

万物皆可盘，压力碎成渣

盘串青年

玩法:菩提根、水晶等，搭配国潮汉服，主打一个“佛系养生”。

效果:盘串能够稳定心态、释放压力。

行话:“打底”(清洁)、“挂瓷”(初步包浆)、“毕业”(盘出完美玉化)。



流体画刺客

操作:把丙烯颜料倒在画布上随意流淌，号称“艺术摆烂，丑到极致就是潮”。

逻辑:失控的流动=释放控制欲，成品像外星地貌还能当手机壁纸。



火漆印章

仪式感:融化火漆蜡，盖上铜章，封印情书/手账。

高端局:定制个人图腾火漆头，混色渐变蜡粒比口红更烧钱。



线下i人，线上e神

盲盒社交

玩法:在“微店”买未知对象的手作礼物，可能收到簪娘的发钗or胶佬的机甲模型。

规则:禁止放“卷纸+辣条”等破烂礼物，否则挂上闲鱼“避雷”区。



语C(语言Cosplay)

穿越指南:在“名人朋友圈”APP扮演甄嬛/哈利波特的，用角色口吻发动态，评论区自动接戏。

专业分级:
小白:只会说“臣妾做不到”。

大佬:能写2000字《黛玉穿越到赛博朋克》的爆款文。

乙女游戏代餐

平替方案:
穷玩:刷《未定事件簿》剧情，把男主台词截屏D成微信聊天记录。

富玩:约“委托coser”线下扮演陆沉/萧逸，牵手逛漫展。

备注:乙女游戏，一种以女性玩家为主要受众的恋爱养成游戏，玩家在游戏中扮演年轻女性角色，与多个男性角色展开恋爱互动。

很烧钱，但上头

娃圈(棉花娃娃)

氪金链:抢限量娃→买手作娃衣→约摄影棚拍“娃片”。

冷知识:娃圈行话“D娃”(盗版)比骂人更严重，发现直接“挂树”(全网批判)。



陆冲(陆地冲浪板)

顶端:Carver板+定制砂纸，在滨江滑出“浪感”。

底端:99元玩具板，有摔骨折的风险。

城市考古(City Walk变种)

任务清单:
找老城区所有“折”字墙涂鸦。
打卡《爱情神话》同款修鞋摊，和爷叔对暗号“红鲫鱼绿鲤鱼”。

装备:
CCD相机(故意拍出复古感)+一杯“菜场咖啡”。

为什么“00后”沉迷“老古董+新脑洞”?

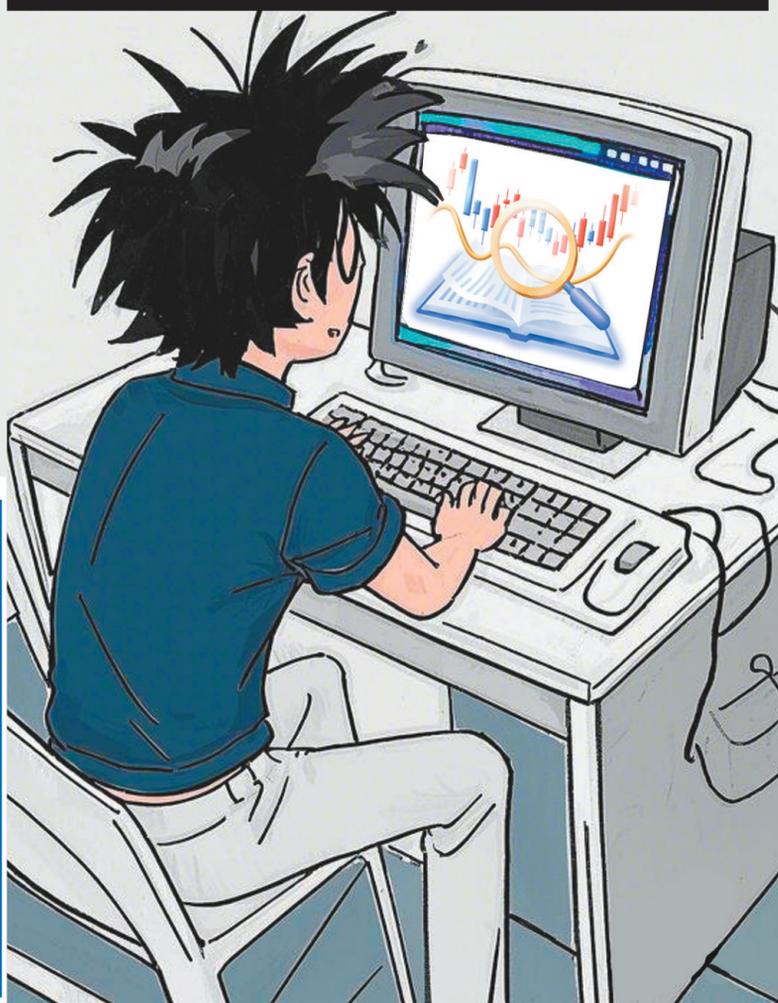
- 反内卷宣言**
“盘串不卷速度，只比谁盘得慢”——对抗KPI焦虑。
“火漆印章耗时3小时，但时间本来就是浪费在喜欢的事上。”
- 情绪价值优先**
流体画和语C可以暂时逃离现实身份，本质是自我疗愈。
- 轻量化社交**
盲盒社交不用维护关系，陆冲搭子点赞之交就够了，拒绝人情负担。

