

生活发现

莼花弄草、钓鱼喝茶、戏曲相声……

当“古典爱好”成为当下年轻人的新追求

曾几何时，年轻人下班后的解压方式大概是泡个吧、K下歌、和朋友喝点小酒、打打游戏，借助这样的娱乐方式来放松自己。现如今，灯红酒绿变成莼花弄草，从小酌怡情变成闲心品茗，从熬夜追剧变成早起钓鱼……年轻人的爱好正在向各种“古典”靠近。

■ 中国妇女报全媒体记者 张峥

年轻似乎总是和潮流、时尚密不可分，但如今越来越多的年轻人在喜好上，越来越向家中的长辈看齐。有人说：“这届年轻人还没老，爱好已经老了。”几年前，如果在深夜翻看朋友圈，还能看到酒吧闪烁的灯光、音乐节攒动的人头，而如今翻开年轻人的朋友圈，你会发现更多的猫猫狗狗以及各种爱宠，还多了自己养的小绿植、练书法的田字格、观鸟观星的记录等。

追剧不如“追鱼”，年轻人恋上“古典”生活

“每天下班回到家第一件事就是看看我的花开得怎么样，菜又长高了没有？看着这些花和蔬菜从一粒种子慢慢到开花结果，享受种植的过程和收获的喜悦，很有成就感。”26岁的小薇微信朋友圈里几乎都是她养花种菜的照片。年龄和小薇相仿的元元，迷恋的则是那五彩斑斓的小鱼。她告诉中国妇女报全媒体记者，她的朋友中有不少人是种花养鱼的高手，家中鲜花常开不败，办公室桌上的迷你鱼缸更是别有韵味。如今，年轻人莼花弄草的耐心一点儿也不比爸爸妈妈们差。

谈及喜欢养鱼的原因，元元表示：“空闲时间精心喂喂鱼、打理一下鱼缸很放松，看着鱼儿游来游去非常治愈，还能省下一笔出去玩的开销，感觉很棒。”在豆瓣上“你们有没有什么老年人的爱好”问题下，几百条回复中可以看到泡脚、散步、听相声、练字、喝茶、观星、逛花鸟古玩市场、种花、下棋、钓鱼、弹古筝、听京剧……看上去更像爸妈们的日常。

曾几何时，年轻人下班后的解压方式大概是泡个吧、K下歌、和朋友喝点小酒、打打游戏，借助这样的娱乐方式来放松自己。然而如今，他们从灯红酒绿变成莼花弄草，从小酌怡情变成闲心品茗，从熬夜追剧变成早起钓鱼……年轻人的爱好正在向各种“古典”靠近。

《2018中国观鸟爱好者与观鸟组织本底调查》显示，早在3年前，18~35岁的观鸟人群已占到总人群的43%。中国观鸟人群正呈现年轻化、新人多、学历高、具有国际视野等特点。这些充满探究精神的年轻人，看到花不仅仅感



小丽画

叹春天来临，还要识别一下具体的品种；面对城市夜空，要拿出手机认一认头顶的星座；每到一节气，都会通过记录细微变化跟上自然的脚步。在繁忙的生活里，这些亲近自然的爱好成了越来越多年轻人别样的减压方式。

喝茶、钓鱼、做八段锦，让生活慢下来

很多人的印象中，年轻人是不爱喝茶的，或许奶茶除外。然而事实却是，他们已成为茶叶消费的主力军。某咨询公司发布的《2021中国茶业创新发展趋势研究报告》显示，2020年中国茶叶的消费者中，19~30岁的年轻人占到了46.8%。对于现在的年轻人来说，他们完全可以一边喝茶一边做八段锦，一边品茶，自得其乐，毫不冲突。净手、取水、煮水、温盥烫杯、洗茶、冲泡、闻香、品茶等十几道工序，刚走出大学校门的宽宽操作起来自然流畅。“或许有些烦琐，但意趣就在其中，很难复刻。通过这些仪式感，我找到了放慢生活节奏的方式，心也在这个过程中慢慢沉淀并随之安静了。现在与朋友相聚，不再是小酌怡情，而是泡茶、修心。”宽宽从穿着到言谈，都透出淡淡的禅意。

