



年轻人花式养生 是盲目跟风还是理性选择



瞭望塔

□正观新闻·郑州晚报评论员 任思凝

“公立医院、明码标价、没有推销……”一位网友表示，想在医院做推拿，起码需要提前3天预约，尤其周末的号，基本一放出来就被抢空。而在社交媒体平台，除了按摩推拿，也有许多年轻人热衷于分享艾灸、刮痧等中医治疗或养生方式。(2月18日《工人日报》)

如今，生活节奏加快、工作压力增大，许多年轻人长期久坐、缺乏运动，肩颈酸胀、腰椎间盘突出等症状愈加常见。因此，中医理疗、推拿等在年轻人之间日益盛行。而且，相较于推拿馆，按摩医院则更具性价比，更加专业，自然成为年轻人的首选。

在这股养生热潮下，应冷静思考——年轻人追捧中医治疗或养生方式，究竟是盲目跟风还是理性选

择？推拿、艾灸、刮痧等中医理疗项目虽然能够调和身体机能，但并非适合所有人群，毕竟，每个人的身体状况、体质特点不同，适用的养生方式也因人而异。

众所周知，青年阶段，人们的身体各项机能本应处于最佳状态，可是，实际情况却令人堪忧。究其原因，一方面与年轻人不良的体态、缺乏运动等生活习惯有关。另一方面，在当前社会内卷的趋势下，人才竞争加剧、就业资源稀缺，工作占据年轻人的大量时间。而他们为了找回属于自己的时间，对生活压力的短暂逃避，便在夜间刷视频、打游戏，睡眠时间大幅缩短，这于无形中透支着健康，也加剧了精神负担。

实际上，一边消耗身体，一边花式养生，是出于自我补偿的心态。当然，有些年轻人不是不明白其中道理，只不过其自律性远不足以让自身健康生活。

身体是革命的本钱。从保持健康的身体和精神状态来说，年轻人注重养生，应该提倡。可问题在于，选择怎样的养生方式、基于怎样的出发点重

视养生。若是企图通过养生消解不良生活习惯对健康的影响，实际上就变成了一种本末倒置。

这就要求，人们应该保持理性和审慎的态度，根据自身需求选择合适的养生方法；若身体出现不适，要及时去正规的医疗机构进行诊断，切莫被社交媒体上的“种草”短视频左右，盲目选择治疗方式或营养药品。同时，专家应积极普及相关知识，帮助公众正确理解中医治疗或养生。

更深层面上，养生不仅仅是个人的事情，也与社会环境、医疗保障等方面息息相关。在中医养生受到追捧的同时，更需要关注社会整体健康环境的改善，如提高医疗保障水平、普及健康知识等，为更多人创造良好的养生条件。

养生并非一蹴而就，更非千篇一律。长期坚持，并根据身体状况变化及时调整养生策略，才是应有之义。不只是年轻人，任何年龄群体重视养生，首先都需要端正理念，从养成良好的生活习惯做起，持之以恒地坚持下去，才能在追求健康的道路上走得更远、更稳。

热点 话题

电影市场已进入“赢家通吃”时代，对于掌握资源不足及自身不够强大的竞争者来说，更为残酷

8部电影撤了4部，春节档为何冷热不均

继《我们一起摇太阳》《黄貔：天降财神猫》《红毯先生》后，《八戒之天蓬下界》也宣布撤档。至此，8部春节档电影撤了4部，目前还有《第二十条》《飞驰人生2》《热辣滚烫》《熊出没·逆转时空》在映。

在春节档后半程，“有作品要撤档”由传言变成官宣速度很快。今年春节档电影撤档之所以显得不正常，除了有多部已经公映的影片一起撤档外，还有一点让人惊讶，档期过半乃至临近结束才宣布撤档，撤档还可以这么玩？

对于这一撤档现象，网友“打不过就不打了”的评价还算是温和的，也不缺“再映后谁还会去看？”这样的质疑。撤档给片方与作品带来的口碑损失是显而易见的，但如果不是成绩实在说不过去，成本回收实在难以继，谁也不愿意如此撤档。数据显示，撤档作品中票房最高的《我们一起摇太阳》9624万元，最低的《黄貔：天降财神猫》91万元，这显然与片方的期待相去甚远。