小编总结
这届年轻人早就看透了——与其在“996”里卷来卷去，不如在奇奇怪怪的兴趣里做回自己。毕竟，人生就像流体画：允许失控，才能流动。

你可能对

“00后”

的爱好一无所知……



当“80后”还在研究基金定投，“90后”沉迷“电子榨菜”，“00后”早已悄悄占领了赛博朋克和文艺复兴的交叉地带——他们左手盘串，右手玩火漆印章，靠“语C”穿越时空，把遛弯升级成“城市探险”……

这些看似古董又科幻的小众爱好，你了解多少?

长辈们玩的，年轻人也不落下

登山、钓鱼、养花草……这些都是老年人才有的爱好? NONONO! 小编梳理发现，长辈们玩的，年轻人一样不落。

登山

9点上班，这不是要我命吗?

凌晨3点爬山，冲啊家人们!

2层楼梯，这不是要我命吗?

爬升1000米的山，冲啊家人们!

钓鱼

“锄禾日当午，钓鱼好辛苦，钓了一上午，还有一下午~”

如今湖边垂钓，越来越多年轻人的身影。一鱼竿、一板凳、一顶遮阳帽，就能在湖边坐一下午。钓鱼也许看上去平淡无趣，但难得会让你快节奏的生活慢下来。少点心理上的压力，多些思绪上的放空。也许发呆的瞬间还能钓上一条鱼，给生活一些惊喜。生活忙忙碌碌你追我赶，记得留出时间放松休息。

不知道大家有没有听过这样一句话：“当代年轻人在上班和上进之间选择了上山!”

登山、徒步已经成为越来越多年轻人业余生活所追求的爱好。“早八起不来，但你要是说爬山，凌晨我徒步就能到机场!”

“读不了万卷书，那就累积万里程!”

人生不过短短三万天，山顶登高望远的开阔，远离城市喧嚣的宁静，看山看水也找寻自己的心态。越来越受年轻人追寻，也许这样随性自由、简单自然的爱好，代表的就是年轻一代的生活态度。祖国的大好河山也得天独厚。小小五岳，轻松拿捏。

养花草

从什么时候开始，养花草不再是老年人的专利?年轻人也爱上了花花草草。不少网友在社交平台晒出了自己养的花草。她们热爱种植过程中放下手机、丢掉烦恼、沉浸又治愈的快乐。也许养花草的就是一种心情、一种阳光的生活态度。

本报综合

评论

我们“00后”的“小心思”

佛系、突变、不走寻常路，是“00后”的标签。但你知道，这些标签之下，“00后”到底有着怎样的“小心思”吗?

有人感叹，“00后”的玩法总是处于升级进化之中，就像猴子掰苞谷，掰一个、丢一个，让前辈们“眼花缭乱”，直言跟不上步伐、踏不上节奏。

但不管我们“00后”玩得再“野”再“花”，不管有多少小众的“亚文化”，这些都只是外表。外表之下，是生长在新时代的“00后”，心态上的兼容并包与收放自如。

身处当下的大时代，面对未知的好奇与不确定性，“00后”以开放的心态，接纳新思想、适应新事物。而这，就是“00后”乘坐新时代发展快车的独特方法。

如今，“00后”的“活法”，早已不止于“解决温饱”，而是更在乎“活得体面”。我们在择业时，除了考虑薪资待遇，也更看重个人发展、价值实现和心情愉悦。

面对职场PUA，“00后”扭头就走，绝不给畸形文化以生存空间；面对多家公司的Offer，“00后”也可以坚守初心，选择虽然低薪却喜欢的工作；面对“天之骄子”身份，“00后”也可以放下身段，去做别人看不起、瞧不上的工作。

