

## 宅男 宅女 宅生活

### 家里蹲的日子滋味如何？ 家里蹲的日子都做些啥？

“宅男宅女”是新兴的网络语言，指“痴迷于某事物，依赖电脑与网络，足不出户，厌恶上班或上学，另伴有收藏癖”的新新人类。宅男宅女多为80后，他们过分沉迷于某种事物，例如动漫、游戏、影碟等。他们完全封闭在自己的世界中，不与陌生人接触，不爱在现实中结识新朋友。

有人说了，风华正茂的青年男女最不缺的就是社交生活，他们肯定有无数的酒肉朋友和精神良伴，有无数精彩或刺激的“腐败”活动，怎么可能甘心在家窝坐一天，守着电脑、漫画、电视，甚至只是发呆？但事实上，在你我周围，有大量自知或不自知的“宅男宅女”，年轻的他们气定神闲地过着年迈的生活。

用他们的话说，旅游逛街太累，唱歌泡吧太吵，恋爱聊天伤神且费钱，通宵派对伤害身体和皮肤，是小孩子才做的事。简单生活，回归平实——“家里蹲”怎么看都是个再适合不过的状态。外人觉得这样的生活像苦行僧，但他们却乐在其中，因为他们享受孤单，却并不孤独。

晚报记者 苏瑜 实习生 宋少杰

详见 C02、C03、C04 版

### 走出御宅 寻找缘分 宅男宅女走出来

窗外阳光明媚，这样的大好春光你还宅在家里吗？郑州晚报与河南相亲网举办“相约春天 走出御宅”单身派对活动，快快走出有形的宅子和无形的心灵之宅，邂逅属于你的缘分吧。

时间：4月18日(周六)8:30~11:30

报名方式：0371-67655729

15093295112



插图/孙昱

城事非常道

## 走出“大宅门” 拥抱新生活

●陈泽来

10年前，我带过一位名牌大学的实习生，该生身高体壮膀大腰圆，每天一上班，将自己二百斤的身躯往挨着门的座位上一扔，不言不语不说不笑，QQ长期隐身或者干脆不上线，除了埋头处理手头的事务，就是不停地按F5键刷新网页，然后打游戏，看电影，看漫画，一首歌能反复听一天。我们私下里都叫他“门神”。

那年五一黄金周单位如期放假，假期结束后去上班，发现办公室几乎变成了废品收购站，桌上凌乱地堆放着一批时尚报刊，壁柜里开辟出的一块空间，塞满了泡面和各种干粮，沙发上则赫然蜷缩着一床破烂不堪的被子，地板上满是食品垃圾袋和臭袜子。惊讶甚至震撼之余，我感觉这孩子肯定是没有希望了，这样的生活习惯，估计以后生存都成困难。

万万想不到的是，数年之后再次遇到该生，他已经凭借编辑游戏软件而身家百万，出有豪车入有豪宅，尽管他的大部分时间依旧待在家里，但俨然已是“大宅门”。

网络的普及成就了“御宅族”，越来越多的年轻人开始满足于“宅”生活，每天两点一线，在家睡到自然醒，起床后上网闲逛、做饭、看电影、洗衣服，一整天大门不出二门不迈，比退休在家的老人还不喜欢接触陌生人。

久坐伤脾，久视伤肝。据统计，全世界已有70%的人因久坐而生病，每年有200万人因久坐而早死。许多临床医生发现，大量疾病都呈现年轻化倾向。究其原因，最重要的一点便是生活方式不当。

一个人可以短时期内把自己藏起来，但谁能保证藏匿一辈子？年轻人周末偶尔“宅”一下本无可厚非，但如果一“宅”成癖，整天待在家里自娱自乐，过分依赖网络，甚至不想去上学或上班，从不去KTV、运动场、商业街等公共场所，则很容易形成网瘾、自闭、消极、嗜老、不适应环境等社会问题。

想来哪一个人也不愿意成为社会的包袱，宅男宅女不可能人人都能成为“大宅门”。如果可能，那就主动走出住宅，用心拥抱生活。

### 征文活动

本活动诚征冠名 联系电话:13838049233

## 阅报45载,悠悠晚报情

说到与晚报的结缘,可以回溯到45年前。那是1964年12月3日,毛主席为郑州晚报题写的新报头正式使用,报社内外一片欢腾。在班主任老师的鼓励下,一个年方八九岁、刚上小学二年级、大字不识几个的“小屁孩儿”竟斗胆用平时积攒的零花钱订阅了两份他人生最早的报纸,一份是《中国少年报》,另一份就是郑州百姓喜闻乐见的《郑州晚报》。这个不知天高地厚的浑小子不是别人,正是笔者。

详见 C06 版

### “我与郑州晚报”有奖征文活动启动了

在即将迎来郑州晚报60华诞之际,本报推出征文大赛,请各界读者朋友说出“我与郑州晚报”的故事和新时期对晚报发展的期望。投稿方式:E-mail:zzwblm@163.com(随稿请附联系方式)

### 阳光地带

## 阳光少年的“十八般武艺”



晚报记者 马健 图

他,英语口语极佳,曾摘夺过N次英语大赛的头奖,在全国各种英语大赛河南赛区的排名榜上,总是名列第一。伴随着成长脚步,张夏楠在不断刷新自己的成长纪录,向着更高的目标前进——他喜爱物理,所以希望未来能成为一名物理学家。这是他梦寐以求的愿望……

详见 C08 版