

这届年轻人为何不爱走亲戚



新春佳节拜大年，大包小包上门去、热热闹闹走亲戚，曾经是许多人难忘的春节集体记忆。而如今，“过年走亲戚”的习俗似乎正在逐渐被年轻一代淡化。今年春节期间，这届年轻人不爱走亲戚的相关话题屡上热搜，引起热议。

有研究显示，年龄越小的群体，和亲戚经常联系的就越少，“90后”大多数人只是“偶尔联系”，而18岁以下就“基本不怎么联系”了。不少年轻人调侃自己得了“亲戚PTSD”，对过年走亲戚提不起兴趣，甚至需要一部“春节自保指南”来应对亲戚盘问。

不禁想问，这样的转变何以发生？这届年轻人真的“断亲”了吗？

从某种程度上说，出现亲缘关系“疏远”“淡漠”的现象，多少也是现实因素使然。

家庭结构变“散装”了。随着生育率下降，家庭中子女数量减少，传统家族式的“共生”模式逐渐转向以“三口之家”为主的独立“散装”模式。根据全国人口普查数据，中国家庭户平均规模已从1982年的4.41人变为2020年的2.62人。亲戚之间传统的日常生活沟通逐渐减少，而只在婚嫁嫁娶等特定时间节点有些程式化交流。甚至“00后”“10后”群体往往面临着父母辈没有亲兄妹的状况，除了直系亲属之外，不再与旁系亲戚有多少交集。

社会流动更频繁了。数据显示，2020年全国人口分离人口为49276万人，与2010年相比增长88.52%。人口流动的日益频繁，让兄弟姐妹“同住一个屋檐下”成为了过去式。亲人之间不仅有城乡之隔，更有区域之隔，亲缘关系的“离散化”成为必然趋势。越来越多的人离开自己的家乡，涌向大城市上学、求职再到安家，好多亲戚连一年都见不到一次。在不少家庭中，父母、子女以及其他家庭成员分布在全国甚至世界各地生活、工作，导致亲属间因空间距离而“渐行渐远”。

交流方式更“在线”了。年轻一代出生成长在互联网飞速发展的时代，“人与人”的关系部分被“人与网”的关系所替代。据统计，我国网民平均每周上网时长达29.5小时，年轻群体上网时间更长。当赛博空间就能满足展示自我、表达自我、获取信息的沟通需求，很多年轻人有了自己的交际圈，就更不再将亲戚关系作为主要的社交依托，也不愿意在走亲戚式的现实交往中，消耗巨大的“社交能量”。

现实的藩篱之外，走亲戚之所以在很多年轻人的社交选项中排到末尾，还因为一些“中国式亲戚”让人感到无奈。

不论是喜欢“爹味”说教的二大爷、“什么都想管”的三大舅，还是“催婚催育”不能停的七大姑、打探攀比“无下限”的八大姨，都成为了不少年轻人的“过年噩梦”。一个经典拜年场景是，家中长辈“高高在上”设置话题，频频发出“灵魂拷问”，“95后”“00后”小辈被迫应对、应接不暇。

这届年轻人对亲情的理解框架，早已不被传统乡土社会和宗族伦理所束缚，很多年轻人渴望的“归属感”亲情，远不是走亲戚所能带来的。

不想要“假关心”，而渴望“真善意”。

在这届年轻人的观念里，真正的亲情不只建立在血缘关系上，更基于理解、尊重和情感的共鸣。以“都是亲戚”“为了你好”的名义，对年轻人的个人选择评头论足，总把“我们年轻的时候比你们苦多了”“我走过的桥比你走过的路还多”“你以后就明白了”等口头禅挂在嘴边，实际上也可能是真的表达关心，但年轻人也许不易接受，听多了反而会觉得有些心烦。

不想要“一言堂”，而向往“听我说”。网上有一种说法叫“一言堂之家”，指的是在家里，有的长辈习惯于单方面输出，其他人都只能听着，或者顺着他的话往下说。现在的年轻人往往想法多元、行动多元，在家不愿总是被指点，而想要表达自我、得到尊重。具有凝聚力量的家，需要容得下每个人的声音和观点。

不想要“全交代”，而注重“边界感”。“工资多少”“有对象吗”“结婚了吗”“买没买房”，有的亲戚也许并没有见过几次面，却总想把你的底细挖个底朝天。殊不知，很多年轻人对社交生活的边界比较敏感，所谓的聊家常在他们那里更像是“被审问”，带来无形的社交负担。

