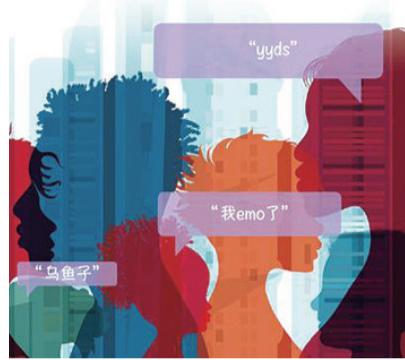


忘记如何组织文字逻辑、忘记怎么清楚地运用文字表达情绪

# 38万网友互助摆脱“文字失语症”



如今,5G冲浪都跟不上网友造梗的速度,五花八门的表情包已成聊天必备,群友动辄“斗图”,神评论更是搅动流量,但“张口词穷”也逐渐成为网友的痛点,赞美只能想到yyds(永远的神),万物皆可“绝绝子”,“绝望的文盲”成为反面教材。记者注意到,在豆瓣上就有一个“失语者互助联盟”,有38万人之多,在这里他们坚持咬文嚼字,互相督促对方日常多多阅读、写作,以此摆脱“文字失语症”的困扰。

## 如何说“我爱你”“好幸福”难倒网友

不少习惯于使用网络用语的年轻人,在日常生活中语言越来越贫乏,他们担忧自己患上了“文字失语症”。“文字失语症”也被称为“语言贫乏症”,是指无法用逻辑完整的语言来表达内心想法的现象。

翻看“失语者互助联盟”热帖,大家讨论的话题五花八门,有人分享最近喜欢读的书摘,也有描写练习,还有进行表达求助。网友集思广益给出的答案也来源广泛,既有网络俏皮,也有引经

据典。比如“在你们心中,最能形容暗恋的文字是?”的提问下,有网友回复“不怪你不明白藏在海底的波光粼粼,我怪的是海风的词不达意。”还有人形容是“背地里盖一座城堡”“你本无意穿堂风,偏偏孤倨引山洪”,也有人用古诗表达,“山有木兮木有枝,心悦君兮君不知。”

面对请以你的风格翻译“我爱你”这样的题目,不少网友直接表示“算了”,还有人表示“内容不可见”,还有人说“我没法用自己的话表达那种想又怕的模糊的爱。”还有人说,“这个世界挺无聊的,但你很有意思。”“和你在一起变老,应该很有趣吧。”

有网友表示苦恼,“我发现我的词语好匮乏,看完演唱会说好幸福,和好朋友一起拍照说好幸福,下班躺到自己的小床上也说好幸福,想问问有什么其他的表达吗?”再比如“睡个好觉”有没有更高级的说法?有网友支招“与周公漫谈”。这种交流的过程看来挺有趣,但也反映出网友苦于不知如何表达细腻的感受,不知如何有文采地示爱,在网络表情包之外如何进行社交。

## “文字失语者联盟”通过文字互相疗愈

记者了解到,豆瓣平台“文字失语者互助联盟”(以下简称“联盟”)成立于2021年1月,目前共有超过38万名“话痨”加入。小组成员正通过参与语言文字的表达练习,希望借此摆脱“文字失语症”的困扰,找回表达多样性的能力。

“失语者互助联盟”的小组简介写道:“长久以来,习惯了做倾听者和旁观者的我们,逐渐忘记了如何组织文字的逻辑、怎么清楚地运用文字表达自己的

情绪和观点。希望每一个文字失语者能在这里通过练习摆脱文字失语。”

事实上,该“联盟”更像是当代年轻人为提升语言文字能力开展的“自救”行动,而它不过是这个时代年轻人面对语言贫乏窘境的缩影。在近日一项媒体调查中,1333名受访青年里,超半数感觉自己语言文字表达能力下降,47.1%的受访者感觉自己词汇量匮乏、表达单一。作为生活在互联网时代的群体,年轻人的语言表达习惯发生了巨大变化。但俏皮式、圈层化、碎片化的表达方式,显然并不适用于很多线下场合。

