

热气腾腾的春运照见流动中国的活力

心心念念，归心似箭。1月14日，一年一度的春运正式拉开帷幕。据交通运输等部门预计，今年春运全社会跨区域人员流动将达到90亿人次，铁路、民航客运量有望分别突破5.1亿人次和9000万人次，创下新纪录。

我们关注春运，因为我们就在这场巨大的流动中。就在前几天，“12306崩了”的消息瞬间冲上热搜，成为全民热议的焦点。此后，12306网站向旅客致歉，表示经

时论台 紧急处置已基本缓

解。这一插曲如同一面镜子，映照出春运出行人数之多、出行需求之强，也折射出“流动中国”的热气腾腾。

曾经，春运的方向似乎只有一个，那就是回家。如今的春运，早已不仅仅是返乡的代名词，反向春运、旅游春运等成为新的潮流。加上自驾、高铁、航空、邮轮等更多元的出行“新选项”，去苏州看花，去成都品茶，去“海滨”赏雪，去三亚逐浪……东行西游，南来北往，展示着“流动中国”的无限活力，也折射着思想观念之变、社会发展之变。(摘自《羊城晚报》1.15 李妹妍/文)

如是说 力能则进，否则退，量力而行。
——《左传·昭公十五年》

努力很难，如果不努力，就会一直难。与其担心未来，不如努力现在。你所羡慕的一切，背后藏着多少不为人知的心酸与努力。来日并不方长，请努力成为自己想要的模样。

——总裁语录 滁水源从德固塘，支流六九合流棠。经过瓜步趋江海，唯有人心难测量。

——《六合怀古·滁河》(唐)郑湾

以舍为有，则不贪；以忙为乐，则不苦；以勤为富，则不贫；以忍为力，则不惧。

——弘一法师 职业并非自己所爱，仍然可以有收获：一个是积累人生的重要经验，包括人际关系的处理、合作精神的培养等；另一个是锻炼你的能力，比如做事的专注力和毅力。一旦机会和能力允许你从事自己喜欢的职业，这些收获都将发生作用。

——周国平 充实的思想不在于言语的富丽。

——莎士比亚 当敏锐的洞察力同善意和热爱相结合，就能探到人和世界的最深处。

——歌德 当森林暗下来的时候不要再去走小路。

——被情绪吞噬的时候，你会有极大的冲动想尝试改变生活，而那也是最糟糕的时光。

(摘自《新周报》)

热气腾腾的春运照见流动中国的活力

让人们的出行更加便捷高效，也让回家的路“越来越短”。曾经，春运的方向似乎只有一个，那就是回家。如今的春运，早已不仅仅是返乡的代名词，反向春运、旅游春运等成为新的潮流。加上自驾、高铁、航空、邮轮等更多元的出行“新选项”，去苏州看花，去成都品茶，去“海滨”赏雪，去三亚逐浪……东行西游，南来北往，展示着“流动中国”的无限活力，也折射着思想观念之变、社会发展之变。(摘自《羊城晚报》1.15 李妹妍/文)

“奶奶犯了关节炎，不能弯腰涂脚指甲油，爷爷虽然手也不灵活了，但还是认认真真帮她涂。这就是爱。”莱比卡，11岁。
“爱你的时候，他叫你名字的声音都有所不同，你知道自己的名字在他的心中是多么宝贵。”比利，14岁。
“爱就是把自己爱吃的炸薯条给他人吃，而不指望对方把他的炸薯条送给你。”克里斯，13岁。
“爱就是妈妈给爸爸煮好咖啡，在端给他之前，自己先啜一口试试温度。”丹妮，10岁。
“如果想学会更好地去爱，那就从爱你讨厌的人开始。”尼凯，15岁。
“爱就是你告诉朋友，你喜欢他的衬衫，然后他就每天都穿着。”诺勒，13岁。
“我登台演出的时候非常害怕，往台下一看，爸爸正在向我挥手微笑，我就再也不害怕了，我感觉这就是爱。”辛迪，12岁。
“姐姐很爱我，把她所有的旧衣服都给我了，然后自己只好出去买新的。”劳伦，14岁。
“真爱没必要说出来，说出来后，人们反而更容易忘记。”杰西卡，16岁。

“但你知道一棵树的树根在汉字中叫什么吗？它叫‘本’！”师傅说，“也就是说，招摇在树木顶端的是末节，沉默在树木底层的才是根本。”
“但你知道一棵树的枝头在汉字中叫什么吗？它叫‘末’！”师傅说。
(摘自《知识窗》沈畔阳/文)

