

# 春节4大变化 你觉察到了吗

有不少网友觉得这个春节感觉来也匆匆，去也匆匆，什么都没干，转眼又上班了。

而且这个年跟以往的年不同，细心的网友总结了四大变化，透露出这个社会正在往低社交、低应酬、低攀比、低内耗的时代快速变迁。你觉得这个说法有道理吗？

## 低社交

### 变化1 收不到拜年短信了

在许多人的印象里，从智能手机普及后的每一个年，全家人都在大年三十这一天围绕在一起，讨论着谁发的拜年短信有诚意，谁发的拜年微信文案有创意、有趣，然后就让家里人给自己先转过来，再发给自己的朋友们。

五花八门、趣味横生的拜年短信有时候还会冲上热搜，让众多网友都能看到。

那时候真的是，短信拜年要第一时间发给最看重的朋友、领导和亲戚，夸张一点的还要卡点送祝福呢！

可今年的年，这样的拜年短信都收不到了！

有网友评论：社会正在往“低社交”时代发展，之前那些看似紧密的联系其实没几个有用的。西安网友也反映，今年的拜年短信明显比往年少了。

@网友：我以为总能收到一群祝福，今年一个都没有。

@网友：大家都想开了，明明一年都不联系的人，却要装得很亲热干嘛，自己怎么舒服怎么来呗！

@网友：往年春节我都会第一时间打电话、发微信祝福给我认为重要的人，今年我全部不发，看看还有谁给我发祝福的，结果一个都没有，原来我认为重要的人，在他们那里也并不是那么重要。

从网友们的评论里能看到，今年的春节就主打一个“低社交”，大家都不愿意去费尽心思地给一些所谓的“朋友”“领导”……送祝福了，大家更喜欢把这些时间拿来刷刷手机、嗑嗑瓜子、陪陪父母了。

## 低应酬

### 变化2 不热衷同学聚会了

之前每年春节，家人总热衷于参加各种同学聚会，小学同学、初中同学、高中同学、大学同学，有时候同窗会甚至一办就是一整天的规模。

可今年春节，家人们很少出去参加这样的同学聚会了，有几个还是因为同学结婚或者孩子满月，匆忙参加小聚了一下。

这一切，都要归于“低应酬”三个字。

热衷于组织的大老板，今年没挣到钱，不想出大头钱还要费时费力了，热衷于参加的同学们，发现自己也没啥进步，去了怕跌面，还要掏钱给“混得最好”的同学陪笑，与其给自己找不痛快，还不如“低应酬”甚至不应酬，所以干脆没人组织也没人参与了，“同学情的延续”这件事就不了了之了。

@网友：减少无效社交，过好自己就行了。

@网友：平时上班就够累的了，过年就安静地休息一下，拒绝演戏。

@网友：以前聚会更多的是展示“自身实力”的平台，现在展示给别人，不如在家吃好喝好。



看来，网友们都很清醒，知道什么钱值得花，什么钱没必要花！

## 低攀比

### 变化3 新衣新鞋不买了？

往年腊月底，最火爆的当属各服装店、鞋店，那真是，一个个的大包小包双手都拎不下了，还要接着逛下一个店，这条街不逛完最后一家店，就不会收手。如果没有买到自己心仪的衣物，一些女士还要再重新“摸排”一次。

不过今年特别奇怪，商城买衣服的人并不多，尤其是一些高端的或者小众的服装店，更是早早闭店，把回家过年的牌子挂出来了。

有网友分析，这是大家都走进了“低攀比”的轨道上，对吃穿用度不再在意了，只要有能穿得出门的衣服就够了，没有必要刻意追求新衣。

@网友：确实是这样，怎么全国就统一了呢？

@网友：现在买新衣服都在网上买吧，衣服干净得体就好了。

@网友：没必要等到春节才穿新衣，该买的平时都买了！

看来所谓的“低攀比”也不一定是真的不攀比，只是“均摊”到全年去了。

## 低内耗

### 变化4 不再内耗，看得通透

现在的网友真的是“人间清醒”，很多人都不再纠结外界怎么看待自己，只要自己活得舒服就可以了。

走亲戚？不去！发红包？没有！要聚会？没空！

大家一起逐渐走向了“低内耗”，不会因为要“面子”而去干一些自己并不愿意做的事情，大家装得太累，现在是“装都不想装”了。

朋友圈很少有人晒幸福了，短信拜年也没有了，群发红包也没有人玩了，亲戚也不怎么走动，客套话、敷衍了事都看穿了。

人越来越真实了，现实高效、断舍离的精神充斥在很多人的内心。

所谓的年味儿或许伴随着我们这代人最终成了回忆！

大疫三年，人都活通透了，懂得了什么是真正的友情，什么是酒肉朋友和人情世故，不再喜欢一些华而不实的东西，以前身边朋友一堆一堆的，称兄道弟的，这两年自己熬过来才明白一个道理，只有时间和经历能真正改变一个人。

