

“零糖社交”悄然兴起

“Z世代”把糖留给自己

最近,继“打招呼障碍”“电话恐惧症”之后,在年轻人的社交方式中,一股新趋势正在悄然兴起——“零糖社交”。

目前,微博上与“零糖社交”相关的话题阅读量突破千万次,小红书上相关的笔记高达千余篇,在各大社交平台,“零糖社交”已然成为“找自己”的新趋势。

“零糖”意味着健康、无负担。“零糖社交”代表一种不过分亲密甜腻的人际交往模式,在社交互动中保持自我独立性,与他人拉开适当距离,不过多依赖于外界,像享用零糖食物一样轻松、自由。

融媒体记者 林维真

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”,是因为其受到了霉菌污染,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)

LE HUO