法国哲学家笛卡儿说：“生活是道减法”
“生活是道减法”。
“减法是生活的哲学，less is more。号称‘杂乱终结者’的美国居家大师皮特·沃什的新书《减法生活：化繁为简的幸福法则》正在为Simple Life(简单生活)铺造捷径：城市生活叫我们无法止步，我们从一开始就活在加法的“比较级”中，有了good(好)，必须better(更好)，却最终看不到best(最好)在哪里——不如换一种思路，用“减法”来净化生活。一般人最常犯的错误是把焦点放在“如何收拾事物”上，他告诫我们，应该想远一点，想想看我们要过的到底是“什么样的生活”。

“减法是幸福的源泉。”任

热气腾腾的春运照见流动中国的活力

让人们的出行更加便捷高效，也让回家的路“越来越短”。曾经，春运的方向似乎只有一个，那就是回家。如今的春运，早已不仅仅是返乡的代名词，反向春运、旅游春运等成为新的潮流。加上自驾、高铁、航空、邮轮等更多元的出行“新选项”，去苏州看花，去成都品茶，去“海滨”赏雪，去三亚逐浪……东行西游，南来北往，展示着“流动中国”的无限活力，也折射着思想观念之变、社会发展之变。(摘自《羊城晚报》1.15 李妹妍/文)

“奶奶犯了关节炎，不能弯腰涂脚指甲油，爷爷虽然手也不灵活了，但还是认认真真帮她涂。这就是爱。”莱比卡，11岁。
“爱你的时候，他叫你名字的声音都有所不同，你知道自己的名字在他的心中是多么宝贵。”比利，14岁。
“爱就是把自己爱吃的炸薯条给他人吃，而不指望对方把他的炸薯条送给你。”克里斯，13岁。
“爱就是妈妈给爸爸煮好咖啡，在端给他之前，自己先啜一口试试温度。”丹妮，10岁。
“如果想学会更好地去爱，那就从爱你讨厌的人开始。”尼凯，15岁。
“爱就是你告诉朋友，你喜欢他的衬衫，然后他就每天都穿着。”诺勒，13岁。
“我登台演出的时候非常害怕，往台下一看，爸爸正在向我挥手微笑，我就再也不害怕了，我感觉这就是爱。”辛迪，12岁。
“姐姐很爱我，把她所有的旧衣服都给我了，然后自己只好出去买新的。”劳伦，14岁。
“真爱没必要说出来，说出来后，人们反而更容易忘记。”杰西卡，16岁。

“但你知道一棵树的树根在汉字中叫什么吗？它叫‘本’！”师傅说，“也就是说，招摇在树木顶端的是末节，沉默在树木底层的才是根本。”
“但你知道一棵树的枝头在汉字中叫什么吗？它叫‘末’！”师傅说。
(摘自《知识窗》沈畔阳/文)

法国哲学家笛卡儿说：“生活是道减法”
“生活是道减法”。
“减法是生活的哲学，less is more。号称‘杂乱终结者’的美国居家大师皮特·沃什的新书《减法生活：化繁为简的幸福法则》正在为Simple Life(简单生活)铺造捷径：城市生活叫我们无法止步，我们从一开始就活在加法的“比较级”中，有了good(好)，必须better(更好)，却最终看不到best(最好)在哪里——不如换一种思路，用“减法”来净化生活。一般人最常犯的错误是把焦点放在“如何收拾事物”上，他告诫我们，应该想远一点，想想看我们要过的到底是“什么样的生活”。

“减法是幸福的源泉。”任

老年抑郁，为何“沉默”

据世界卫生组织2023年的数据，全球估计有3.8%的人口患有抑郁症，其中60岁以上的老年人占比5.7%。老年抑郁症，是指60岁及以上特定人群中常见的抑郁症，通常与身体疾病相伴而生。与国内抑郁老年人口形成鲜明对比的是，老年人精神健康服务资源仍十分有限，二者之间并不匹配。

年轻人，老年抑郁症的治疗更复杂，因为老人可能本身就已经服用多种药物。抗抑郁药物的使用，会增加药物之间相互作用的风险。
抑郁症治疗稳定后，还要面临不算低的复发风险。2024年12月30号，鲍枫在芜湖的医院门诊，曾在门诊遇到一位70岁左右的抑郁症患者。之前住院治疗后好转，回家后只服用一两个月药就停了，结果半年后病情复发。鲍枫表示，不少老年人患者病情好转后，会忽视巩固治疗，自行减药或停药，这很容易导致复发。第一次患抑郁症的患者，巩固治疗建议持续2至3年，如果是反复发作的患者，则要考虑长期服药。

“诊断与治疗难在哪里”
燕江陵表示，很多老人出现躯体不适，大多先去综合医院就诊。因为症状和体征不匹配，容易导致被误诊或漏诊。很多较轻病症，比如浅表性胃炎、慢性胃病，可能都同时伴有抑郁症，易误诊，会延误治疗。鲍枫在门诊上，曾遇到不少老年抑郁症患者，在其他地方被误诊，未得到及时正确治疗，影响到后来的治疗效果。

