心理学院教授庄想灵对此做出解释。

赵磊的低精力状态并非无端而生,而是现代生活压力的直观体现。当年轻人面临学业、工作、社交等多重压力时,往往会陷入消沉状态。

庄想灵说:“当工作任务过多时,身体里有两套‘紧急响应系统’会立刻启动——交感神经系统像拉响警报的‘哨兵’,让我们心跳加快、血压升高,进入一种临战的警戒状态。而下丘脑—垂体—肾上腺轴则是调度资源的‘后勤部长’,分泌各种激素调节身体的代谢、免疫功能等。它们能迅速调集身体里的各种‘兵力’和‘物资’,帮你对抗这些压力,保证你短期能够应对。”但要是压力一直都在,身体就会进入“电量耗尽”模式,人就会感觉像泄了气的皮球,整天没精神,处于一种亚健康的虚耗状态。

主动尝试积极生活

“不能再这样下去了!”赵磊逐渐意识到自己已经被低精力“绑架”,持续的身心疲惫和能量不足导致他情绪调节困难,时常焦虑、难过,注意力、记忆力等也在减弱。为了改善生活质量,他决定“自救”,走上自我“复健”的能量管理之路。

既然精力不足,那就从最基础且不需要额外消耗精力与体力的睡眠开始。“早睡早起”成为赵磊尝试“自救”的第一步。23时前入睡、22时前入睡……短短两周,赵磊便有了心态上的变化。

“我感到逐渐夺回了自己身体的主导权!”赵磊说,成功地调整作息不仅让他的身体更健康了,心理上 also 获得了胜任感。“自救”初见成效,让他找回了生活的秩序感,也坚定了他继续改变的信心。

在互联网上搜索与“提高能量”类似关键词你会发现,有很多和赵磊一样的年轻人,他们尝试以各种方式调整自己,对抗低精力状态。有的人选择运动,在汗水

中释放压力;有的人尝试冥想,在宁静中寻找内心的平静;有的人学习做饭,享受烹饪带来的乐趣,为生活增添一份烟火气……

线下以恢复能量为主题的各种沙龙也不少。在西安市,就有许多相关活动——“春天的熊读书会”每周举办治愈系列话题讨论、读书分享交流等活动;一些小型青年成长社开展颂钵水晶心灵瑜伽沙龙……越来越多的年轻人主动向内、向外探索,更加积极地面对生活。

实现身心的平衡与健康

“允许一切发生,即使处于人忙碌的大环境中,也要有允许自己停下来的勇气。”27岁的新媒体从业者刘念玮认为,真正的“自救”应该是建立内外平衡的心理生态,多一些对自己的耐心与包容。

“我以前苛求摆脱低精力,只要一天没运动,就觉得破坏了健康计划,反而造成新的压力与焦虑。”刘念玮说,当他开始学会聚焦当下,接受自己的体验而不做任何评判,减少对疲惫和焦虑的抵触时,自己不仅能够更好地应对压力,心态还变得更加平和。

庄想灵提醒“自救者”：“‘自救’时如果忽视或压抑自己的真实情绪,可能会导致情绪积累。要学会适当表达,通过日记、谈话等方式释放负面情绪。”

庄想灵建议,低精力人群“复健”可以先从提高自我效能感开始,如设定具体明确且可达成的小目标,完成后奖励自己已有的进步;可以每天抽10分钟至15分钟进行正念训练,如将注意力集中在呼吸上,觉察当下;可以采用认知重评的方法,识别“我肯定做不好,我总是比别人差”等消极想法,尝试用积极的认知去替代。

低精力人群“自救”的最终目标,不是简单地追求高效率或外在的成功,而是实现身心的平衡与健康,找回生活的掌控感和内在的动力。



5月21日,咸阳市渭城区零工市场内,该区2025第二期美容师就业培训班学员正在老师指导下学习编发。此次培训班从5月7日持续至6月13日,邀请专业老师针对护肤、护发、美妆、美发等实用技能进行授课,帮助就业困难人员、待岗人员提升职业竞争力,有效拓宽重点群体就业渠道。