那么，这届年轻人真的要走向“六亲不认”了吗？其实不然，若是能够调整心态、双向奔赴，亲情的“复苏”还大有可还转的空间。

怀有同理心，学会“理性”的爱。一代人有代人的际遇。年轻一代可以尝试理解年轻人的“社交恐惧”，从年轻人感兴趣的话题开始，逐步拉近关系和距离，用更易被接受的语言分享作为“过来人”的经验和教训。有时候，年轻一代其实是在努力地表达对年轻人的关心和善意，然而可能对年轻人的生活和兴趣不太了解。对此，年轻一代也可以改变心态，试着读懂长辈，尊重长辈的经验和智慧，用理解的眼光看待时代变迁，不一味排斥抗拒“走亲戚”，试着找到自己稳稳融入亲缘关系网络的方式。

保持边界感，输送有“分寸”的情。长辈们不妨试着和“八卦”“是非”“攀比”做一个切割，用互动代替“盘问”、用尊重代替“越界”、用肯定代替“比较”，在年轻人需要时能够现身，提供切实帮助或情绪价值。如果发现不能提供有效的建议，不如体谅年轻人的不易，尊重其基于自己认知做出的选择。年轻一辈也可以增加主动性，分享身边趣事，积极沟通了解，比如趁春节假期和家里的老人们共同做一顿饭等，在保持分寸感的同时拉近彼此的距离。

守好传承性，接续有“温情”的心。不把走亲戚当作任务或者负担，而走亲戚当作不同年龄层之间互听心理需求的载体、延续家族记忆的契机，让亲情传递“不断层”。老一辈用积极正向的言行潜移默化影响年轻一辈，让年轻人将走亲戚的温暖看在眼里、留在心里。年轻人也可以探索创造走亲戚的新形式新场景，形成年轻人的新“年味”。

纵使时移事迁，亲情仍然宝贵，贵在血脉相连，贵在人与人之间的情感是人际交往中最淳朴而无私的关系之一。来自亲人的朴素的爱，在润物细无声中滋养着每个人的灵魂与血肉。

本报综合消息

又有游客被终身禁入，为什么不能随意投喂大熊猫？

2月12日，成都大熊猫繁育研究基地通过其社交媒体账号发布关于不文明行为情况的通报。

通报表示，高某某(男，53岁)，12日在熊猫基地参观时，向江月馆室外活动场内投掷物品，工作人员已将杂物清理出室外活动场。鉴于高某某的不文明参观及对大熊猫可能造成危害的行为，禁止其终身再次进入熊猫基地(含熊猫谷)参观。

经熊猫基地相关工作人员检查与观察，该大熊猫身体情况正常。

成都大熊猫繁育研究基地提醒，国宝饮食有严格标准，私自投喂可能会对大熊猫造成伤害。请大家在参观过程中，争做文明参观者，不投喂、不抛水、不泼水、不拍打玻璃。

为何不能随意投喂？大熊猫饮食有何讲究？

专家表示，大熊猫所有的食物都要经过安全检查，食物来源、每天的食量、营养配比都有严格要求。游客随意投喂食物，有可能会对大熊猫的健康造成影响。

旅游不文明行为 经审定将被纳入“黑名单”

据了解，自2023年4月份成都大熊猫繁育研究基地开始发布不文明行为情况通报以来，已经有多人因向熊猫投喂、泼水、挑逗等不文明行为被禁止进入基地，禁入时间从1年、5年到终身不等。事实上，针对在旅游过程中发生的不文明行为，2016年实施的《国家旅游局关于旅游不文明行为记录管理暂行办法》予以了明确规定，按照规定，对于实施了此类不文明行为的游客，经旅游不文明行为记录评审委员会审定，将会被纳入旅游不文明行为“黑名单”，并向社会公布。

游客如对动物造成伤害 该担何种法律责任

前面提到的几起案例，所幸都没有造成严重后果。但是，如果游客的行为对动物造成了伤害，又是否应当承担法律责任呢？来听听专家的解读。

民法典第八条规定，民事主体从事民事活动，不得违反法律，不得违背公序良俗。第十条规定，处理民事纠纷，应当依照法律；法律没有规定的，可以适用习惯，但是不得违背公序良俗。法学专家指出，景区内的动物们是供所有游客观赏的，而不文明的行为是违背公共秩序的，属于违法行为。

