



新词解

多巴胺穿搭

近日，小红书和抖音等社交平台上一种新颖的、五颜六色的穿搭风格被众多博主效仿，这就是多巴胺穿搭。

释义：多巴胺是一种大脑自然分泌的神经递质，当多巴胺大量分泌的时候，我们会愉悦、兴奋。从色彩心理学上看，明亮、鲜艳的色彩会给人带来快乐。而多巴胺穿搭就是一种通过缤纷的色彩和多样化的衣服搭配来引发人们愉悦情绪的时尚穿搭理念。

多巴胺穿搭以流行文化和穿搭理念为根基，迎合了现代年轻人的审美需求和消费习惯，并受到社交媒体的推动而流行。在多巴胺穿搭之前，许多穿搭风格如y2k、Lolita、末日废土风等在网络上已经有不小知名度。许多被视为小众、怪异的穿搭风格渐渐走出亚文化的圈子，成为一种流行文化，而这种流行文化在潜移默化中影响着大众的时尚观念。大众对新奇的穿搭风格的接受度变高了，再加之社交媒体的病毒式传播，多巴胺穿搭就悄然成了一股风潮。

除了这些客观因素的推动，人们的精神需求也助推了多巴胺穿搭的风潮。一部分群体长期封闭在固定的社会环境中，积累了大量的消极情绪。于是，大众尝试用各种行为和方式去释放情绪。多巴胺穿搭就是如此，它用大胆、鲜亮、高饱和的颜色营造了愉悦且有生机的氛围，既展现了自我个性，又释放了压力与情绪。

蓉宝

继冰墩墩之后，又一只大熊猫火了。“想购入全套蓉宝纪念品”“冰墩墩都买齐了，就差蓉宝了”，许多网友积极求购蓉宝。

释义：蓉宝是成都第31届世界大学生夏季运动会的吉祥物，“蓉”字隐藏着成都的另一个名字“蓉城”，巧妙地展现了成都这座古老城市深厚的底蕴与历史文化积淀。

蓉宝的原型，是成都大熊猫繁育研究基地一只名为“芝麻”的大熊猫。在此前的网友票选中，“芝麻”票数第一，当选为本次大运会的吉祥物原型。

蓉宝的面部和肢体融合了川剧变脸、奥运火焰等元素，火焰元素不仅代表着美食之都火辣的饮食文化，还代表着弥漫在这座城市每个角落的烟火气。蓉宝和天府文化、成都烟火相融，像一团火，有着中国人的热情，有着运动员拼搏向上的激情，不服输，爱挑战，有活力。

蓉宝的走红再一次印证了对大熊猫的热爱刻在每个中国人的DNA里，大熊猫集萌点和万千宠爱于一身，是中国传统文化中的吉祥物、和平使者，也是诸多赛事吉祥物的不二之选。从1990年亚运会吉祥物盼盼、2008年北京奥运会吉祥物晶晶、2022年北京冬奥会吉祥物冰墩墩，再到成都大运会蓉宝……以大熊猫为原型的吉祥物早已成为中国人挥之不去的民族记忆。

你人还怪好嘞

如果你在网络上“帮助”了别人，人们一定会称赞一句“你人还怪好嘞”。

释义：“你人还怪好嘞”用来调侃当代大学生清澈的懵懂，会对陌生人展现莫名的信任，对事物抱有善意，即使可能被骗，还会跟人家说一句“你人还怪好嘞”。该词出自抖音网友拍摄的火车站大学生“神操作”，在无法拿着包的情况下，无条件地信任陌生人并将包交付给其看管，对陌生人产生一种坚定的信任，被委托的人在大学生甜言蜜语的攻击下，突然就有了使命感，于是大学生就会夸赞“你人还怪好嘞”，来叠加使命感。

大学生的一句“你人还怪好嘞”背后反映的是一种人与人之间相互信任的美好品质，这是涉世未深的大学生对于和谐人际关系与美好社会的想象与期待。真诚的信任是构建美好社会的基石，如果不论是大学生还是打工人，不分男女老少，大家彼此都能多一些信任，那社会发展的巨轮一定会朝着更加光明的方向驶去。但现实可能并非如此，“你人还怪好嘞”暗含的反讽意味，也是对大学生这种盲目信任的警示，信任有度，还需甄别。

