

生活发现

一人经济火了 衣食住行“悦己”更精彩

中国妇女报全媒体记者 张峥

“我宁可独自刷手机用餐,也不想随便约人聚餐,因为不想把能量消耗在处理人际关系上。”“00后”女孩紫桐表示,自己最喜欢去餐厅安静地享受“一人食”的套餐。同样喜欢独自用餐的32岁单身白领小江告诉中国妇女报全媒体记者,新冠疫情这几年因为居家办公,美妆服饰消费少多了。“一个人也要好好吃饭,我差不多把工资的40%用在饮食上,餐饮的社交属性减少了,单纯享受美食的场景反而变多了。”

中国单身成年人口已超2亿,一个人也要好好吃饭

“我一个人吃饭、旅行、到处走走停停……”最近网络上比较火的一个词叫“空巢青年”,指的是远离故乡、亲人,独自在大城市奋斗打拼的年轻人。事实上,一个人吃饭,已经成为大城市独居青年的常态。调查数据显示,2018年我国的单身成年人口达到2.4亿,据预测,到2030年独居人口数量或将达到1.5~2亿。

《中国消费族谱餐饮特篇》的数据显示,在“90后”消费者群体中,55%的人有独立在外用餐且不超过1小时的习惯,65%的外卖订单为1人餐。在社交平台上,关于“一人食”的分享更是如火如荼。截止到2022年12月30日,在小红书上,关于“一人食”的关键词共有173W+笔记。在抖音上,“一人食”的话题已经有12.6亿次播放。

一人一个小隔间,一人火锅、一人烤肉、一人拉面……不少线下商家开起了“一人食餐厅”。随着“一人食”的形式越来越多多种多样,不少上班族、单身及社恐人士等,都很愿意在下班后选择“一人食”的方式,享受不被打扰的用餐时光。

记者了解到,“一人食”模式已成餐饮新业态,不少餐饮品牌都开拓了“一人食”业务。呷哺呷哺、海底捞、西贝等品牌都推出了单人套餐,满足顾客一人吃饭的需求。此外,还有不少餐厅在外卖平台推出“一人食”套餐。美团数据显示,在美团平台上线小份菜的商户数较去年同期增加近40%,线上总销量较去年同期增长超过56%。

有业内人士分析称,从消费者心理来看,年轻人的社交正在轻量化、小型化,其中一个重要的表现就是沉浸在虚拟网络中的时间越来越长。

然而,“一人食”并不全然代表孤独,在电子产品的陪伴下用餐,也是他们的一种主动选择。对年轻人而言,餐饮消费不仅是要填饱肚子,更重要的是享受过程。

方便至上、轻量消费打造“独乐乐”

的确,不知不觉中,我们身边的“一个人”越来越多,但他们却并不总是寂寞哀怨,反倒很享受一个人的过程,独食、独住、独乐,不再是一种无奈,而是很多人的主动选择。

24岁的小何在父母的帮助下买了一套约50平方米的单身公寓。左侧是厨房吧台,右侧是卫生间,再往内走,一张大床正对一台挂壁

一人食,一人游,一人住,一人嗨……如今越来越多的年轻人乐于享受独自一人的生活,推崇方便至上、轻量消费、注重自身享受与追求高品质生活的消费方式。



小丽画

电视。据了解,相较于传统的住房,这种没有客厅的公寓设计在北上广等一线城市很受单身青年们青睐——毕竟,对于单身而言,“公共区域”的使用率很低。

“我很喜欢这样的生活空间和自己目前的状态。”小何说,她已经习惯按照自己的个人意愿消费,哪怕只是“晚饭吃什么”。

“空巢青年”更喜欢“悦己”消费。来一场说走就走的旅行,喝一杯咖啡打发一下孤独的午后时光,或者伴着夜色赶一场新上影的大片……数据显示,42%的单身消费者为“悦己”而消费,而非单身消费者这一点占比只有

27%。

前不久,小欧送给自己的25岁生日礼物就是一趟云南旅行。她选择的是一个专做单人游的旅行团,报名跟团的基本都是“95后”“00后”。小欧说:“选择相同的旅行地和一人游这样的旅行方式的人,应该会和我有相似的兴趣爱好,也可以认识一些新朋友。”

有分析认为,单身人群迅速扩大,主要是因为个人价值的追求与探索日渐成为主导,即从被动单身到选择单身。在国内,36%的单身女性表示,不结婚也很幸福;而高达80%的人表示,宁愿单身也不愿仓促结婚。消费统计发

现,无论是身份上还是心态上的单身,单身族这一群体都推崇方便至上、轻量消费、注重自身享受与追求高品质生活的消费方式。

28岁的林立下班后,常常会先走进小区附近的一个商场,直奔一楼的迷你KTV,钻进一间小如传统电话亭的KTV房间,花费30元钱,唱上近20分钟的歌。戴上耳机,林立完全沉浸在自己的世界。她告诉记者,单身生活可以将注意力集中于自身,让她感觉很舒服。