和4部影片因票房低而撤档不同，由另外4部影片为主角竞争产生的2024年春节档，于2月17日已打破2021年春节档78.43亿元票房纪录，其中《热辣滚烫》暂列第一。4片合计占了九成多的票房，这的确会让人对撤档4片产生情何以堪的感叹，也因此对撤档影片产生了一些同情心，为其撤档增加



2月17日，观众从一家影院海报前经过 新华社发

了一些合理性。

春节档参战影片票房分布的冷热不均，展现出这一档期的特殊性：首先，影片类型需要与档期消费需求吻合。这一特征再次凸显，春节需要合家欢电影的这一强大消费惯性，会使不符合这一要求的影片挤到一角。其次，擅长揣摩观众心理，在内容创作上进行精细定位，并且有强大的话题营销能力，是赢得高票房不可或缺的三大要素，在春节档缺一不可。再者，今年春节档三四线城市票房所占份额超过54%，明显高于去年的50%，愈是违背这一市场下沉趋势的影

片，愈有可能丢失内容竞争力。

今年春节档，必然有人欢庆胜利，有人总结失算，但如果看不到这一档期暴露的有关创作、档期、市场、营销等多个方面的真问题，则以后还会不断有片方为自身的能力、判断的失误而埋单。当下电影市场已经彻底进入“赢家通吃”的时代，这对于掌握资源不足，以及自身也并不够强大的竞争者来说，更为残酷。当然，这个春节档票房的破纪录，除影片本身得到受众认可之外，还有大环境中其他诸多客观因素影响，并非全是影片的功劳。据《南方都市报》

评点 1+1

屏摄与盗摄 热议的背后

据红星新闻报道，近日，歌手薛之谦在微博分享电影《飞驰人生2》观后感，文章内附带的3张在电影院拍摄的电影画面引发“盗摄”风波。“盗摄元年”等相关词条登上热搜，多名业内人士、律师就此事发声，引发广泛热议。

红星新闻：

屏摄与盗摄不同，薛之谦有点“委屈”

“屏摄”与“盗摄”是有区别的。屏摄属于观众体现自我、表现自己、出于社交愿望所作出的举止，通常只有简单的几个画面或一小段视频；而盗摄通常被认为是受经济利益驱使的盗版行为，会大篇幅甚至完整盗录。从字面意思看，“盗摄”也有“未经允许私自拍摄”的含义，所以经常会与“屏摄”混淆。

“屏摄”多是为了获取一种存在感，其中蕴含有一定比例的主观善意，而“盗摄”则没有什么争论余地，是彻头彻尾的错误。就薛之谦微博小作文的风格来看，有帮助片方宣传电影的意图，屏摄画面作为一个“我在场”的证据，主观善意是明显的。即便是他的做法错了，这一善意本质仍然存在。将其归类于“盗摄”，的确容易激发他的对抗心。

南方都市报：

不构成所谓盗摄，但版权意识不可无

此事在社交网络上引发热烈的讨论，除了盗摄这个指控很吓人，还有不少网友其实不是从法律角度来批判薛之谦的行为，他的做法显然不构成法律意义上的盗摄，更不是通过盗摄来牟利。并且，此事件中舆论所反映的社会版权意识无疑最值得关注。过去中国电影吃过缺乏版权意识的亏，电影还没上映，资源就已经全网泛滥，这样的事件曾发生过。

如今，看电影也经历了消费升级，画面不清晰，品质不高的电影，不会受欢迎，这是盗摄行为逐渐退潮的根本原因。互联网环境下，版权保护面临新的考验，有很多新的问题需要解决。至于盗摄，法律虽然严令禁止这种行为，但它的社会影响力和破坏力已经大不如前了。

上游新闻：

文明观影是公序良俗，应成为社会共识

影院不是一个可以随意“打卡拍照”的地方。杜绝盗摄，尊重知识产权、尊重电影，是每一位观影者应自觉恪守的底线。同时，这也应是文明观影的题中之意，是每一位观影者应该遵守的公德。不管是拍摄屏幕，还是微信聊天、接打电话，都是一种不文明的观影行为。

此次关于“盗摄”的讨论，既是一次良好的普法机会，更是一次关于文明观影礼仪的探讨。同时，公众也不必过度紧张，担心“看电影发个朋友圈怎么就违法了”，在潜移默化中将文明观影的理念贯彻到日常生活中去，才是对电影和电影人最大的尊重。

欢迎赐稿：评读热点新闻事件，发出你的观点和声音，请发稿至黄河评论信箱：zghhpl@163.com