临时抱佛脚

最近，互联网上回荡着一首洗脑旋律，无论是考试复习还是工作，似乎都可以大喊一句“我总是临时抱佛脚，临时抱佛脚”。

释义：该词出自音乐综艺节目中说唱歌手威尔演唱的歌曲《临时抱佛脚》。这首歌曲从日常生活和工作的角度编写歌词，可以说是打工人在工作之路上的最真实“嘴替”。也正是因为歌词编写得简单重复、没有营养，整首歌下来，让人印象最深的就是不断重复的“临时抱佛脚”，被网友戏称“公式化说唱”。

《临时抱佛脚》一时间成为说唱圈里的一首魔性歌曲，网友纷纷“整活”，对歌曲进行了改编，演绎了多种版本的抱佛脚。

一首歌成为二创的“暴风眼”，无疑是因其契合了当下网友的某些情绪和生活体验，特别是歌词中提到的“职场PUA”“发票报销”“车贷房贷”等过于接地气的日常经验，直接击中了观众“心巴”。简单重复、口水化在专业乐评人眼中可能是弊病，却是互联网空间中网友的二次创作与情绪共鸣最大的优势，公式化的歌词消解了意义与深刻，使其完美充当了网络空间情感释放的文字出口。

（□记者 朱子钰 实习生 郭璇 整理）

文化观察

□ 本报记者 王臻儒

在视频网站哔哩哔哩，什么样的视频可以在发布一年后，依然保持点击量飞涨？做到如此长红不衰的内容，八段锦可以算一个。一位网友上传的口令版八段锦，上传一年后，播放量已达1000多万，弹幕多达1.2万条，实时观看人数在500人以上，是当下健身领域最“红”的内容之一。

后疫情时代，八段锦持续走红，吸引越来越多90后、00后加入“左右开弓”“摇头摆尾”的队伍，与养生有关，但又不止于养生。互联网重塑了年轻一代的健身理念，也用八段锦这项古老的运动掀起了颇具青春的养生热潮。

焕发生机的古老运动

不知何时起，一些年轻人发现身边的健身圈变了，不论是懒人还是健身达人，都开始接触一项“新”运动——八段锦。与年轻群体大量涌入形成鲜明对比的，是八段锦视频颇具年代感的模糊画质、“仙风道骨”的示范老师，以及这项运动悠久的历史。

发源于宋代的八段锦，由八组动作组成，动作简单，上手更快，作为传统健身术，没有健身功底的要求，随时入门，随时练习。八段锦的妙处，从“锦”字中就有所体现。“锦”并非真实的丝绸锦缎，而是指八段锦的一招一式像锦缎一样，动作舒展顺滑、行云流水。

八段锦一词在宋代首次出现，相关元素在西汉马王堆中已有呼应。三号汉墓出土的汉帛《导引图》用工笔描绘了四十四个人龄、性别、动作各异的人物，他们的动作描绘了西汉人的健身姿势。其中，有人一手托天、一手撑地，神似“调理脾胃须单举”；张开双臂，似要开弓射箭，类似“左右开弓似射雕”……诸如此类的动作神似当下人们练习的八段锦，《导引图》因此被认为是八段锦动作设计的灵感来源之一。

缓解焦虑、改善睡眠、气血足了……在慕名而来的年轻人眼中，八段锦像一种“来自东方的神秘力量”。事实上，八段锦在历史中首次出现时，同样被描绘得颇具传奇色彩。南宋洪迈在《夷坚志》中写宋徽宗年间，起居郎李似矩深夜练习一种熊经鸟伸术，还把这功法起名“八段锦”，突然听见屏风后面有一名仆从笑，原来这所谓的仆从，其实是嵩山王真人的弟子化装而来，“慙世俗学道趋真者益少，欲得淳朴端敬之士教诲之”，而李似矩动作不够规范，他有必要站出来指点一番。教学完毕后，仆从便消失在月色中，再也不曾露面。这则轶事难辨真假，但由此可以推测，八段锦早在北宋时期就已在士大夫中间流传，成为一种养生运动。

八段锦初现时，就已经有了站立式，坐

式；由于地区差异，又出现了南派、北派；根据动作变化，从八段锦又衍生十二段锦……根据中国健身气功协会考证，八段锦版本繁多，但“同出一源，在流传中相互渗透，逐渐趋向一致”。

当下大部分年轻人跟练的传统八段锦，出自清末《新出保身图说·八段锦》，书中首次以“八段锦”为名，形成了较为完整的动作套路。其歌诀为：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕；调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火，背后七颠百病消；攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。”除了歌诀，书中还配有解说图。八段锦作为一个健身项目，得到标准化传播。

