

# 当“脆皮年轻人”开始“自救”



小叶参加2023莫干山跑山赛。本图由采访对象提供

台传媒记者 元萌 卢珍珍

最近，“脆皮年轻人”的话题在全网走红。说的是这类人，虽然年纪轻轻，却落下了一身病根子，遇到各种突发疾病或意外状况，往往是弱不禁风、“一碰就坏”。

他们的“脆皮”故事，同样是花样百出，令人匪夷所思。比如，打个喷嚏把腰直接打折了、吹空调导致神经性面瘫等，“脆皮”不仅成了网络热词，也成了当代年轻人来自嘲的全新标签。

好端端的年轻人，怎么就“脆”了呢？“脆皮”的具体表现有哪些？面对身体或心理上的“脆皮”，年轻人又应当如何及时“自救”呢？在台州几位“脆皮年轻人”的讲述中，能感受到他们“脆”得千奇百怪，却又“脆”而不弱。

## 改变

讲述人：小叶，三门人，26岁

大概两年前，我还是个餐餐靠外卖、能躺着绝不坐着的“躺平”青年。而且我习惯性熬夜，有时候刷手机不知不觉就到了凌晨一两点，像我这样的年轻人现在应该也很常见。

我之前在杭州一家网络公司就职，虽然每天上班时间是弹性的，但晚上一般都要加班到八九点钟，有时深夜还要回复客户发来的消息，要加班加点完成领导催促的方案，饮食与作息混乱成了不可避免的状态。更关键的是精神上的，我感觉自己的神经像时刻绷紧的弦。

入职一年后，体检报告上的多项身体指标异常，向我敲响了警钟。心律不齐、身体多处查出结节……其实这些问题，在平时生活中早已有了端倪，只是没有明显症状。偶尔的一两次胸闷气短、身体疼痛等都被我忽视了，关键是快节奏的工作，成了我逃避锻炼的借口。

我觉得那些“脆皮年轻人”其实都还挺能忍的，一些小病小痛只要没有严重到要上医院的程度，一般也就推过去了。一旦拖下去不管不顾，反而会导致“脆皮”现象的发生。

因此，从去年开始我就下决心开始调整。

首先，戒掉不良的生活方式。我开始尝试自己做饭，尽量早睡早起，保持良好的作息。当然这些都是老生常谈，却是健康生活的重要一步。

其次，斩断内耗的人际关系。去年底，我辞去了原先的工作，给自己放了一个多月的假。在这段宝贵的时间里，我重新开始荒废已久的健身，甚至还尝试了之前不曾尝试的徒步、越野赛等。

我一直很享受跑步的过程，尤其是在大自然中大口呼吸，看到沿途美丽风景的感觉。工作以来，在办公室坐久了，总会在没有屋顶的地方得到治愈。

今年我参加了5次越野赛，有远赴北方的崇礼越野赛，还有西湖跑山赛、武功山越野赛等，每次完赛都在刷新我的人生体验。崇礼夜跑，可以称得上是我的“人生瞬间”。

记得当晚11点才鸣枪出发，第一个下坡时一路小跑，抬头就能看到头顶上的星空。在这样的一片星空下，前方还有几百人打着头灯，争相穿梭在山野间，有这么一群志同道合的人陪伴我做同一件事，感觉真的太好了。

在夜跑途中，我的冲锋衣早已留下了霜冻的痕迹，必须不停地跑着才能维持体温。到了凌晨四五点，我爬到海拔将近1500米的终点时，回头看，是一点亮起的天际，还有被队友头灯照亮的山路。我大口呼吸着带着凉意的空气，回想起来只有满满的感动。

这些经历带给我的改变，可能不单纯是身体素质变好、生活方式更健康这些表面的东西，而是一种要努力变得更强的决心。我觉得“脆皮年轻人”，或许更多是心理上容易退缩，所以做出改变的第一步，就是要让自己的心灵更强大。