春节四大变化，是经济发展、社会发展、人际发展推着我们往前赶，有的是被动的，有的是主动的。有网友对此持不同观点，他们认为，老百姓手里钱并不少，许多人都四处旅游，权威数字说明了这一点。还有网友留言说，这是90后与00后干翻了以前的规矩，他们确实比我们70后与80后活得通透。这些变化只是开始，以后我们会慢慢接受。

本报综合消息

以司美格鲁肽为代表的GLP-1类药物持续火爆，不仅让有减肥和瘦身需求的公众吊足了胃口，也在全球新药研发领域点燃了新一轮竞争。

随着司美格鲁肽口服制剂在国内获批上市，如何理性看待“减肥神药”，乃至新药和新医疗技术，值得每个人深思——在健康收益与潜在风险之间，平衡与取舍尤为重要。在做决定之前，不妨先来了解一下“神药”背后的故事。

从“糖尿病克星”到“减肥神药”，司美格鲁肽究竟是如何诞生的？作为一种处方药，它是否人人适用？未来是否会有更好的药物出现？复旦大学药学院原院长、海南医学院特聘教授王明伟博士在该领域深耕30余年。日前，他就这些公众关心的话题接受记者采访，讲述了这种“神药”的前世今生和未来。

不运动不节食真能轻松“躺瘦”？

## 出圈的减肥神药 有着怎样的前世和未来

### 从鮀鱗鱼和毒蜥中发现的天然降糖素

作为多肽类肠促胰岛激素的主要成员之一，GLP-1从被发现到用来治疗糖尿病和肥胖症，经历了漫长而曲折的40多年。

1979年，在美国东北的渔人码头，麻省总医院的几位科学家解剖了一条被他们称为“世界上最丑鱼类”的鮀鱗鱼，从中分离并鉴定出了胰高血糖素原前体。1982年，他们在《美国国家科学院院刊》(PNAS)上发表论文，报告这种胰高血糖素前体基因编码的三种多肽——胰高血糖素，以及两种在肠道中表达的新激素。此后，其他研究者从哺乳动物和人体中克隆了胰高血糖素前体基因，并对其进行测序，并将两种在肠道中表达的新激素命名为GLP-1和GLP-2。

“GLP-1十分神奇，它平时并不出动，只有在餐后血糖升高时才被肠道L细胞释放出来刺激胰岛素分泌，从而降低血糖，随后立刻隐退。”王明伟解释，由于GLP-1在体内存留不到两分钟就会被降解，这就给药物开发带来了困难。1992年，从产自美国西南部荒漠的吉拉毒蜥体内，科学家分离出了一种氨基酸序列与GLP-1类似的多肽，并将其命名为exendin-4。

上世纪90年代中期，美国艾米林(Amylin)制药公司副总裁安德鲁·杨在参加一个学术会议时，无意间在会场地下室看到了有关exendin-4的墙报，随后说服公司受让相关专利进行取名为“艾塞那肽”的药物开发。“糖尿病小鼠使用艾塞那肽一周后，血糖水平恢复正常。”王明伟介绍，进一步的临床试验表明，艾塞那肽能够有效且安全控糖。

2005年，艾塞那肽获美国食品药品监督管理局(FDA)批准上市，用于治疗糖尿病。这是一个巨大的成功，也是全球第一款GLP-1类药物。

### 安全而美妙的“躺瘦”真能轻松实现吗？

艾塞那肽的成功，让更多制药公司看到了GLP-1类药物的开发前景。最终，丹麦制药公司诺和诺德成功将GLP-1在体内的半衰期延长至十几个小时，推出的利拉鲁肽制剂只需一天注射一次。后来，该公司又开发出只需每周注射一次的司美格鲁肽。这两种药物先后经FDA批准，用于2型糖尿病患者的血糖管理和减重。

安全、高效、使用方便，甚至还有数据证明对心血管有益，司美格鲁肽的“神药”光环越来越闪亮。在埃隆·马斯克等知名人士的推崇下，越来越多人对司美格鲁肽的神奇疗效心动：不用辛苦运动，也不用刻意节食，就能迅速“躺瘦”，这是多么的美妙！

