



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。据交通运输部等部门预计,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。

这股热气,蒸腾着家的温度。这股热气,也推动着社会的进步。这些年,随着交通设施的不断完善,过去“一票难求”“人在囧途”的春运已面貌一新。以广东为例,梅龙高铁开通,粤东开启新时速;深中通道通车,珠江口东西两岸掀起“串门”热;黄茅海跨海通道开通,大湾区破“圈”相连……交通基础设施网络日趋完善,

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“尔滨”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)

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)郑滂

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有。

——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机

(摘自《新周报》)



有一位弟子,总爱在人前炫耀自己。一日,师傅把他带到一棵树前,问:“这棵树的枝头美吗?”

“当然,枝头开满的花朵是多么鲜艳美丽啊!”弟子说。

一阵风吹过,枝头发出“啦啦啦”的声音。“你听见什么了吗?”师傅又问。“当然听见了,枝头发出的声音多么清脆悦耳啊!”弟子答。

“但你知道一棵树的枝头在汉字中叫什么吗?它叫‘末’!”师傅说

末与本

完,指着这棵树的底部说,“你看到树根了吗?你听到树根发出的声音了吗?”

“树根埋在地下,怎么能看见呢?树根是静的,又怎么能听见它的声音呢?”弟子说。

“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。”

此后,这位弟子再也没有在人前卖弄自己了。

(据新浪网 黄小平/文)

生活是道减法

凭弱水三千,我只取一瓢饮!”曹雪芹在著作《红楼梦》中,这样一语点醒梦中人。对今人而言,过度的生产和耗费使得心率加快、人心更累,放眼所及,人们的消费习惯还逃不开高调奢华、高耗污染、追随大众潮流。其实幸福不在于占有得多,而在于体验有多深。只有减法才能去芜存菁、删繁就简。

减法是创意的秘密。哈佛大学心理学教授埃伦·兰格说:“不要试图做正确的决定,只要去做就是了,然后把它变成对的感觉。”她运用减法的专注力跟艺术家学会了绘画,并且出版了《学学艺术家的减

专业人士问年龄

10至16岁的未成年人

这样一个问题:“什么是爱?”得到的回答远远超出人们的想象,你对此作何感想?

“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。

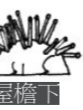
“真爱没必要说出来,说出来后,人们反而更容易忘记。”杰西卡,16岁。

(摘自《知识窗》沈畔阳/文)

法创意》一书,在她的引导下,你只要“减少”,不需“增加”,专注力就能帮助你跨出旧有框架,让创意自然涌现,你的生活将从此打开,充满各种可能!从减法做起,伟大的艺术都是最忠实于自我的艺术。

埃伦·兰格提供了减法创意的秘诀:一、踢开评价的施压;二、去除对错误的恐惧;三、不迷信绝对的规则;四、抛开社会比较;五、打破天赋的迷思;六、摆脱“知”的盲点。

“+”是枷锁,“-”是简爱。从减法开始,生活属于自己。(摘自《意林》大狗/文)



往往表现为身体不适

自20世纪90年代起,鲍枫便开始在北京安定医院从事精神疾病诊治工作,如今他是北京安定医院芜湖医院老年病房主任。鲍枫告诉记者,许多老年人在抑郁症初期并未意识到自己的状况,也没有及时就诊。他在门诊中经常遇到症状已持续一年甚至更久的老年患者。他们通常先到消化科、心内科等科室求诊,辗转多次后才被告知问题出在情绪上,最终转到精神科。

鲍枫在门诊遇到的老年抑郁症患者,年龄多在50至70岁。他观察到,相较于年轻人,老年人容易出现“躯体化”症状。年轻人可能会直接说“我心情不好”,老年人往往通过身体不适表现情绪问题,比如“胃疼”“忽冷忽热”等,而这些不通常查不到明确病因。

从2021年起,北京回龙观医院开设老年抑郁专病门诊,每天前来就诊的老人有六七十人。该院老年科病区主任

燕江陵常年专注老年患者的治疗,她告诉记者,她门诊遇到的老年患者基本在70岁以上,抑郁症患者比例超过一半。据她观察,导致老年人抑郁病情波动的因素,主要有丧偶、躯体疾病逐渐增多、成为空巢老人等。

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

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”成了互联网的沉痾痼疾。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

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,鲍枫在芜湖的医院出门诊,曾在门诊遇到一位70岁左右的抑郁症患者。之前住院治疗 after 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。

“需要更广泛的社会支持”

与青少年服务体系相比,面向老年人的心理服务非常匮乏。目前,能提供抑郁症专业治疗的地方,主要是大型综合医院和精神专科医院。出院后,那些处于康复阶

“反向驯化”能对抗大数据“杀熟”吗

间,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”,与大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价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)

(摘自《中国新闻周刊》第1173期 牛荷/文)