## 斗争

讲述人：小张，温岭人，27岁

我和荨麻疹斗争了将近10年。这种病，基本上没有什么危险，却也挺烦人。记得第一次发作，是我读高中时期。

某天晚上夜自修，我发现大腿手臂上都起了大风疹，用手一挠又红又痒，连成一片，后来蔓延到脖子上、脸上，只能用不断轻拍的方式缓解这种百爪挠心般的感受。

当时以为只是比较严重的湿疹，我没有太在意，我到校医室开了点治皮炎的药回来抹上，但是根本不起任何作用。第二天我请了假，顶着肿得像猪头一样的脸，到市人民医院皮肤科一看，确诊为急性荨麻疹。

医生告诉我，过敏体质、免疫系统紊乱以及外界压力等，都会成为荨麻疹暴发的常见因素。我从小就有过敏性鼻炎，早在医院测过，除了尘螨过敏之外没有其他的过敏原了。后来了解到，做常规过敏原检测只能筛查出常见的20多项，生活中能接触到的过敏东西其实还有很多，只能靠平时多观察去规避过敏的风险。

与荨麻疹斗争的大多数时候，都是“无解”的。毕竟这种病的诱因太过于抽象，完全无法预知什么时候又会卷土重来，反反复复吃抗过敏药、中成药，基本上都治标不治本。它只能把病情暂时压下去，却始终无法根治。我意识到，一开始来势汹汹的荨麻疹，已经发展成了一种慢性病。

学生时代，是我发荨麻疹的高发期。尤其在高中，可能因为课业压力大，基本上隔两个月都会发作一次。有时晚上睡觉都会感觉到痒，像虫子在身上爬，越是燥热越忍不住用手挠。有时症状轻，内服加外用药过个几天就会自行消退。严重的时候吃药不管用，红疹长到脸上也很郁闷，就要去医院打含激素的针，皮损才会更快消下去。

荨麻疹防不胜防，所以我会对日常生活的细节格外讲究。我会记下荨麻疹的一些禁忌，比如平时要严格忌口，不能吃辛辣、生冷、海鲜发物等。到了冬天我也会格外注意保暖，用围巾、口罩等把自己包裹得严严实实，因为我发现，冷空气接触到皮肤也会有导致荨麻疹暴发的可能。

自从上班以来，我身上荨麻疹发作的次数意外少了很多，偶尔换季时才会出现。最近一次，是在今年年初初次感染新冠的时候，当时发烧热度减退之后又长了一些风疹，不过面积不大，后来随着身体康复也逐渐消退了。医生告诉我，荨麻疹的“自愈”与自身免疫力提升关系很大。

最近我也经常在网上刷到“脆皮大学生”的话题，第一感觉还是，有些年轻人可能昨天还活蹦乱跳的，今天就躺在了病床上。只有曾经经历过病痛的折磨，才更能意识到健康的宝贵吧。

## 掌控

讲述人：小何，椒江人，30岁

那是两年前的事情。只是一顿水煮肉片，我和我的胃纠结了半年多时间。

那顿饭后的第二天，我的胃总是烧心，那里面好像有个小圆点，不断有疼痛感往外冒。去医院开了一些药后，情况并没有好转。

胃就是不对劲。吃完饭，它会不断反酸，有嗝气。肚子发胀时，我尝试过坐在床头睡一整觉。胃酸经常反流的结果是，我的咽喉也发紧了。

对于胃，我开始陷入焦虑。

我开始关注养胃的食物，听说蜂蜜水养胃，我把早起喝的温水，改成了蜂蜜水。这个习惯，坚持了一段时间。每星期，我要开1个半小时的车程，到中医馆做针灸、配中药。不再碰冰冷食物，不敢吃辣，我的饮食开始清淡起来。

你能想象吗？大夏天的，看身边朋友大口喝冰是什么感受？当朋友组局吃夜宵时，我只能坐在一旁尬聊，看着眼前的烧烤、火锅、生腌，我会问自己：“你怎么就这么弱？”