“老年抑郁症的治疗，时效性很关键。”燕江陵谈道，对于老年抑郁症患者，从首次发病到开始接受系统治疗，平均需要3年左右的时间。
目前，药物治疗仍是抑郁症的主要治疗手段。相较于

段，或状态长期稳定的患者，依然需要家庭和社区环境的持续支持。社区环境的心理健康服务，离不开社区医院和社工、志愿者。社区医院的服务包括很多方面，如基本医疗、家庭医生签约服务、疾病早期筛查、肿瘤随访、慢性病管理、老年健康管理等。

上海市精神卫生中心危机干预研究室主任费立鹏指出，社区关怀对独居老人尤为重要，尤其是那些缺乏社交活动的群体。尽管上海一些社区已开展了相关服务，但覆盖范围仍然有限。他建议，居委会或社区工作人员应定期关注独居老人的生活状况。此外，他表示，不少老人因听力障碍难以正常交流，这不仅影响他们的社交能力，也对心理健康造成不利影响。为此，他呼吁社会和医疗系统提供更多的支持，例如为有需要的老人提供助听设备等。

(摘自《中国新闻周刊》第1173期 牛荷/文)

“反向驯化”能对抗大数据“杀熟”吗

如今，大数据深度嵌入人们的生活，带来前所未有的便利。但与此同时，“大数据杀熟”成了互联网的沉疴痼疾。近年来，为对抗“大数据杀熟”，用户可谓是各出奇招：赛博哭穷、假装新用户、卸载重装、反向差评……但这些方法并不总是有效，令人诟病的“大数据杀熟”仍不时“背刺”用户，让人难以接受。

“大数据的‘熟人’价”
每逢节假日，小庄会约上三五好友外出游玩，出行打车成了刚需。“可能是我打车频繁，输入同样的起点终点，同行的人费用总比我低。”在社交平台，和小庄有过类似经历的用户不在少数。

尽管大量消费者为自己“喊冤”，平台却很少承认存在“大数据杀熟”行为，并认为这是针对不同用户的“差异化营销”。
“如果哪个APP让我发现‘杀熟’，我就卸载一段时

间的，等我下次再用就会便宜点，大数据也‘老实’了。”小庄说。对大多数消费者来说，面对“杀熟”诉诸法律投入的时间、精力成本都较高。“大数据杀熟”本质上是算法系统利用用户数据进行推测，更多像小庄一样的用户开启了门槛更低的全新策略——“反向驯化”，“以算法之道还治算法之身”，与数据进行智慧的对决。

“‘驯化’注定不可能成功”
所谓“反向驯化”，即用户通过更改自己在网络平台上

的行为轨迹，化身“伪装者”，装新用户、装不常用、装不喜欢……“伪装”的核心在于让平台无法锁定用户画像，干扰平台无法锁定用户画像，干扰算法对用户身份信息和消费偏好的推测。
除了切换平台、注册多个账号，众多网友也在社交平台分享自己对大数据的“反向驯化”攻略：有的设置虚拟昵称，有的开启手机隐私模式，还有

的定期清除缓存甚至更换设备，当然最热门的做法还是发表反向评论，向大数据表达自己的拮据状态，试图让商品或服务的价格有所下降。

在给大数据进行堪比“洗脑”的操作之后，部分用户发现商品的价格确实有了一定程度的下降。那么，大数据真的能被用户“驯化”吗？有用户向记者表示，“反向驯化”并不总是有效，即便有效果也是短暂的。
“消费者享有对商品或服务的监督权和批评权，但如果用户采取恶意手段，就可能涉嫌违法。比如，通过大量发布虚假评论来试图误导平台调整价格策略等行为，可能违反网络安全法等法律中关于不得编造、传播虚假信息等相关规定。”泰和泰律师事务所高级合伙人、中国广告协会品牌营销生态安全服务中心智库专家廖怀学告诉记者，用户对大数据的“反向驯化”可能存在一定的法律风险。

“推动算法治理需久久为功”
今年1月，多家网络平台发布算法治理举措，推进算法和平台治理透明化。比如，拼多多表示将打击“大数据杀熟”；得物则表示若用户发现平台涉“大数据杀熟”等违规行为，可进行投诉，平台将及时受理落实；腾讯提出“推动产品内集中化展示算法信息公示，提升用户对算法推荐服务公正公平、公开透明的获得感”……行业的自律将成为根治“大数据杀熟”和推动算法治理的重要推力。

“面对以‘大数据杀熟’为代表的新型‘智能鸿沟’，政府、企业和公众在整体性的治理现代化新形势和新要求下，形成体系性、系统性和全局性的治理能力，才是必由之路。”

浙江大学网络空间国际治理研究基地主任、乌镇数字文明研究院院长方兴东说。(摘自《人民日报》1.20 王慧琼/文)