本报全媒体记者 董欣 摄

高端自行车价格“跳水” 消费回归理性

朱娜娜

近期,不少网友吐槽自己5000多元买的新车不到半年就降价近一半,“太坑了,新车竟然比二手车还便宜”。在“骑行群”里,类似“破防”的声音屡见不鲜。高端自行车价格真的出现“大跳水”了吗?降价背后隐藏着哪些原因?笔者连日走访了西安多家自行车销售市场。

热门品牌打折促销

在西安知名的自行车、电动车交易集散地伞塔路,多个自行车行门可罗雀。偶有顾客踏入,销售经理便热情招呼,详细介绍车型并邀请试驾。

在一家“美利达”自行车行,一辆“斯特拉95D”摆放在展厅显眼位置,车把上挂着价格牌,显示“原价4498元,优惠价3898元”;另一款“探索者500”的售价也从3198元降至2898元,多款车型贴出“优惠价”标签。销售经理表示,美利达作为知名品牌,受众广泛,绝大部分车型价格保持稳定,只有部分中高端“清仓”车型有所调整。

在西安南郊另一家车行,同样两款车型也出现了降价。工作人员介绍,“过去这都是供不应求的热门款,甚至还需要预订等货,现在也开始主动让利促销了。”西

安东二环的“捷安特”自行车店内,一款Langma ADV2自行车的价格标签显示,建议零售价12800元,清仓价8320元,降幅超过4000元。销售经理称,价格调整刚实施不久,大部分车型价格浮动不大,主要是老款和断码库存存在打折清仓。此外,在莲湖区、高新区多家品牌自行车门店,美利达、喜德盛、迪卡侬等品牌部分车型均出现不同程度的价格下调。在西安解放路迪卡侬门店内,多款入门级和中端车型贴出促销标签,RC120公路自行车从2999.9元降至2499.9元。销售人员表示,此次价格调整始于20天前,目的是通过促销吸引更多消费者。

二手车市场热度攀升

线下门店降价的同时,线上交易也愈发活跃。社交平台上,关于“骑行消费”的讨论频繁登上热搜。一位西安骑友在平台留言:“去年4月刚花5000元买了公路车,今年掉到2600元,心态直接崩了。”更多用户反映,曾盲目“入坑”,如今更注重性价比。在闲鱼、小红书等平台,西安地区“二手公路车”关键词下,多为“低骑行次数转让”。一位昵称为“方块老赵”的骑友表示,去年受短视频种草影响“入坑”,然而如今几乎不再骑行。

西安从事二手商品交易的商户刘陈峰直言:“来卖车的人比买车的多,学生、上班族都有。”二手车市场的火爆,也折射出行业库存积压的现状。

骑行市场进入调整期

“热潮退去是市场规律。”从业多年的经销商张先生指出,2022年骑行风口来袭,多家品牌大幅扩产,热门型号一度需要预订。但近两年来,户外消费渠道分流,供需失衡导致库存高企,厂商只能降价“去库存”。

此外,有经销商表示,部分原材料价格回落、物流成本下降,也推动了自行车零售价走低。

另外,社群活跃度也在下降。“去年每周组织两三次活动,今年能来十人就不错了。”一位骑行俱乐部负责人表示。在曲江池附近,市民冯海仍坚持每周晨骑。他说:“当初是为了赶潮流买车,现在骑行是为了健康和乐趣。”

业内人士认为,骑行市场正处于“结构调整期”:高端用户趋于专业化,通勤用户更看重实用,年轻人入门者则偏好轻便耐用的高性价比产品。因此,各品牌要适应消费分级,不能再一味推高端爆款。

从『按月拨』提速至『次日付』

榆林在我省首推医保『T+1』即时结算

本报讯(李旭佳 最文强)

日前,榆林市医保“T+1”即时结算系统正式上线。我省首笔27.84万元职工及居民医保基金顺利到达榆林市星元医院账户,实现了从“按月拨”到“次日付”的跨越,标志着我省医保结算正式迈入快车道。