专家指出，如果因为投喂等不文明的行为导致动物受伤甚至死亡，实施这些行为的游客很可能会因为侵权而承担民事赔偿责任。除此之外，造成严重后果的，还可能面临行政处罚，甚至承担刑事责任。

中国政法大学传播法研究中心副主任朱巍：随便去侵害动物园里面的财产，(动物)受到伤害甚至死亡的，要赔偿，这是民事责任。在一个公共场合，在一个大家都能够进入的公共区域里面，从事这样的违法行为，这本身也是治安处罚法的管理范围，严重的话可能要受到警告、拘留、罚款等相关的行政处罚措施。动物分为好多种类别，一方面是野生动物保护法为基础，有一些珍贵动物、濒危动物，对这些动物的伤害，有的严重会致死，最严重会上升到刑事责任。

投掷杂物，私自投喂等不文明行为会给动物们带来或大或小的伤害。人类一个不经意的动作，动物们或许会为此付出沉重的代价。呼吁大家，文明参观，如果喜爱，要保持克制；如果不爱，也请莫伤害。

本报综合消息

“减肥”话题再次“霸榜”，运动医学专家有话说



健康减重没有捷径可走

快速“掉秤”对身体有损害吗？对于大部分人来说，什么样的减重方法更科学？

罗智文表示，快速减重通常指以每周减去2磅(约0.9公斤)以上的体重进行减重，这种强度有可能对身体产生负面影响，“虽然体重的快速下降在一段时间内可能让人产生满足感，但也可能带来一些副作用。例如营养不良、电解质紊乱、代谢减缓、情绪波动和饮食失调等，因此要充分考虑长期后果，科学制定减重计划。”

罗智文建议，渐进式的目标、均衡的饮食、规律的运动、充足的睡眠应成为制定减重计划的重要考量因素，此外，也可以借助一些新技术，例如通过可穿戴设备监测活动水平、睡眠质量 and 卡路里消耗，更好地了解和管理自身的健康状况，可借助手机应用程序，获取定制饮食计划、运动指导和心理支持，从而提高减重成功率。

“管住嘴、迈开腿，减重没有捷径可走。”罗智文特别提示，要绝对避免采取一些拔苗助长的减重或增肌方式，切忌服用或注射非正规渠道销售、来源和资质不明的减肥药物。如果觉得自身体重已经严重影响正常生活，可以寻求专业医生帮助。

运动不当会损害健康

电影中，贾玲饰演的杜乐莹主要通过打拳击并配合多种力量和体能训练实现蜕变。现实生活中，也有很多人选择运动来达到减重的目的。在陈世益看来，科学运动，让人受益匪浅，但运动不当，会导致受伤甚至损害健康。“一些不良的生活、运动习惯若长期得不到纠正，不仅对减重没有帮助，还会造成一些负面影响。”陈世益说。

陈世益建议，如果发生运动损伤，可以通过具有运动医学康复资质的医院科室开具专业的运动处方，以运动为基础，从调整运动的种类、强度、频率等进行治疗。

“减重要讲究方法，运动是为了健康，而保持健康是为了更好地感受生活中的快乐。”陈世益认为，这种快乐不仅来源于运动自律带来的愉悦，就像电影片尾彩蛋中贾玲写在备忘录里的最后一句话——“未来要怎么快乐怎么来哦，你只活这一次，对吗？”

本报综合消息

减重靠的不仅是毅力

一年减重100斤如何做到？在陈世益看来，这对于大多数人来说是一个比较极端的目标，能否实现取决于很多因素，包括个人的起始体重、健康状况、饮食习惯、运动程度以及是否有专业人士指导等。

陈世益认为，对于大体重的人群，搭配上专业的团队和惊人的毅力，实现“贾玲式”的减肥效果是有可能的，但在运动医学界，通常建议每周的减重速度控制在1斤至2斤之间，“这个速度也被认为是安全和可持续的。对于普通人，安全减重一般指在半年内减掉原有体重的5%至10%，比如起始体重200斤，半年能减掉20斤，就符合健康减肥的标准。”

“贾玲的坚持和努力值得敬佩。”陈世益同时也表示，“毅力”只是实现目标的要素之一。除此之外，还需要考虑饮食与营养管理、生活方式改变、身体和心理健康监测等因素，“总的来说，减肥是一个综合性的过程，科学的方法、合理的计划和坚持不懈的努力缺一不可，过度追求速度可能对身体健康产生负面影响，因此在制定减肥目标时，也要注重安全性和可持续性。”