钓鱼也同样是不少年轻人在快节奏生活里放慢自己脚步的方式之一。“钓鱼虽然看上去只是在打发时间，但我也在这过程中锻炼了自己的耐心，正所谓修身养性。如果还成功钓到了鱼，成就感就更大了。”“90后”公务员小彭笑着说。

无论是回归自然还是回归传统的生活方式，“古典爱好”大都以慢见长，需要静心，且充满仪式感。

“90后”香香曾经有人睡醒，最糟糕的时候每天凌晨三四点才能睡着，一两个小时后就

醒了，白天整个人昏昏沉沉，令她痛苦不堪。朋友推荐她练习八段锦，起初她非常抵触这种“老年人”的运动，但当睡眠真正得到改善后，她彻底爱上了这种慢吞吞的“古人健身操”。香香现在的作息调整成了早7点、晚11点，精神面貌也好了很多。她笑称，自己现在拍完照都不需要耗时费力地P图了，“睡好觉人当然变美了”。

事实上，国家体育总局发布的一则12分钟的八段锦跟练视频，在B站上的点击量已经破千万，类似的教学视频播放量和收藏量也相当惊人。从小红书、keep到抖音，八段锦操的视频和打卡笔记非常多，其中大部分是年轻人。

八段锦的火热，除了是对传统文化和国潮的回调，还有一个很重要的原因——这是一种“轻运动”，日常化到不需要任何专业器具，动作也并不复杂，轻松易学。

2022年12月，国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会发布《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》，八段锦、太极拳等功法锻炼被列入“预防方案”及“中医非药物疗法康复”，这进一步促进了八段锦的普及。据报道，八段锦陆续成了上海中医药大学、宁夏大学等高校的体育课程，很受学生欢迎。

不难发现，现在的年轻人普遍热衷养生。《健康中国2030规划纲要》指出：2020年我国健康服务业总规模超8万亿元，2030年将达到16万亿元。《Z世代营养消费趋势报告》显示，中国健康养生市场规模已超万亿元，其中18~35岁的年轻人群在消费者中占比高达83.7%，超过半数人群每月在健康养生方面消费500元以上。中式养生正在逐步渗入越来越多年轻人的生活。

喝茶、养生也好，钓鱼、做八段锦也罢，没有立竿见影的效果，而是需要花费较高的时间成

本，生活也由此变得像这些悠悠的爱好一样，可以慢慢体会和回味……

书法、戏曲、古典音乐，年轻人将传统文化注入新活力

27岁的书法爱好者洛英告诉记者，她身边不少习惯了拼音输入法的年轻人，开始重新提起毛笔，找个空闲的下午，铺开雪白的宣纸，静静地写上几篇书法，而不再是抱着手机疯狂刷短视频。

与此同时，很多年轻人的周末可能是宅在家里听古筝、拿起针线和绷子开始绣花。在某视频网站上，国风视频的爱好者七成都是18~30岁的年轻人。唢呐、古琴、琵琶曲这些爸爸妈妈都不太听的音乐，却成了很多年轻人的心头好。一项调查报告显示，从18岁到58岁，春节回乡路上最爱听的音频节目都是“相声曲艺”。

有学者认为，当代年轻人对于传统文化与元素的热衷背后，是他们逐渐觉醒的身份认同和文化自信。书法、戏剧、古典音乐等各种传统艺术被年轻人发掘出新的魅力。在一些人追逐流量前沿的明星综艺时，另一些人则从古人留下的灿烂文化遗产中收获了更多快乐。他们感受到了数千年传承的中华文化之美，也乐于将这些文化符号作为自己的标签。

看似本该躁动的年纪却选择了闲适与安逸，年轻人的“古典爱好”体现了他们对于美好生活的向往与期待。不管是侍弄一盆花草，还是花费一下午练字、泡茶，这些爱好与体验或许不能帮助他们快速成长，却能够滋养精神世界。年轻人开始怀念“车马邮件都很慢，一生只够爱一个人”的从前，决定让生活的陀螺减速，开始重拾“无用之用”的乐趣。原来，焦虑的情绪不可以通过理性来解决，也可以通过诗意来化解。

