



## 大家“偷偷”求进步 相互交流少

“我工作较忙，如果社交太多，会疲于应对。”“95后”杨先生是泉州一家互联网公司的程序员，因为经常加班，与朋友见面不多，“平时想约好朋友见面叙旧，但时间不好对上，大家都忙。我大多靠健身和打游戏来放松自己。”

“00后”大学生张洁（化名）是泉州一高校的大四学生。她的微信头像是水豚卡皮巴拉表情包。“水豚代表一种稳定的精神状态与松弛的生活态度，这是我向往的状态。”张洁正在准备考研，舍友们有的忙着出国留学，有的准备考研考公，大家都在“偷偷”求进步，相互之间的交流就少了。今年9月份开始，张洁就关闭了朋友圈。“以前有点小事就发朋友圈，经常会在意谁有点赞，谁留言了就会马上互动，很费心神。其实你觉得开心的事情，别人不一定真的为你开心，而你难过的时候，别人也不一定会和你共情。现在我基本上只与家人及两个同学保持较密切的互动，其他人际关系较少去关注，这样更能保持精力冲刺考研。”

## “交情再好，也要留白”

“‘零糖社交’说到我心里去了，交情再好，也要留白。”在厦门一家外资银行工作的吴小姐和闺蜜是大学同学，之前两人无话不谈，几乎每天都发微信问候聊天，也经常一起出游。这两年，闺蜜结婚生子，做了全职妈妈，带孩子的劳累及家庭琐事，让闺蜜积累了一些负面情绪，经常在微信里向吴小姐倾诉。吴小姐因为工作较忙，经常没办法及时回应，闺蜜就有怨言，觉得不重视她，这让吴小姐觉得很内疚。慢慢地，这份友情让她觉得心累，特别想逃离。

后来，吴小姐向闺蜜坦陈自己的感受，两人之间的联系也由过去的热络转为较为宽松的关系，有重要事情相互帮忙，平时相互不打扰。没有太高的期待，这种有距离的友好，反而让两人关系保持着良好的互动。

在石狮一所中学担任音乐教师的蔡老师，称自己一直是“零糖社交”的践行者。喜欢写作的她平时在家看看电影，听听音乐，写写散文及影评，日子过得很充实。虽然出版过两本书，但她很少参加文学活动，刻意保持距离。“人到中年才发现，最好的活法不是向外合群，而是向内安放。隔绝外界的喧扰，自得其乐。”她与好闺蜜平时互动也不多，但有什么新鲜事物和热点话题，双方都会随时分享给对方。这种相处模式，使两人保持了几十年的友谊。

## “零糖社交”要注意“甜度”

对于“零糖社交”，不少网友表示认可，“君子之交淡如水”，把生活中低效、无效的社交都清理掉，可为身体、精神乃至生活减负。也有不少人表示担忧，这是人与人之间距离不断疏远，人们变得冷漠的表现。

“倾向于‘零糖社交’的年轻人更注重悦己，注重在人际交往中尊重彼此的边界、保持合适的自我空间，不捆绑、不索取、不委屈、不期待，人际交往轻松自在无负担。”国家二级心理咨询师王蕾表示，“零糖社交”是年轻人在现代快节奏的生活中，探索自我的一种选择。年轻人既追求自己抱负的实现，也有获取友谊归属的需求。“零糖社交”是平衡二者的一种积极尝试，它可以让年轻人在社交中更加自主与独立，遵从自己的内心，选择最舒适的“甜度”，把更多的精力投向个人的兴趣爱好等，符合现代社交的实际需求。

王蕾同时也提醒，年轻人不能过分强调独立性和社交距离，一味追求“零糖社交”的纯洁度，否则可能走向“社交茧房”的误区，导致人际交往的孤立。“传统社交的意义也不能被忽视，它的多样性和丰富性，可以增加人对外界的理解和包容，提高个人的社会适应能力和创新思维。”



## 甘蔗有红心 一口也别吃

俗话说“冬吃甘蔗赛人参”。甘蔗口感清甜且清热解毒、生津止渴，深受人们喜爱。当下正是甘蔗上市的季节，街头不少水果店门口显眼位置经常会立着一捆捆甘蔗。大家在品尝这份甘甜的同时也需要多加注意，因为一旦吃不对，甘蔗就可能变成致命的“毒药”。每年因吃甘蔗中毒进医院的事件时有发生。

53岁的王阿姨晚饭后照常吃甘蔗时，却发现味道不太对：吃起来不脆，有些发糠，甜中略带着一股酒酸味，甘蔗内部呈淡褐色。当晚临睡前，她有些犯恶心，开始拉肚子。4天后，王阿姨感到呼吸困难、皮肤湿冷，渐渐地意识模糊，随后陷入昏迷，被送往医院紧急抢救。经诊断，王阿姨是食用霉变甘蔗中毒，肠道感染引发脓毒症、感染性休克及全身多器官衰竭。

生活中有人常以为，甘蔗内部变红会变

得更甜，其实甘蔗出现“红心”“黑心”，是因为受到了霉菌污染，此时千万不能食用。

甘蔗的含糖量比较高，水分含量也十分充足。虽然其果皮坚硬，但它在收获时往往存在切口，果肉会暴露出来，易受储存条件和运输环境的影响，存在被霉菌污染的风险。

在能够使甘蔗霉变的霉菌之中，节菱孢霉菌堪称最危险的“杀手”，这种霉菌在生长繁殖过程中会产生一种剧毒的毒素——3-硝基丙酸。这是一种强烈的噬神经毒素，中毒后最初表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛，随后可出现头晕、头痛、抽搐等症状，严重者可发生脑缺血坏死、呼吸衰竭甚至死亡，部分中毒患者可能出现语言、运动障碍等。

而甘蔗一旦被霉菌侵袭，它的每一个部位都已经被“污染”，千万不要因为肉眼看不



甘蔗有“红心”，请勿食用。

到，就去掉红色的部分继续吃。

如发现甘蔗有质软、变色、酒味、内部变红等现象，都不可食用。买来的甘蔗建议当天吃完，不要放到次日或第三天再吃。

此外，甘蔗含糖量较高又性寒，脾胃虚寒、糖尿病患者和血糖偏高的人群不宜食用，普通人群也不宜过量食用。儿童如不会吐蔗渣，吃甘蔗时易呛到喉咙，有窒息风险，食用时一定要小心。（央广）

