

青春正好 活力四射

花式运动引领潮流

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

运动，如今成为年轻人中的潮流热词。各种动感项目精彩纷呈，传统的足球、篮球、羽毛球、乒乓球、骑行等项目依然火爆；轮滑、飞盘、滑雪等潮流运动热度攀升。年轻人的运动不断升级，花式项目层出不穷。



传统运动受众广

你追我赶，传球、射门，一击即中后，场上响起欢呼声。五人制足球比赛正精彩上演。上周末，李振和队友在市区北环附近室内场地举行了一场足球赛。赛事过后，酣畅淋漓。

这样的场景，在李振的生活中经常上演。“每周一次比赛，有时候还会参加省里的友谊赛，平时经常和朋友一起踢。”李振说，他的“球友”那可太多了。市区各大体育馆，几乎都有他们的身影。

李振自幼喜欢足球，28岁的他，已有20年的“球龄”。“父亲喜欢足球，从小耳濡目染，我自然就喜欢上了。”李振说。

小时候跟着父亲去踢球，运动场上同龄的小孩不少，李振特别开心。10多岁的时候，他参加了体校的训练，开始走上赛场。“那会儿经常参加省里、市里的比赛。”李振说，足球伴随着他的学生时代。如今，他是一名足球教练，仍然每天和足球打交道。“只要踢着足球，我就是快乐的。踢足球运动量特别大，踢球前的热身运动也很重要，做不好容易受伤。这是一项非常棒的全身运动项目。”李振说，在赛场上跑起来的时候，仿佛整个世界都沸腾了。

像李振这样热爱足球运动的年轻人很多，仅每年参加市足球协会比赛的就有200余人，“喜欢足球运动的青少年就更多了。”市足球协会会长顾琛说。

不仅足球运动，篮球、羽毛球、乒乓球等传统运动项目，都深受年轻人喜爱。



酷炫运动成新宠

除了传统运动项目之外，近年来，一些酷炫运动热度飙升。穿上轮滑鞋，戴好护具，身着统一服饰，和伙伴们排成一队，从荣盛购物广场前出发，一路滑行到狮城公园，轮滑“刷街”，孙凯阔觉得特别酷。

小学时，孙凯阔在电视上看到轮滑表演，一下子就爱上了。让家人买了装备，自己学了起来。“轮滑入门并不难，滑起来就行了，但一些专业动作需要指导，否则容易摔倒。”孙凯阔说。

“那时候就是滑着玩，一些专业动作是长大后才专门学的。”如今，21岁的孙凯阔已经是一家轮滑俱乐部的教练，负责轮滑进校园，教幼儿园的小朋友练习。

因着兴趣，选择了这份工作。如今已经走过两年。“俱乐部经常在荣盛购物广场前举行活动。”孙凯阔说。

天气好时，傍晚时分，广场上很热闹，他们的轮滑拉练、比赛十分吸睛。过桩、花滑动作……教练、学员齐上场，动感十足又充满趣味。

喜欢轮滑的年轻人非常多，各高校都有关于轮滑的社团，在青少年中很普及。

除了酷炫的轮滑外，板式网球作为一项新兴运动，颇受上班族欢迎。下班之后，既能锻炼身体，也增进了同事、朋友间的感情。

“比起网球的重竞技性，板式网球的娱乐、休闲功能更强，运动的获得感也更高。”一位市民说。

飞盘，易入门，场地选择广，正迅速成为年轻人的新宠。

潮流运动也精彩

飞盘、滑雪、攀岩、冲浪……各种花式运动，充盈了年轻人的生活，也让他们走在了潮流前端。这些运动中，休闲娱乐与社交属性叠加，为年轻人提供了情绪表达的出口。而全民健身理念的深入、社交平台与综艺节目的推广等因素，加速了一些小众运动项目的“出圈”。

从露营开始，滑雪、飞盘、骑行等多种“轻量化”的户外运动项目逐渐成为流行的生活方式。某社交平台《2022年十大生活趋势》显示，“滑雪教程”搜索量同比增长100%，骑行、飞盘等内容发布量同比增长5倍以上。

记者在市体育局了解到，滑雪、骑行、攀岩、游泳等运动项目，很受年轻人喜欢，加入其中的人越来越多，从一个侧面也体现了时下年轻人运动的“消费升级”。

无论是社交性较强的飞盘，还是时尚、易上手的板式网球，对比传统的体育运动，这些运动表现出了更多的附加属性，也成为它们更受年轻人喜爱的重要原因。

即使是“社恐”，也可以自由享受运动的快乐，他们享受其中的乐趣与情绪价值。漂亮的自然风光、潮流的装备、精致的妆容与穿搭，让他们在社交平台获得高赞与认可。

“好玩、新潮，又能锻炼身体，还能结识新朋友，多划算啊！”一位飞盘爱好者说。



拆“文具盲盒”有趣但要适可而止

□ 瞳言

前不久，上海市消费者权益保护委员会表示，以盲盒形式销售文具，已经偏离了文具的内在价值属性，还会给青少年成长带来诸多不利影响，建议禁止向未成年人销售文具盲盒。

盲盒，只有打开了才会知道自己买到了什么。玩具、零食、衣物、化妆品……可以说“万物皆可盲盒”。如今，未成年人逐渐成为盲盒的主要消费群体，有的甚至沉迷其中，尤其是“文具盲盒”。

一支普通的中性笔售价在2元左右，但是套上文具盲盒的包装后，售价可达12元；中性笔、修正带、橡皮、笔记本等还以套装的形式出现在文具盲盒（“惊喜福袋”等）中，售价在原有单一品种文具的基础上，价格翻番；在某电商平台销售的一款主题系列中性笔盲盒，随机发货一支为6.8元，指定普通人物款，价格升至7.8元，指定隐藏人物款，价格则涨至68.8元。