乐活宝典

■ 李佳欢

不知不觉，今年的三伏终于结束了，但大多数地区的高温还在延续着最后的“疯狂”，紫外线强度依旧不减，防晒仍不能掉以轻心。

有的人觉得涂抹防晒霜比较费事，也有的人觉得防晒霜涂在皮肤上黏腻不舒服，所以选择使用防晒喷雾。打开盖，对着脸、脖子、胳膊、腿一通喷，高效又省事。然而，防晒喷雾使用不当有可能给身体带来伤害。

日前，一名长沙小伙的防晒经历上了新闻。他在对脸部防晒喷雾时，因不小心误吸，随即出现了胸闷、咳嗽的症状。症状一直持续到第二天仍未缓解，还咳出白色泡沫样痰。经检查，肺部CT片显示，小伙双肺呈现大范围白色样病变，报告提示“白肺”。

为什么吸入防晒喷雾会让人“白肺”？

“白肺”一般是指重症肺炎在X线或CT检查下的表现，患者肺部呈现一大片的白色状态，往往会出现呼吸困难、呼吸衰竭，严重者还会出现其他脏器功能障碍。除了感染、弥漫性肺泡出血综合征等“白肺”最常见的病因外，吸入有害物质如粉尘、喷雾等，也可导致肺部出现大范围白色样病变。上文提到的小伙子就是因为使用不当，吸入了一部分防晒喷雾，导致“白肺”的发生。

防晒喷雾怎么用才安全？

防晒喷雾和防晒霜成分差异不大，主要是剂型上的区别。与防晒霜相比，防晒喷雾更适用于妆后补喷和身体防晒。安全使用防晒喷雾，需注意以下几点：

1. 选用温和无刺激、适合自己肤质的产品。如果对酒精不耐受，不要选含酒精的防晒喷雾。因个人肤质不同，首次使用前可以把少量防晒喷雾涂抹在耳后、肘关节内侧等部位进行皮试，保持24~72小时，确定无不良反应后再使用。
2. 使用防晒喷雾时应与皮肤至少保持15~20厘米的距离。用于面部和颈部时，应先喷在手上，然后用手均匀涂抹。
3. 不要在伤口、红肿或湿疹等有异常的部位使用防晒喷雾。
4. 不要在同一身体部位近距离连续喷射超过3秒。防晒喷雾中的推进剂喷出后会迅速挥发发热，长时间或近距离使用可能会灼伤皮肤。
5. 不要在狭小密闭、不通风的空间内使用防晒喷雾。使用时应紧闭口鼻，勿刻意吸气，避免大量吸入喷雾。
6. 儿童应在成人监护下使用防晒喷雾。建议给儿童选择配方温和、有“小金盾”标志的防晒产品。
7. 产品须避免阳光直射。防晒喷雾中通常含有易燃物质，要存放在阴凉干燥通风的环境中，使用时应远离火源、热源、静电，不要将使用完的空罐投入火中。

节气养生

防秋燥，“吃3样，喝3汤，忌3样”



现在处暑已过，它标志着炎热的暑天离开，即将迎来凉爽的秋季。处暑是夏秋交替的时节，早晚开始转凉，秋天的气息越来越浓，但秋老虎还在发威，秋燥与湿热结合，我们应该多吃些滋阴润燥、增强抵抗力的食物，为秋冬打好基础。

防秋燥，别忘“吃3样，喝3汤，忌3样”，应季而食营养足，舒适过秋天。

吃3样：莲藕、南瓜、白萝卜。

喝3样：老鸭汤、冬瓜排骨汤、银耳汤。

忌3样：忌辛辣、忌油腻、忌寒凉。

入秋后饮食宜“多酸少辛”，要清淡，辛辣的食物很容易上火，要少吃，否则会“燥上加燥”。另外，虽然早晚天气开始转凉，中午依然酷热，此时切勿贪凉，更不要通过大量吃冷饮来降温，这样会刺激肠胃。

(木子)