中国人自己的健身科学

“焦虑情绪明显减轻了。过去，脱发问题一直困扰着我，坚持练习八段锦一段时间后，我发现长出了新头发。”95后白领小一表示。八段锦受到广大年轻人热情追捧，离不开这项运动带给锻炼者“说不清道不明”的积极改变。越来越多的年轻职场人在工作压力大、难以调节生活的情况下，通过练习八段锦获得生活的间歇。

从科学的角度而言，八段锦是一种与中医相关的健身科学。贯穿练习始终的拉伸、旋转等动作，一定程度上能够按摩脏腑、促进血液循环。例如“五劳七伤往后瞧”中，起身时双臂由小手指带动，在体侧像“拧毛巾”一样形成合力，刺激手臂上的经络；头部向后瞧，可以刺激颈部的大椎穴。研究表明，练习八段锦，人体血管弹性明显改善，心肌收缩更加有力。

八段锦的动作要领是“慢”，在缓慢的活动中，人能更好地感受自身的发力、呼吸，有一种把身体还给自己的感受。八段锦的呼吸配合动作，久而久之，练习者可以让呼吸“放之则弥六合，卷之则退藏于密”。收放自如的结果是，呼吸肌的收缩力和耐力提高，肺容量明显增加了。

此外，八段锦将意念和动作完美地融合在一起，是为数不多能够“调身”同时“调心”的健身功法之一。将自身形体活动、呼吸吐纳与心理调节相结合，对人体进行整体调节，有助于引导大脑进入宁静状态，从而充分发挥“调心”之效，在全球范围内，都是独具一格的。

疫情期间，八段锦被列入《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》，而后疫情时代对个人身心的关注，让八段锦在年轻人中的流行程度持续走高。DT财经发布的《年轻人疫情影响报告》显示，超六成年轻人在疫情发生后更关注健康问题。不论是居家隔离期间爆发的刘畊宏减肥操，还是当下热度不减的八段锦，除了满足当代年轻人的运动需求，更深层次的变化是让他们过上了一种健康的生活。

过去，熬夜追剧、吃垃圾食品、数九寒天“美丽冻人”，让一些年轻人感受到自己仿佛“活在当下”，但也无形中损耗了个体

的健康。新冠“阳康”后，很多人意识到了身体的重要性，发现养生不是一朝一夕的事情。从八段锦开始，年轻人正在探索更多养生保健的可能性。“除了练八段锦，我现在也会坚持叩齿、靠墙直立，最近已经开始学习五禽戏了。”小一在坚持练习八段锦三个月后，已经让中式养生渗透进她生活的方方面面。

坚持是最好的“灵丹妙药”

喜新厌旧、三分钟热度的年轻人，在遇到八段锦后彻底“改头换面”。在小红书“八段锦”话题页面下，相关笔记浏览量已经超过1.4亿，不少帖子都是健身者的打卡记录，七天算短，打卡超过一个月、三个月的大有人在。

与大多数运动不同，练习八段锦无需器械辅助，不受场地局限，“一块普普通通的空地，就是八段锦爱好者的运动场。没有人要求我去买中式盘扣练功服，早起穿着家居服，就可以练一套。”小一表示。在八段锦视频评论区，小一找到了许多与她相似的练习者。“八段锦给当代上班族带来了便利。”小一认为。有人选择外出运动，在集体活动中获取能量，但也有人懒得换装出门，没时间与健身教练打交道，这些人更容易成为八段锦的忠实拥趸。

八段锦无跳动、无工具、低强度的特点降低了健身门槛，让很多年轻人尝到了养生的甜头。但随着练习队伍的不断壮大，质疑的声音四起，更有甚者将自己练进了医院。只有把握好练习过程中的标准和分寸问题，才能从八段锦日复一日的练习中找到乐趣。

事实上，并非所有人都适合八段锦。明代《医学入门》说八段锦“虽能流动气血，而中虚有火者忌”。虽然八段锦可以抵御外邪，但气虚和阴虚的人不适合练习。

另一方面，很多人急于求成，只是跟着网络视频学出八段锦的“形似”，难以达到健身的最佳效果。中医文化专家曲黎敏认为，虽然初学者都是从“形似”学起，但长期练习后，要从练明劲进化到练暗劲、化劲，才能掌握动作技巧，达到健身的效果。此外，动作与呼吸的配合也非常重要，总的原则是在动作发力的时候呼气，动作收回蓄力的时候吸气，同时鼻吸口呼，且要深呼吸与腹式呼吸相结合。配合不当，甚至会导致肺功能损伤。