对今天的年轻人来说,以家庭需求为首的传统观念,正在发生变化,结婚生子、养家糊口不再是人生头等大事,追求个人价值的体现成为他们更看重的事。他们中的很多人不再恐惧单身,而是乐在其中。

诚然,人是一种需要陪伴的群居动物。但比起早早成家立室的父辈,当代年轻人所需要的“陪伴”,并不一定来自家庭,有人依靠猫猫狗狗排解孤独,有人工作至上以事业为伴,有人在疫情中重新感受邻里守望的力量,也有人只将生活寄托在一个理想的居所,不需要过多来自他人的“打扰”……

“一人经济”彰显单身文化属性

南开大学教授吴帆在《单身经济:一个值得关注的新经济现象》中提到,单身经济的兴起是现代化和人口变化的必然结果。从现代化和人口变化的趋势看,中国的单身经济具有巨大的发展潜力。”

面对新的需求,各类消费场景和品类也逐渐崛起。

从品类上看,小型家电、进口零食与方便速食食品、“一人食”外卖等大行其道。其中,小型家电市场年平均增长率达到12%,市场规模于2020年达到4608亿元;从场景来看,单人KTV、餐厅单人座位、无人便利店、健身舱等消费场景遍地开花;从生活方式上看,单身公寓、小户型、生活馆等地产和商业空间出现。从服务上看,一人旅行正逐渐成为旅游业界的全新趋势。

数据显示,2021年中国66.7%的单身群体为追求稳定的住所而购买房产。30~40平方米的小户型单身公寓,为了匹配户型,家用电器也开始进行配套的迷你化。一份来自天猫榜单的消费报告显示,过去10年,从快消品、家电、家居到美妆护肤,人们的日用品在集体变小、功能更细分。迷你微波炉销量增970%、迷你洗衣机销量增630%……

心理学家称,曾经说到“双11”时,大家会自嘲单身、孤独,但如今则更像是一人消费的狂欢。大家过着自己想要的生活,享受着单身带来的自由和放松。也因此,单身青年更看重的,是这一经济体系背后呈现出的社会对单身群体的真诚认可与包容。

正如单身女性林立所说:“相比于产品的形式,我们更希望产品能释放出‘一个人也能生活得很舒适’的信号。因为即便状态是孤独的,我们也是享受的。”所以,面向单身群体的产品如何突出单身的文化属性,让单身不再是一种尴尬的生活方式,或许才是所有单身消费品牌需要努力的方向。

记忆中的味道

童年味道,藏在外婆的田鸡腿炒丝瓜里

吕静

我童年里最幸福的岁月是在外公、外婆乡下的五七千校度过的。那个时候,他们的平房屋前有菜园,屋后有花园。我每天乐此不疲地完成着外公交给我的任务,清晨跟外公一起去菜园浇水施肥,傍晚则在花园忙这忙那。那时候我5岁。

记忆中,外婆有很多出神入化的手艺,她养的一舍鸡,每天都下不少蛋;她养的大白鹅比我都高,每天追着我跑;她养的大黑狗会拿拖鞋、拿报纸,还会关炉门……最神奇的还是外婆的做菜手艺,总是能变出很多好吃的菜肴。那时我总是搬个小板凳守坐在厨房门口,不想错过热气腾腾的香喷喷菜肴上桌的时刻。

晚饭也是一天里最开心的时候,时间拉得好长好长,直到我上床睡觉为止。通常外婆会给工作一天的外公备上一壶酒,邻居家的叔叔也总在吃完自家的晚饭后,过来陪外公喝上几杯。大人们一边吃饭、一边喝酒、一边聊天。所以我听了好多好多的故事,有些是新的,有些是重复的,有些是我

半懂不懂的,有些是我完全听不懂的……外婆不时地说:“这么晚了,别再喝了……”我总是在外公“嗯嗯”的回应中进入梦乡……

后来我突然有了一道自己专属的菜肴,田鸡腿炒丝瓜。这是外婆专门给我做的一道菜,每次都让我一个人吃完一整碟。外公和邻居叔叔经常下班后相约去抓田鸡,每次都收获满满,最大的田鸡一只就能有四两重,是外公告诉我的。傍晚时分,我在家门口自己玩耍的时候,经常就听到远远地飘来外公的声音:“小静,田鸡……”我不会去接外公,而是飞一般地跑向家里的菜园,不假思索地从瓜藤上摘几条丝瓜,又急忙从地里拔几根葱,转身再摘几条青辣椒,临走再摘个红辣椒,又风一般地跑回厨房,全部交给外婆。

这时候,外公拿着田鸡也到家了,他总是抱起我转好多圈,直到把我转晕,我下来站稳后会赶紧去搬个小板凳,守坐在厨房门口,伸长脖子,目不转睛。心想:今晚我可没工夫再去捡鸡蛋,或者跟大白鹅、大黑狗玩了。

