

青年时评

随着暑假来临,高考生普遍切换到了“休闲模式”,很多人想利用这难得的假期好好玩一把,补偿多年寒窗的辛苦。而钟一男,这个确认将被北京科技大学录取的00后男生,却穿上骑手服,奔忙在湖北武汉街头送外卖。他因此得到众多网友点赞,人们纷纷为他加油鼓劲。

钟一男的故事之所以动人,首要原因,是在这个年轻人容易被贴上“躺平”标签的时代,他以朴素的行为——劳动,描绘了青春该有的模样。

首先,钟一男是不喜欢娱乐,甚至“没苦硬吃”吗?显然不是。实际上,他已经对如何使用外卖收入

奔跑的外卖箱里,装着为梦想买单的行动力

【文/青年报·青春上海特约评论员 唐骋华】

作出安排:购买礼物送父母,买一把心仪的贝斯,和同学去重庆旅行。身为足球一级运动员的他,也擅长运动。音乐、旅行、运动,从中可见,钟一男是一个怀揣梦想、热爱生活的大男孩。

钟一男具备实现理想的行动力。他不空想未来,而是把大目标拆分成小计划,靠实实在在的行动一步步靠近梦想。这种在具体事务中积累成就感的做法,让努力有了清晰的方向,也让生活的意义感在每一次接单、送单中得到确立。

这对一出生就和互联网无缝对接,受到数字信息技术塑造的Z世代颇有启示意义。毋庸讳言,现在的一些年轻人觉得奋斗太苦,劳动能获得的物质回报也不丰厚,与其劳动,不如宅在家里打游戏、玩手机。长此以往,他们和现实越发脱节,最终悬浮于现实世界之外。

作为Z世代的一员,钟一男或多或少也受此影响,从前的他曾被妈妈认为“有点浮躁”“静不下来”。

但送外卖要规划路线、注意路况、准时送达,凡此种种都要用心。而奔走于大街小巷的过程,又使他贴近融入城市的毛细血管。他变得踏实了,有专注力了,更重要的是,拂去了身上的悬浮感,能够和父母、和社会、和时代同频共振了。

这表明,真正的成长需要走进真实的生活,像钟一男那样,在劳动中感受艰辛,在挫折中学会坚强,在承担责任中实现独立。

愿每一个人都能从钟一男的故事里得到启发。青春不是躺在父母的怀抱里衣食无忧,不是藏在老师的羽翼下躲避风雨,青春是用来历练和拼搏的。青春梦想——无论是宏大还是微小,都要靠一点一滴的努力才能实现。通过劳动创造生活,这样,在风雨中奔跑时心中始终有阳光,脚下始终有力量。从这个意义上说,钟一男的外卖箱里装着的不只是用户订单,更是一个年轻人对未来的憧憬和对自我的承诺。

好好吃饭,代餐代替不了一日三餐

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

“饲料”也能上我们的餐谱了?近来一款标榜“人类饲料”的代餐粉引发关注,上线72小时便狂销2.4万份。“两勺粉解决一餐饭”,正在慢慢改变部分年轻人的饮食观念,但其背后的健康隐忧却值得关注。

代餐的雏形可追溯到20世纪60年代的太空食物,到了2013年,一位美国硅谷的程序员以“修复饮食BUG”的精神,发明了代餐粉,来满足整个团队在高强度工作中的营养需求。这种极富“极客精神”和“效率主义”的饮食方式,确实切中了当代年轻人生活节奏快、工作强度高的痛点,写得明明白白的营养成分,仿佛让人可以数字量化自己的身体和时间。很多年轻人甚至把这种类似“手机充电”的方式,看作饮食的进化。

不少代餐品牌也在通过营销,左右着年轻人饮食

观念的改变。例如“人类饲料”的噱头,虽然被许多网友称作“侮辱性极强”,但商家正是利用了“打工人”的自嘲和无奈,直言其设计灵感源于“猫粮、狗粮”,用PUA式的营销给消费者“牛马”暗示,让人渐渐忽视饮食对于生活和健康的重要性。