比动作修正更重要的，是摆正思想。互联网上，不少推荐帖将八段锦的功效描绘得天花乱坠，把身体大大小小的问题的改善都归功于此，甚至描述成玄学神功一般的存在，这些夸张只会让旁人愈发排斥八段锦。把八段锦看得太重要，当成包治百病的神功，一旦看不到自身的改变，就容易中途放弃。曲黎敏认为，“八段锦锻炼是可以随时随地进行的，但这种随时随地的锻炼首先要养成习惯，动作不难，难的是持之以恒。”



断亲，不妨多一个角度衡量

漫谈

□ 朱子钰

可能很多人是第一次听说“断亲”这个词，但无法忽视的是，作为一种新的社会文化现象，断亲在Z世代中愈演愈烈。懒于、疏于、不屑于同二代以内的亲戚互动和交往，主动选择断亲的年轻人，在心理上基本与亲戚“绝缘”，一项学术调查结果显示，年龄越小的人，与亲戚的联系就越少。

传统社会讲究亲情，家庭在个人生活中占据了重要位置，著名社会学家费孝通先生提出差序格局，由己为中心，像水波纹一样推开，便是形容以亲属关系为主轴的网络关系。老一

辈甚至父母辈群体依旧沿袭了走亲访友的交往方式，不管如何，血浓于水，亲戚之间的人情往来在他们心中始终有一席之地。与之相比，断亲多少有一些离经叛道，也容易被看作亲情淡漠。其实，如果换一个视角衡量，这种文化的兴起似乎又在情理之中。

从宏观来看，断亲取决于年轻人所处的社会环境。陌生人社会、人口的快速流动是许多Z世代成长面临的社会交往基础。当下，亲戚们扎根在不同地方，逢年过节才能见上一面的现象越发多见，年轻人的成长过程与亲戚产生了疏离，缺乏沟通交流，培养亲情的机会少之又少，一系列因素不可避免地对原有的亲缘社交体系形成挑战。

Z时代是互联网的原住民，交友、学习、娱乐等都可以在网络实现，活跃开放的体系之下，社交空间大大扩展，他们的生活更加注重个性化、独立性与私密性，渐渐地，年轻人更

习惯以兴趣拓展社交圈子，血缘不再是决定亲疏的标准，同学、朋友、同事等都有可能是个人社会关系中的重要角色。

在微观层面，亲戚关系中的一些负面体验促使年轻人作出了断亲的决定。梳理一下网友的观点就能发现，“缺乏边界感”是最主要的诱因之一。亲戚们的嘘寒问暖，实则是催婚催生；拿同龄人相互比较，对个人的工作选择“指指点点”；一句“为你好”，就将自己的想法强加在他人身上……在追求独立的年轻人眼中，这些行为缺乏分寸感，令人感到不适，但如果他们加以反驳，就会被指责不懂礼貌。因此，年轻人无法与亲戚们产生有效沟通，一道天然的屏障就此形成，导致许多人产生了“春节焦虑症”“过节恐惧症”。

与其疲于应付这段复杂的关系，不如体面断亲，保持合理的距离，互不打扰，全力经营自己的生活。年轻人从繁杂的亲缘关系中解

绑、抽身，建立更加理性的社交圈，从本质上看，只是一种温和的回避态度，并非激烈的反对，不会摧毁亲缘关系。某媒体发起的一项调查中，“你怎么看现代人越来越不爱走亲戚了？”5万人投票表示支持“有些亲戚确实不值得我走动”。5.7万人投票认为很正常，“相处得少自然没什么感情。”仅有3925人提出亲戚还是要走动。毫无疑问，断亲正在被越来越多的群体接受。

当然，我们很难评价这种行为的好坏，但作为现实存在的文化现象，它的存在具有一定的客观性，我们要尊重并理解，保持最大善意。正如南京大学社会学院副教授胡小武所言，“青年断亲不是社会问题，也不代表着社会进步，只能说它是社会进化的一个结果，不会给中国社会发展带来任何负面影响。”而大众的过度关注，代表的是一种好奇心，断亲存在个体差异性，盲目效仿亦不可取。