我一直觉得做这道菜的秘诀,只有外婆一个人知道。丝瓜和田鸡腿搭配的比例,姜葱蒜、辣椒的份量、酱油调料勾芡以及火候的拿捏,外婆像是掌握了一种神秘魔法,锅铲在她手里是魔法棒,不急不慢是魔法的咒语。菜在锅里滋滋作响,厨房里热气 and 香味缭绕,而我只需要安静、耐心地等待。直到把第一夹菜放进口里的瞬间,那种味觉的满足,实在是难以描述。田鸡腿肉从腿骨上轻易地就剥落了下来,细嫩的肉质佐着自家丝瓜的清甜,再加上一点点葱蒜香味和辣椒味,汤汁也恰到好处,这道菜的味道就这样刻进了我的记忆里。

日子一天天地过去,我长大了,而外公、外婆也慢慢变老了。每次回家,我都会给他们带好吃的,依偎在他们身边,回忆小时候的趣事。我也会事无巨细地告诉他们,我离开家后独自生活、工作的点点滴滴。我不会只挑好的事情说,因为外公、外婆是最了解我的人,我是外公、外婆带大的孩子。

无论我长多大,我都知道他们想吃什么、想听什么、坚持什么、希望什么,也无论他们在哪里。

慕宇轩

以前看过一部纪录片《美容的真相》,这让我了解了很多皮肤相关的科普知识,也掌握了不少护肤品的避坑指南。反正我看完后,护肤品的用量减少了一半,不仅守住了钱包,没有被割韭菜,还放下了外貌焦虑。所以,现在我每年花在护肤品上的钱并不多,大概只有500~600元。这么省钱是怎么做到的呢?

我不敷面膜很多年了。其实通过面膜补水,效果是非常短暂的,通常晚上敷面膜,第二天早上醒来你的皮肤就已经恢复原样了。《美容的真相》里说,不要妄想短短15分钟能改善肤质,连昂贵的润肤霜都没办法帮我们改善肤质。我还在网上看到一些资料说,长期敷面膜会导致皮肤敏感脆弱。这么看下来,那些年我们敷的面膜很可能是在交智商税。纪录片里说,想要给皮肤补水,那就多喝水。

保湿霜不需要买很贵的。《美容的真相》里通过实验告诉我们,便宜的、价格中等的润肤霜效果更好。润肤霜好不好不是看价钱,而是看成分。

成分表中,保湿剂即甘油等的位置越靠前,表明产品中它的含量越多。保湿剂是一种化学制剂,可以为皮肤锁水,但效果短暂。没有任何证据表明,润肤霜能改善皮肤健康和肤质,但它们可以短暂补水,让我们感觉不那么干燥。所以我现在用的是百元左右的产品。

物理防晒多于化学防晒。我们非常需要晒点太阳来合成维生素D,这有利于钙的吸收。所以我现在采用更多的是物理防晒。纪录片里说,太阳是皮肤衰老和起皱纹的元凶。想要延缓衰老的话,可以考虑坚持用防晒霜和维生素A。

化妆品并不是越贵越好。《美容的真相》里特意盲测了好几款产品,结果发现,粉底液便宜的完胜贵的,眼影价高者获胜,唇蜜价低者胜出,睫毛膏贵的更好用……



生活字典

三个饮食冷知识,你知道吗?

喝牛奶和喝水哪个更解渴?

口渴的时候,你的第一反应是不是喝水?但其实喝牛奶更解渴。

英国的一项研究发现,假定水的补水指数为1,真人对照测试发现,牛奶的补水指数为1.5,比水更高效。这是因为大量饮水后,肾脏会收到“多产生点尿液、排出多余水分”的指令,这样一来,水分很快就排出去了,解渴效果也大打折扣。而若饮品含糖、蛋白质、脂肪等营养成分,或者含有钠、钾等电解质,比如牛奶、橙汁,胃的排空速率就会变慢,肾脏收到产生尿液的指令会变弱,也就是可以帮助我们减缓排尿,从而让水分在身体里保持更长的时间,起到更解渴的作用。

当然,并不鼓励大家用牛奶、橙汁替代水。希望大家养成良好的饮水习惯,小口高频次饮水,不要等到口渴时再猛灌。

奶茶和咖啡,哪个更容易让人失眠?

很多人喝茶睡得着、喝咖啡睡不着,但下午喝一杯奶茶却失眠了,这是怎么回事呢?原来,奶茶不是简单的奶+茶。调查显示,市面上的奶茶一般都含有咖啡因,甚至一杯奶茶的咖啡因含量是一杯美式咖啡的2~3倍以上,当然更容易引起失眠了。不仅如此,若咖啡因摄入过量,或个人对咖啡因比较敏感,还可能引起兴奋、烦躁不安、失眠,甚至心动过速和心律失常等。

目前医学界普遍接受的咖啡因摄入量范围是:健康成年人一天不超过210~400mg(约1~2杯355ml美式咖啡)。但每个人的体质不一样,建议别喝太多,根据个人情况进行调整。

橘子吃多了为什么会变成“小黄人”?

橘子中含有大量的橙色的β胡萝卜素,如果一次性吃太多,胡萝卜素大量进入血液,皮肤就可能发黄,这种症状称为“胡萝卜素血症”。不过,它对健康没什么影响,只要减少富含β胡萝卜素的食物,比如橘子、南瓜、胡萝卜等,皮肤上的黄色就会慢慢退去。(六月)