调查显示，虽然价格高了，且这些产品的质量和常规文具没有明显差异，但销量可观。

上海市消保委就“什么是大家课余时间谈论最多的话题”随机对100名中小学生学习调查发现，31%是学习和考试成绩；盲盒（包括文具盲盒）达到25%，仅次于“学习和考试成绩”这个话题。

心理学研究表明，不确定的刺激会增加重复决策，拆盒时的期待感会让消费者加倍开心，甚至上瘾，儿童、青少年控制力差、好奇心强，更容易上瘾。

不少青少年在店里蹲点，跟其他人交换盲盒，体会抽盲盒快感的同时，还能收获一份友谊。一项调查显示，文具盲盒成为孩子们沟通交流的社交“硬通货”，不买文具盲盒的孩子与同学们缺少共同的话题，容易被孤立。

偶尔通过抽盲盒来愉悦一下心情，缓解学习压力，不是不可以。但若沉迷其中，甚至到了上瘾的程度，则需要加以控制。

儿童、青少年沉溺在购买盲盒的陷阱中，可能会影响学习、形成攀比心理，还可能形成不良的消费观。长期沉迷盲盒，易出现焦虑抑郁心理。家长要让孩子知道其中的“消费陷阱”，学校要关注青少年的消费和社交情况，及时给予引导，切莫上瘾。



耳朵可自洁莫要频繁掏

本报讯（记者尹超）频频掏耳朵，竟然挖出了恶性肿瘤？最近一名75岁患者的经历让人感到震惊。

这位患者有掏耳朵的习惯，并且已经持续了多年，平时没事就想掏耳朵，结果越掏越痒，掏耳朵变得更加频繁。这一行为刺激了外耳道的表皮，耳道里出现了一个肿物。由于没有明显的不适，患者一直没有就医。直到前阵子听力有所下降，才来医院就诊。

“这种癌变的几率非常小，但频繁掏耳朵确实可以导致外耳道癌变。”沧州中西医结合医院耳鼻喉科医生说。

医生介绍说，耳垢（耳屎）具有保护外耳道皮肤和阻隔黏附异物的作用，平时借助咀嚼、张口、打哈欠等运动，耳垢大多会自行排出。“所以，对于绝大多数人，在大多数情况下是不需要频繁掏耳朵的。”相反，如果在掏耳朵过程中因频繁的摩擦，会加速代谢过程，甚至影响耳垢的脱落，形成耳垢栓，堵塞耳道。

不过，日常生活中，有时确实会出现耳痒的情况，如果是偶然发生的，可以洗完手后用干净棉签轻轻掏耳朵，达到止痒的目的；若洗头或游泳时耳朵进水，建议通过单足跳的方式促进耳内水排出；平时不需要频繁地掏耳朵，若已经养成了习惯，则要尽量纠正这一不良习惯。

医生提醒，若出现以下情况，最好到医院就诊：耳痒持续3天以上无缓解；耳朵突然出现堵塞感（有时耳垢产生和排出失调，耳垢堵塞外耳道形成耳垢栓）。耳部的症状，缺乏特异性，可能是小病，也可能是大病的早期表现，所以出现耳部不适症状且持续3天以上无缓解，最好及早就诊，以免延误诊治。

六招拯救你的社交焦虑

适度社交 好处一箩筐

研究显示，增加社交有助延寿，适度参与社交活动，有多个好处。

社交不足会使心脏病发作风险增加29%，中风风险增加32%；增加社交可以降低糖化，预防糖尿病发生；社交互动预防抑郁的效果最显著；当老人经历更



频繁、舒心的社交活动时，他们的认知表现会更好。

如何舒服地拓展社交

社交能力是人作为社会动物很重要的一种技能，不怕和陌生人交流是很多“社恐”向往的状态。真正的社恐属于焦虑障碍的一种，也可称为“社交焦虑障碍”。

这类人在公共场所或与人打交道时，会出现显著而持久的害怕，担心被别人注视或否定，害

怕在他人面前出丑或遭遇尴尬，因而尽力回避。

如果不爱社交对自己的影响并不大，自己还享受这样的生活，那就不成问题。但调查发现，在自认为社恐的人群中，有34.3%的人表示社交恐惧给自己的生活造成了影响，14.2%表示影响非常大。当焦虑超过一定的界限，产生负面影响，就需要及时调整和想办法克服。

说点俏皮话。幽默是非常好的破冰工具。平时可以积累一些笑话、有趣故事。开玩笑前，先

感受一下氛围，若发现对方不感兴趣，就及时转移话题。

找到共同点。刚认识时，要找到共同的兴趣有点棘手，但可以寻找微妙的提示。比如，可以通过谈论孩子、旅游等话题来开启对话。

适度恭维。谁不喜欢嘴甜的人呢？不熟悉时可以先从穿着开始聊，夸对方的衬衫很漂亮，或发型很潮都可以。但恭维话要有分寸，不必过分讨好。

树立自信。多给自己积极的暗示，如“我可以”“我在进

步”；积累成功经验，增加自信心；适当降低要求，不必和左右逢源的人比，做真实的自己。

提高适应力。可以模拟发生社交焦虑时的场景，鼓励自己勇敢面对，在假想中适应环境；也可以主动去接触人，暴露在社交环境中，逐步“脱敏”。

寻求陪伴和支持。如果你有一个社牛朋友，不妨让他带着你，渐渐打开社交圈子，毕竟多项科学研究证实，增加社交是一种长寿优势。

据《生命时报》