没法随心所欲吃，我的生活瞬间黯淡了。

看了三个月的中医后，医生告诉我，

我的胃应该没什么大问题了。但我不相信，它明明还在影响我的生活。纠结到最后，我才决定去做胃镜，报告上显示：胃炎。

很神奇，拿到报告的那一刻，我释然了，胃病似乎也就好了。

我开始回忆过去，因为胃不适，自己情绪起伏的时刻。原来，胃病也是一种情绪病。

拿到胃镜报告后，我开始正视“年龄”这件事。虽然还没有过三十，但是我的肩颈、腰椎、眼睛，都在提醒我，要重视养生了。

胃痛之前，每天跑5公里的计划，我持续了两个多月。胃病之后，我改练金刚功了。这套操，是我在网上跟着视频学的，不剧烈。在办公室休息时，做一组金刚功，差不多可以活络筋骨了。

我甚至改掉了睡前刷手机的习惯。侧着躺玩手机，或者半夜醒来睡不着刷手机，让我的眼睛越来越干涩。

我去眼科做过测试，数据显示，我眼睛的年龄，早已提前进入老年。它再次提醒我用眼的习惯，特别是夜里刷手机这件事。

我决定睡前戒手机。一开始，我把手机放在远离床头的梳妆台上，有那么几次，真想挣扎起来拿回手机，但都忍住了。现在，手机回到了床头，但我已经不再碰它了。

至于吃饭，我开始注意控油控盐。重口的食物，不再是理解范围内的“美食”了。对食物求而不得的挫败感，变淡了。要知道，重新获得了对胃的掌控权，那种自由，没有胃痛过的人，根本无法理解。

## 挣脱

讲述人：小马，山东人，21岁

我是山东人，在武汉上的大学，现在在椒江上蔡家公司实习。

说起“脆皮”，还好，我只是一般“脆”。我是一名大四学生，今年获得保研资格后，有了一年的空窗期，我决定这段时间走出来看看。

这是我第二次实习，上次是在北京一家事务所。在那里，我第一次经历了“工作”的状态。我要面对的考验，是在一个陌生环境里，持续高压工作。加班时间长，根本无法抵消手头的工作量。

还好，那时有女朋友陪着我。

但不久前，她离开了我。这件事，让我难过了很久。那段时间，幸亏有一帮朋友陪着我。没有朋友在的时候，人有时候就没办法独自走出来。

我的发小，比我小一届，他得了抑郁症。我很难走进他的世界，也很遗憾，他最需要我来的时候，我正忙着准确保研的事情。

“脆皮年轻人”总有他“脆”的理由，但也可以挣脱这种“脆”。

如果真没有朋友，我会选择一个人出门散心。没有目的地，换个环境，在一个充满新鲜感的地方，缓解压力。

台州对我来说，就是个很有新鲜感的地方。

每个周末，我都会坐公交车到处逛逛。白云山、宝龙城、和合公园……十里长街很有意思，可能是我去的时候，正好是雨天，人有点少。中央山公园、植物园有点偏，但风景很好，初冬的红杉，怎么拍都很好看。

有一次逛台州图书馆时，我在市民广场附近，看了一场惠民演出。那是一种戏曲，叫台州乱弹，我第一次接触，但我觉得很有意思。坐在台下，我把整场演出了都看了。

相比武汉，台州很宜居。这里不需要排队几小时吃一顿饭，坐公交车也不会拥挤，体验感很好，这样我就不需要花更多钱去打了的。

人是应该有点爱好，除了户外，我喜欢看书、看电影，一旦心理上有点“脆”了，找个爱好转移注意力，总能把“脆”这件事解决了。

# 路桥“中国曲艺之乡”金字招牌的背后



“周书场”现场

台传媒记者 陈伟华文/摄

用本土曲艺讲好本土故事，以艺术的形式，呈现路桥的城市精神。12月1日，在中国曲艺之乡（名城）、基地工作会上，路桥区“中国曲艺之乡”建设，受中国曲协表彰。喜讯飞向台州山海，记者就路桥曲艺“文艺两新”的生存突围之道、曲协创新的网格化管理服务模式，以及“一馆十基地”的路桥实践等方面，进行了一番探访。

## 曲艺大餐

一桌、一椅、一扇、一抚尺，穿一件老式唐装，说书先生名叫蔡啸。他总爱用乡音，来传递党和政府的“好声音”。他的说书生涯，已长达半个世纪之久。在一代代路桥人的记忆里，留下浓墨重彩的一笔。