“医保‘T+1’结算机制实施后,医疗机构的基金结算周期由原先最长30天压缩至24小时。”榆林市星元医院医保科科长李安利算了一笔账,“改革前,医院月均垫付医保资金超千万元,资金周转压力大。如今住院费用实现‘当日结、次日付’,医保部门次日准时回款,不仅提升了医保资金结算效率,还减轻了医院负担。”

作为国家基本医保基金即时结算改革首批试点城市,榆林市组建工作专班,制定基本医保、药耗供应、补充商业保险即时结算以及直接结算、同步结算的“三结算”试点工作方案,将医保经办机构与医疗机构

金即时结算改革首批试点城市,榆林市组建工作专班,制定基本医保、药耗供应、补充商业保险即时结算以及直接结算、同步结算的“三结算”试点工作方案,将医保经办机构与医疗机构

“无声”电影传递爱与希望

本报讯(全媒体记者 兰增千)5月24日,由咸阳市残疾人联合会主办、中影VIP影城和咸阳市聋人协会承办,主题为“弘扬自强和助残精神、凝聚团结奋进力量”的无障碍观影活动在咸阳上演,用行动助力第三十五次全国助残日。

电影《不说话的爱》由张艺兴、李璐桢主演,讲述了聋人父亲小马与女儿木木在生活磨难中相互支持的故事。影片以听障群体为主角,通过手语与文字结合的独特表达方式,展现了他们在困境中自强不息的精神,让观众感受听障群体丰富多彩的内心世界。

观影结束后,聋人张女士激动

地打着手语分享感受,“这部《不说话的爱》用手语表达内容,特别容易理解,希望更多人能看到这部真实展现聋人生活的好电影。”

省聋人协会副主席、咸阳市聋人协会主席刘玉婷对记者说:“丰富残疾人文化事业是一项长期而艰巨的任务,需要全社会共同努力。”

此次观影活动,不仅为听障人士带来一场难忘的观影体验,而且让社会对听障群体有了更深入的了解和关注。通过电影这一艺术形式,呼吁更多人关注听障群体的生活需求,给予他们更多的理解与帮助,让无声世界也能充满爱与希望。

读图



近日,光电集团西安光电公司抗战老兵、离休老干部王杰臣老人迎来100岁生日,该公司一行行为老人庆祝百岁生日,向他表达崇高敬意和深深祝福。

通讯员 邓晓军 摄



5月21日,北京市大兴区清源街道办事处一行走进汉中市蜀道石刻艺术博物馆参观,与汉中老科协等单位共话合作发展。

通讯员 成宝华 摄



5月22日,中建二局一公司陕西分公司组织党员到西安长安安区区委党校开展党建共建廉政文化学习交流。

通讯员 郝晓月 摄

推动“工”变“匠” 激活向“新”力

(上接第一版)

锻造技能“硬核铁军”

2021年,在陕西省职工技能大赛工程测量员决赛中,中铁一局包揽团体前两名,个人前八名,刚参加工作仅一年就获得个人第一名的李家强走进大众视野。如今,他已成长为中铁一局五公司项目测量主管。

中铁一局落地生根的以赛促练、以匠育才“三级竞赛体系”成效显著。该体系以行业大赛为引领,以陕西省“中铁一局杯”职业技能竞赛为主体,以基层岗位练兵、技术比武为基础,并对竞赛中涌现的优秀产业工人给予大力表彰。持续推动劳动竞赛实现多个转变,从生产指标型向管理、科技创新型转变,从传统任务完成型向素质提升型转变,从体力型向技能型、速度型向效益型、阶段式向常态化转变。

中铁一局还依托人才发展院,高质量建设劳模工匠学院,聘任9名“产业工人导师”,持续完善学院课程设置、考核评价和经费支持体制机制,充分发挥榜样的示范引领作用。

坚持做服务劳模的“劳模”、服务工匠的“工匠”,中铁一局强化培育选树顶层设计,落实劳模工匠各项政治经济待遇,营造比学赶超的浓厚氛围,培育先进典型成长的沃土,加大先进典型推荐评比表彰力度,确保先进典型不断涌现。