种种原因,代餐市场近年来呈爆发式增长,预计到2027年市场规模将突破3500亿元。可令人担忧的是,目前市场上超过50%的代餐产品未能达到中国营养学会建议的最低能量标准。很多“高蛋白”“高纤维”“低糖”等亮丽标签的背后,存在着虚标营养成分、营养素结构失衡等问题。长期以代餐粉作为主要食物,会让自身健康亮红灯,已经有医学专家提醒,如果长期缺乏正常咀嚼和消化所需的生理刺激,可能导

致牙齿、口腔肌肉等器官出现退行性改变。

要让代餐粉真正满足消费者的健康需求,国家标准绝不能缺位,出台具有强制性约束力的行业规范,才能促使整个代餐市场良性发展。同时,代餐品牌应该把更多资源放在研发投入上,真正做到营养到位而非营销到位,少玩些炒作焦虑的把戏,比起“人类饲料”这样的标签,“代餐代替不了一日三餐”之类的温馨提醒更能让人共情。

吃饭不仅仅是营养的补充,也是生活、社交、文化的一部分,简单地把营养成分与健康画等号,是对饮食的误读。在生活、工作进入快车道当下,年轻人切莫为了追求进食效率,让健康成为代价。专家常常提醒的细嚼慢咽,才是兼顾效率与健康的至理。

那位食堂阿姨在毕业典礼上的朴素发言,之所以能感动万千网友,正是话语间传递出的温情与“饭香”。民以食为天,不只是诠释“身体是革命的本钱”的真谛,也在呼吁人们去享受美食的滋味、生活的滋味。



山花怒放时,敬握住麦克风的她们

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

熠熠生辉,而我是最幸运的那个。”这一刻,竞争让位于共情,个体荣誉升华为群体宣言。

脱口秀圈有这样一条评论:“当一个女人握住麦克风,拥有一个不会被任何人打断的五分钟,她就实在没办法只为自己发言。”无论是手握麦克风的脱口秀演员,还是站在聚光灯下的电视剧演员,当她们终于获得表达的空间时,都承载着这份超越个体的重量。她们的声音,天然地会穿透个人体验的边界,化为群体境遇的共鸣。

长久以来,女演员的价值始终被禁锢在男性凝视的框架里。她们需要永远保持少女般的胶原蛋白,在红毯上把自己塞进最小号的新款时装,在访谈中展示完美主妇的平衡术。这种集体无意识的规训,将艺术创作简化为一场永无止境的选美比赛。那些在片场磨破的剧本、在角色里熬干的眼泪、在创作中燃烧的生命,反而成了无人问津的边角料。

然而,镜头内外,她们要讲的是更广阔、更真实的

生命故事。评审团将票投给了《山花烂漫时》,评语真诚恳切:“宋佳的表演超越了‘伟光正’的英雄叙事,她让张桂梅成为一个有血有肉、会捂嘴笑、会因学生进步而落泪的普通人。”

让张桂梅校长的故事被更多人看见,这就是演员的社会价值。《山花烂漫时》播出后,社会对乡村教育的关注度明显提升。据云南广电传媒集团统计,该剧播出期间,华坪女高收到超过2000份捐赠申请,多家企业主动联系乡村学校提供设施改善资金。

当整个行业都在追逐即时满足的流量红利时,宋佳们选择的创作之路,注定是少有人走的窄门。这条路上没有立竿见影的回报,没有可量化的KPI,有的只是对艺术本真的坚守,对人物灵魂的叩问,恰似张桂梅校长——用平凡铸就伟大,以真诚打动人心。

今朝山花烂漫,来日万紫千红,我们终会听到曾被物化、被简化、被噤声的女性创作者,合力推开那扇窄门的巨响。

“我们选择站在这里,不是因为我们年轻漂亮,不是因为我们把事业家庭平衡得很好,也不是因为我们穿了新一季的漂亮衣服,而是因为我们具有创作的能力。”近日的上海电视节白玉兰奖颁奖现场,宋佳手握奖杯,声音平静却字字如锤,“我们有能力成就一部作品,我们有能力成就一个角色。”

这句宣言来得正是时候。在一个女性提名者占比达62%的白玉兰奖上,宋佳没有把聚光灯独揽于身,而是转向所有女性创作者:“大家在各自的作品里