12月2日下午，冬日虽然寒冷，但抵挡不住市民去路桥曲艺馆“周书场”的热情。每逢周末，路桥本土资深曲艺家蔡啸，总是风雨无阻地坐馆此处。

蔡啸，1946年出生于路桥，是当地赫赫有名的“种文化”的带头人。许多道理、许多生活方式，甚至许多人生哲理，都体现在他说话的言语里。

在当天下午的听众中，不仅有年逾半百的忠实粉丝，也有年轻的曲艺爱好者。现年91岁的路桥街道里王新村村民胡宜喻，每逢周末，都会提前一个小时，在曲艺馆门口静候。因腿脚不便，每周他都由女儿或女婿，送他到曲艺馆，并陪他一起听书。

作为台州第一座曲艺文化主题展馆，路桥曲艺馆自2020年9月投入使用以来，举办了多种常态化活动，如“周书场”“月演出”“季讲座”等，进一步巩固提升了“中国曲艺之乡”的惠民品牌。

该曲艺馆开馆至今，共接待76批团队和近万名曲艺爱好者。截至目前，“周书场”已举办了238场，“月演出”举办了42场，“季讲座”则举办了21场。

## 擦亮招牌

2019年，路桥区创“中国曲艺之乡”时，创新打造了路桥曲艺活动“一馆十基地”，即一区本级的曲艺馆和十家镇（街道）的曲艺活动基地。其中，十家曲艺活动基地，都建在各镇（街道）的农村文化礼堂内。

“2020年，中国曲协授予路桥区‘中国曲艺之乡’称号。近三年，我们结合‘中国曲艺之乡’品牌建设，深耕曲艺文化传承与创新，使优秀作品和人才不断涌现，曲艺阵地不断拓展。我们还创新打造了曲艺活动‘一馆十基地’体系，努力推动特色品种的传承，还积极承办了国家级、省级各类大型曲艺活动。比如第二届中国东部优秀曲艺节目展演、中国曲艺牡丹奖艺术团‘送欢笑’、中国曲协文艺志愿者服务队走进台州惠民演出。”路桥区曲艺家协会主席郑建波说，路桥是台州市曲协网格化管理服务创新模式的萌发地，在实践中，主要从组织、制度、服务三个维度进行探索。

路桥区曲协主席团是管理服务中枢，他们将所有的理事，都转化为专设的“网格员”，并将全区167位会员，划分在10个网格内，由“网格员”与其取得联系。他们为此制定“一群、二通、三保、四报”的网格化管理制度，并通过网格化管理服务的实施，创造了路桥曲艺事业发展的新局面。

## 激发活力

据路桥区曲协统计，在曲协会员中，“曲艺两新”群体占会员总数的87%。

在“中国曲艺之乡”建设中，路桥区曲协提出“一个都不能少”的工作目标。一是“两新”会员待遇，一个都不能少。他们把培训、观摩、参赛、评优，作为团结引领“两新”会员的重要举措。二是“两新”会员履职，一个都不能少。他们把“两新”会员参加政治学习、志愿服务、采风创作，作为会员履职的重要内容。三是“两新”会员帮困，一个都不能少。老弱病残的曲艺工作者，平时生活比较艰苦。他们就发起“不缴会费、改献爱心”的活动，会员捐赠善款，积攒下的“帮困基金”，现达10万多元。一位80多岁的“两新会员”，身患绝症。该协会便发动全体会员，开展了定向帮困，协会主席团成员还慷慨解囊，带头捐款。

近三年，路桥区“曲艺两新”，在曲艺队伍中大放异彩。其中，台州市曲艺家协会主席尚文波创作的台州鼓词《一张船票》，不但入选中国文联2020年青年文艺创作扶持计划资助项目，还入编由中国曲艺家协会编辑出版的庆祝中国共产党成立100周年《优秀曲艺作品集》。

今年5月11日，2023年全国曲协工作会在北京召开，路桥区曲协被授予“2022年度中国曲协先进基层曲协组织”荣誉，获此殊荣的，全国仅3家。这进一步激发了路桥广大曲艺工作者的创作热情和干事信心。