近5年来,中铁一局先后培育选树全国劳模2名、省部级劳模5名、中国中铁劳模21名,形成工匠人才接续传承、脱颖而出的良好局面。

打造创新“雨林生态”

立足“五小”活动,中铁一局高质量开展劳模(专家型职工)创新工作室活动,成功创建9家省级示范性劳模创新工作室。

中铁一局以工程项目为依托,以白芷勇国家技能大师工作室、魏珍珍省级示范劳模创新工作室、郝铎中国中铁劳模创新工作室等各级各类创新工作室为平台,将创新创效的触角延伸到国家重点工程施工一线、重大科技攻关和技术革新前沿,通过揭榜挂帅的方式联合攻关。

工匠精神在传承中焕发更强生命力。29个劳模创新工作室串联起“三代匠心”,篆刻成“差一点都不

行”的严苛、白芷勇“技能变本能”的执着、郝铎“智慧梁场”的革新,在一代代接力中不断延续。

邵宏琴带领的“向阳花班组”在郑州暴雨中,仅用21天就抢通地铁信号系统,其独创的“色谱布线法”让480万根线缆分毫不差;冯斌劳模工作室破解“盾构小转弯半径”世界难题,获全国铁路创新联盟授牌……如今,这些工作室已孵化出294项国家专利、培育106名高级技师,成为技术攻坚的“孵化器”。

近5年来,中铁一局共取得1893项国家专利、116项省部级以上科研成果、261项工艺法、556项QC成果;征集合理化建议978项,评选表彰推广267项,实现显著的降本增效。6项职工技术成果亮相第二届大国工匠创新交流大会,充分展现出中铁一局产业工人的时代风采。

从雪域高原的世纪工程,到穿江越海的超级工程,中铁一局的产业工人铁军用钢轨编织山河经纬,以匠心筑就时代丰碑。当“开路先锋”精神遇上产改东风,这支队伍正以技能报国之心、创新破局之勇,在“制造强国”的宏伟蓝图上,书写新时代劳动者的璀璨荣光。

(上接第一版)

在航测技术应用方面,柯生学结合设备特点,优化像控点布置方法。他深入研究精准惯导系统,探寻不同地形下最少像控点布置方案。经过大量测试,他提出优化像控点布设方案,形成一套适用于团队设备的作业手册。

随着国家“双碳”政策推进,西北地区新能源项目增多,高山峡谷地形区域给传统航测作业带来挑战。柯生学带领团队创新,总结出《高山峡谷地形倾斜摄影高精度测量施工工法》及相关专利技术。他告诉记者:“这解决了陡峭地形区域旁向重叠度精准计算的难题,是行业首创。”2023年9月,他带着团队深入研究,提出飞行平台与传感器在不同地形区域的最优适配方法。团队的多项成果已在320多个项目中应用。

以赛促学 悉心培育人才

柯生学格外重视人才培养。近两年,作为一线项目负责人,他代表西北院参加陕西省及各类行业相关竞赛,成绩斐然。

自2016年起,柯生学负责航测相关工作。他观察每位团队成员,并根据其能力和性格分配岗位。柯生学带教的3名签订师徒协议的徒弟中,赵文君研发能力突出,在数字绘图领域表现出色,获得西北院青年科技项目策划大赛一等奖。吕文康已成长为优秀项目经理,负责新疆清洁能源基地航测工作。

他所负责的部门有50名一线工作人员,采用项目制工作模式。柯生学主要承担组建生产项目团队,协调多个项目同时运行等工作。

近期完成的引汉济渭二期施工控制网测量项目,历时两个月,15名团队成员参与。“综合运用水准测量、北斗测量等多种方法,确保测量精度。”柯生学这样鼓励大家。

2018年,柯生学带队参加陕西省“西北水电杯”工程测量决赛,团队获得团体二等奖。2021年,他作为领队带队参加陕西省职工职业技能大赛工程测量员决赛,获得团体三等奖……

面对荣誉,柯生学未停下脚步,依旧坚守生产第一线。