前路漫漫，社会高速发展所带来的多元价值观，让“00后”拥有了“轻装上阵”的力量。边笑边哭、边玩边闹，爱赶潮流、成为时尚，追过日落、也救过山火……“00后”正书写着灿烂青春，挥洒着理想热情。

“00后”不是“洪水猛兽”，也不是“奇葩怪种”，我们“万花筒”般绚烂的人生正精彩纷呈。

据重庆瞭望

指甲变色变形别大意，皮肤科大夫助你识破“甲”象

你能想象吗?指甲的小小变化，竟可能隐藏着大大的健康问题。高先生就经历了这样一件事，他发现自己双手指甲变形，还发黑发绿，便到重庆医科大学附属第三医院(方大医院)皮肤科就诊。接诊医师看后一时难以确诊，便向科室带头人郝飞教授汇报。

科室迅速组织疑难病例讨论，郝飞主任凭借丰富的经验，一眼认出是绿甲，并指出背后的“真相”——糖尿病。经过细菌培养和血液生化检查，确诊为糖尿病合并绿甲综合征。下面就来深入了解一下这个不常见的甲病。

什么是绿甲综合征?

绿甲综合征是一种较为罕见的甲部疾病，主要由铜绿假单胞菌感染引起。正常情况下，我们的指甲呈现出淡粉色、有光泽且表面光滑。但感染铜绿假单胞菌后，指甲颜色会发生异常改变，呈现出绿色、蓝绿色甚至发黑发绿，同时还可能伴有指甲变形、变脆，严重时周边皮肤也会受到影响，出现红肿、疼痛等炎症反应。

如何区分绿甲综合征和常见的普通指甲问题

常见的普通指甲问题:
灰指甲:灰指甲又称甲癣，由真菌感染引起，指甲通常会变黄、增厚，表面粗糙、凹凸不平，严重时造成指甲毁损。

其他原因导致的指甲改变:外伤、局部或全身炎症、营养不良如维生素、微量元素缺乏等多种因素均可以导致指甲改变，出现白点、横纹、易断裂等情况，但一般不会出现绿色的改变。

为什么会患上绿甲综合征?

1.职业因素
一些特殊职业人群容易患病。比如厨师、洗碗工、渔民等，他们的双手长时间浸泡在水中，指甲周围的皮肤屏障被破坏，为铜绿假单胞菌的滋生创造了条件。潮湿的环境就像细菌的“温床”，让细菌得以大量繁殖并侵入指甲。本病例高先生双手长期接触盆裁，这为接触病原菌提供了途径。

2.免疫力低下
当身体的免疫系统功能减弱时，就难以抵御细菌的入侵。像有糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病的患者，长期使用免疫抑制剂、糖皮质激素的人群，以及老年人、儿童等免疫力相对较弱的群体，都更容易受到绿甲综合征的困扰。高先生患有糖尿病就是发生绿甲综合征的条件。

3.指甲外伤
修剪指甲时过于用力，导致指甲周围皮肤破损；或是手指受到外力撞击、挤压造成指甲损伤，这些伤口都为铜绿假单胞菌打开了“大门”，使其能够轻松进入指甲内部引发感染。

绿甲综合征的治疗与预防

治疗方法
一旦确诊为绿甲综合征，医生会根据病情的轻重制定个性化治疗方案。对于轻度感染，通常会使用外用抗生素药物，如多粘菌素B软膏、庆大霉素溶液等，直接涂抹在病甲及周围皮肤上，抑制细菌生长。如果感染较为严重，可能需要口服抗生素进行全身治疗。同时，保持指甲的清洁和干燥至关重要，必要时可能需要拔除病甲，以促进新甲的健康生长。

预防措施
对于经常接触水的职业人群，工作时应佩戴防水手套，减少手部与水的直接接触时间；注意个人卫生，勤洗手，尤其是在接触公共物品后；避免过度修剪指甲，防止指甲周围皮肤受伤；免疫力低下人群要积极治疗基础疾病，均衡饮食，适当运动，提高自身免疫力。

温馨提示:指甲是身体健康的“晴雨表”，当发现指甲有异常变化时，千万不要掉以轻心，及时到皮肤科门诊，让专业医生明确甲病诊断的同时找出背后的“元凶”，特别是全身性疾病并及时处置，才能守护好我们的健康。

重庆医科大学附属第三医院(方大医院)供稿