“曲艺文化市集”活动。本图由采访对象提供

## 深一度

元萌/文

截至发稿日，抖音平台上以“脆皮大学生”为话题创作的各类短视频，累计播放量已达42.8亿次，同时衍生出了“脆皮大学生养生指南”“脆皮大学生精神状态”“某医院一个月接诊1700余名‘脆皮年轻人’”等热门话题，一时间将身心看似都很脆弱的年轻人推上了风口浪尖。

年轻人上一次在全网火出圈还是“特种兵”式旅游，上半年还在高喊“青春没有售价，硬座直达拉萨”，到了下半年就完成了从“硬核青年”到“脆皮青年”的大转变，让人不得不惊叹当今的年轻人真是难以捉摸。

“东西掉了用膝盖盖了一下，结果

膝盖脱臼了”“伸个懒腰，脖子扭了”“常年侧躺玩手机确诊斜视”……诸如此类看似离奇的经历，在当代年轻人的生活中轮番上演着。“脆皮”，这个原指防御力低下、生命值微弱的游戏角色的术语，如今成了一些年轻人身上的“标签”。

层出不穷的“脆皮”经历，为年轻人身体素质与健康状况敲响了“警钟”。年纪不大，却肩不能扛、手不能提，时常头痛脑热缠身，重则“中年病”年轻化。少数年轻人“变脆”，并非一蹴而就。或许中小学时期高强度的学习，缺乏充足的运动时间，成年后生活节奏加快，长期熬夜、饮食不健康、作息不规律等各种因素，让哪怕是一个不经意的动作，都能成为压垮“脆皮年轻人”的最后一根稻草。

都说“少年不识愁滋味”，但年轻人内心深处的“脆皮现象”更不容忽视。如果说身体上出现的问题，是能第一时间发现的表征，心理问题就像是一座沉睡的火山，难以及时释放信号。如今，年轻群体的精神内耗与心理问题日益突出，从学习到应试，再到竞争日益激烈的就业前景，长期积累的焦虑也是导致“脆皮”的诱因之一。

当生活中的压力难以找到纾解的出口，这届年轻人往往诉诸于网络“抱团取暖”，随时随地分享生活中的倒霉事，成为了年轻人独特的社交方式。一句评论，一次分享，就让“脆皮年轻人”的话题在不经意间火爆出圈，走进了公众视野。

其实，对大多数年轻人来说，“脆皮”仅仅是自嘲而已，并非身心真的那

# 自嘲之后，更该自省

都说“少年不识愁滋味”，但年轻人内心深处的“脆皮现象”更不容忽视。如果说身体上出现的问题，是能第一时间发现的表征，心理问题就像是一座沉睡的火山，难以及时释放信号。如今，年轻群体的精神内耗与心理问题日益突出，从学习到应试，再到竞争日益激烈的就业前景，长期积累的焦虑也是导致“脆皮”的诱因之一。

当生活中的压力难以找到纾解的出口，这届年轻人往往诉诸于网络“抱团取暖”，随时随地分享生活中的倒霉事，成为了年轻人独特的社交方式。一句评论，一次分享，就让“脆皮年轻人”的话题在不经意间火爆出圈，走进了公众视野。

其实，对大多数年轻人来说，“脆皮”仅仅是自嘲而已，并非身心真的那

么脆弱。

身体健康无小事，自嘲“脆皮”，是年轻人应对小病小痛乃至生活压力的“精神胜利法”。以网络热梗的幽默，化解身心上的病痛，笑一下没什么大不了，也不失为年轻人应有的乐观豁达。在每一个出乎意料的“脆皮”故事的分享中，就像是完成了一场接力，能让更多人提升防范意识，敲响健康警钟，在一定程度上规避意外的再次发生。

自嘲之后是自省。年轻人只有清晰意识到健康的宝贵与个体生命的脆弱，才能更加行之有效地照顾好自己。推崇全民健身运动，投入养生热潮，自嘲“脆皮”并纷纷开始“自救”的年轻人，也终将迎来更加强健的自己。