记忆中的味道

外婆的夏日厨房，让舌头失去方向

■ 张元 文/摄

处暑时节，熏风阵阵，蝉鸣声声。临近傍晚，日影微斜，余晖透过木窗，落在灶台上，映在白墙上，将悬挂的竹篮、藤草以及灶台旁的厨柜、水缸、菜架，均匀地洒上了一层柔和的淡黄色。

一位系着旧围裙的老人，提着一篮刚洗好的蔬菜走了进来，红的番茄、紫的茄子、绿的豆荚，还有一把茼蒿菜，滴滴答答洒了一地的水珠。这是童年记忆中，外婆和她的夏日厨房。

外婆的厨房里，最显眼的就是灶台。灶台之上，有一大一两两只乌黑的铁锅，两锅之间有一个紫铜水壶，那是利用柴草余火来保温的煲锅。我们家乡有俗语：“陶罐不滚，煲锅滚。皇帝不急，太监急。”指的就是此物。

一年四季，一日三餐，外婆灶前一忙，灶后一把，不停地忙碌，锅碗瓢盆在她手里不停地传递，变出一碗碗朴素却可口的饭菜。

灶台边立着一口大水缸，缸里盛满清冽的井水，是我和外婆每天清晨抬回来的。有时，我会把抓到的小鱼小虾悄悄地放到水缸里，外婆发现

了，只是轻轻捞出来，养在玻璃瓶里。

早上，家里买来了西瓜，外婆洗干净瓜皮，把它浸入水缸里。午后，捞起西瓜，刀锋过处，隐隐有布帛撕裂之声，红色的瓜瓤沁着冰凉的水珠，只看一眼，便觉清凉拂面，一口下去，如同嚼冰吐雪，甜爽无比。

那时的我是多么贪玩啊！夏天里，头顶烈日，在田畈里摘瓜捉虫，池塘野泳，不亦乐乎。

但厨房里升起的炊烟，是外婆和我联系的暗号，是外婆呼唤我的密码。

外婆用大锅烧饭，用小锅炒菜。大锅上放一个竹条编成的饭架，上面可以蒸三碗菜，通常是手撕茄子、嫩南瓜、芋头汤。紧贴在饭架有时放一两颗嫩玉米，这是我和弟弟的饭后甜点。

小锅用来炒菜，夏季的蔬菜大概就是炒豆荚、笋干菜蒲瓜。若是外公收工回来的途中提到了螺蛳或小鱼，下饭菜就会丰富一些。

小时候，我极爱用蒲瓜汤泡饭，连汤带饭扒进嘴里，满口清香，仿佛舌头都失去了方向。

记得有一年，外婆在菜园里种了一行茼蒿。那个暑假，外婆家的厨房里就

流淌着茼蒿的清香。

我和外婆一起给茼蒿去叶削皮，削好的茼蒿颜色清鲜如玉。我特别喜欢削皮，拿起菜刀，伸直中指，贴住刀壁，心里暗暗觉得自己是刀法出众的侠客。有时一分钟，却将茼蒿肉削去厚厚一片，外婆既心疼又担心，连声说：“我来，我来！”茼蒿可以清炒，可以切片或切丝凉拌，这两样我都喜欢。

夏日午后，常常有雷阵雨，落落停停，停停落落，溪流池塘，都是满满的水。外婆不再出门干活，领着我在厨房里剥毛豆，摘嫩花生。

青豆子一颗一颗剥出来，扔在搪瓷碗里，骨碌碌地滚动。豆秆捆扎好，天晴时晾在门口晒干，烧饭时用来引火，烧得噼噼啪啪地响，像春节时放的爆竹，十分好听。这时，外婆会对我说：“火笑得响，有客人要来了，你妈妈、你舅舅过几天就会回来了。”我知道，外婆是想她的儿女们了。

剥好的青豆加上咸菜用来蒸嫩豆腐，清爽可口，咸淡适中，是夏日里很好的下饭菜。嫩花生，是外公的下酒菜。呷一口酒，吃一粒花生，哼一句不成调的戏文，滋味绵长，意味深长。



芋头汤