“但是，司美格鲁肽毕竟是一种处方药，必须在医生指导下使用。”王明伟提醒，中国目前仅批准将司美格鲁肽用于2型糖尿病的治疗。即使在美国，司美格鲁肽的适应症也仅扩大到肥胖症，“关于肥胖症，医学上是有一系列诊断指标的，并非你觉得自己胖，就可以用它来减肥”。在司美格鲁肽的药品说明书上，列出了主要不良反应：“临床试验最常报告的不良反应为胃肠系统疾病，包括恶心(十分常见)、腹泻(十分常见)和呕吐(常见)。”

“由于司美格鲁肽需要长期用药，对普通人来说，你能否忍受持续存在的恶心？或经常工作到一半，因突发呕吐感而冲去洗手间……”王明伟还提到，胃肠道蠕动的持续抑制，不仅可能导致便秘，还会对人的精神状态产生影响。而且，一旦停用司美格鲁肽，体重的反弹是不可避免的，甚至还会超过用药前。因此，“如果不是

为了长期治疗2型糖尿病，人们在是否选择司美格鲁肽这一问题上，是需要慎重权衡实际收益和潜在风险的。”

在王明伟看来，GLP-1类药物的很多益处，是通过控制糖尿病和体重获得的。而通过改变生活方式，加强运动、健康饮食，同样可以达到减重目标。有研究表明，经常食用牛油果、鸡蛋、坚果和橄榄油，可促进体内的GLP-1分泌。

鉴于GLP-1类药物在治疗2型糖尿病和控制体重方面的显著作用，美国FDA已批准多种相关药物上市，包括艾塞那肽、利拉鲁肽、度拉糖肽、阿必鲁泰、利司那肽、司美格鲁肽和替尔泊肽。在司美格鲁肽登上“药王”宝座之前，全球已有多家制药公司从GLP-1单靶点药物开发转向双靶点和多靶点的新药开发，以追求更佳的减肥效果和更小的副作用。“也有不少药企在小分子药物的方向上努力。”王明伟解释，多肽类药物一般需要冰箱冷藏，小分子口服药会更加方便，但后者的研发也面临不少挑战，目前疗效和安全性大都很难与多肽药物媲美。

### “每逢佳节胖三斤”？减肥需要循序渐进

看完贾玲的减肥记录，不少观众立下“豪言壮志”，今年要瘦几斤。如何制定一份符合自身情况的减肥计划，既科学健康又持之以恒？上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师汤庆娅与上海体育大学教授、国家体育总局体育科学研究所特聘研究员黎涌明，为大家带来一份“攻略”。

汤庆娅建议，首先要对自己的身体有一个初步了解，比如高体重的背后是结实还是虚胖，是上半身胖还是下半身胖，是需要先以运动为主还是先控制饮食为主，不能笼统地说自己想减5斤、10斤。黎涌明表示，减脂、减重、减肥是三个不同的概念。尽管很多人都知道减肥的核心是控制能量摄入，增加能量输出，但是不同人群的“减肥作战图”并不一样。

——对于“上班族”，他们可能来不及吃早饭、午饭，亦或是加班太晚，无法合理安排饮食和运动。汤庆娅建议：一是根据实际情况，在三餐中选一顿吃代餐和牛奶，控制能量摄入，但并不建议三餐都吃代餐。

二是如果睡前实在饿得睡不着，多吃一顿又担心“功亏一篑”，可以喝一杯无糖酸奶，既能缓冲饥饿感，也能避免血糖太低影响睡眠，导致第二天精神不足。

三是在日常饮食中要有意识地增加蔬菜和蛋白质，优化膳食结构。同时，见缝插针做一些运动，通过刺激多巴胺分泌让人快乐地减肥，缓解因减肥平台期带来的压力和情绪。

黎涌明建议，“上班族”可以通过减少久坐时长，循序渐进地利用一切机会运动，每一次运动都有益。

——针对“小胖墩”，由于孩子们还在生长发育阶段，主要还是改变饮食习惯。汤庆娅建议，减少含糖饮料和甜品，增加蔬菜和杂粮等食物摄入，尤为需要注意的是青少年减肥，不仅要关注他们身型上的变化，还有心理上的状态。

此外，汤庆娅提出，需注意一些“减肥误区”：比如对于5岁以下的儿童，如果体检肥胖，不建议孩子本身减肥，而是要家长改变过度喂养的意识和习惯；对于年轻的女性，莫因被同学、朋友说了一句“好胖”而陷入自卑，偷偷靠一些不合理的方法追求“骨感美”，结果出现神经性厌食，得不偿失。

据新华社