## 年轻人如何走出所谓“文字困境”

记者采访了南京师范大学文学院副教授石晶晶,她认为,某种程度上来说,“词穷”背后,是互联网语言对现代汉语典范表达的侵蚀。网络语言丰富但也简化了我们本身的语言,“不假思索”地使用流行语,会让人产生某种惰性,钝化掉了一些我们个人的感受。同时,网络搜索愈加便捷,找资料、作策划、写报告“一键直达”,生成式AI突破性发展,高度的智能化对传统的语言表达和叙事方式已经展现出一定替代性。

石教授认为,年轻人在改善“文字失语”的问题上,可以阅读经典文学作品或评论性文章,学习纯洁的汉语。同时也要自己多表达,“尝试将自己对身边事的感受写出来,哪怕只是发个十几行的朋友圈,也要多与现实中的人面对面交流沟通。”

(来源:《扬子晚报》)



@刘同:看你现在是否过得满足和幸福,有一个小标准:你现在投入所有去做的事,究竟是为了和别人比,还是为了和过去的自己比。和别人比,是痛苦的来源。和自己比,是安心的来源。

@周国平:追求快乐无可非议,但要遵循两个原则。一是道德原则,你在追求快乐的时候不可给他人造成痛苦,不可损害他人。二是理智原则,你在追求快乐的时候不要给自己埋伏下痛苦,不要损害自己。

@苏芩:我们的人生,自己想来总觉惊天动地。放到无穷浩瀚,也只是宇宙飞速运转中的一个小片段。人哪,不论消沉还是焦躁,固执或是膨胀,此时,不妨在脑海中把自己放到一个大一点、更大一点的空间里,就能明白,渺小的自己,能过好当下就是大功一件。这时候就明白了活在当下的可贵意义。

(来源:新浪微博)



哈士奇:“有没有人救救我,我被包围了。”(来源:新浪微博)



## 辅助治疗

一男子去看病,医生开了许多药,听到要吃这么多药,男子被吓住了,他结结巴巴地问:“天啊,医生,我到底得的是什么病?”医生说:“你喝水不够。”

## 看动画片

女儿喜欢看动画片。一天晚上,已经10点钟女儿还在看,妈妈对女儿说:“再看10分钟就去睡觉。”女儿不高兴地说:“太短了。”妈妈让步说:“那再看600秒,够长吧?”女儿赶紧回答说:“够了!”

## 分西瓜

父亲:“现在要把这四个西瓜,平均分给你们五个兄弟吃,要怎么分好呢?”儿子们异口同声地说:“这还不简单,把四个西瓜榨成西瓜汁就可以分了嘛!”

## 吃草莓

爸爸看见儿子在接连喝水,便问道:“你干嘛喝这么多水呀?”儿子:“爸爸,我刚才吃了个草莓。”爸爸:“可这跟喝水有什么关系?”儿子:“刚才我忘记洗草莓了。”(来源:新浪微博)



## 《热辣滚烫》激发斗志?

# 减肥前先搞明白这几件事!

春节期间的一部电影《热辣滚烫》,在带动了各地拳击课团购销量的同时,也激发了一大波人健身、减肥的斗志。的确,合理的运动对身体有诸多好处,减肥瘦身只是其一,还能够促进新陈代谢、改善睡眠、愉悦心情。

不过,运动减肥不容易,需要坚持不懈、循序渐进,不能急躁,更不能踩坑。3月4日是世界肥胖日,医生为大家盘点六个运动瘦身过程中的常见误区。

## 误区一:光运动就能减肥

运动是消耗人体能量最有效的手段之一,但是仅靠运动无法取得最好的减肥效果。比如有些人在大运动量后,放松对饮食的控制,哪怕多吃一个冰淇淋或几块蛋糕,也会使得劳心费力得来的减肥成果付之东流。总之,要想取得好的减肥成果,规律运动和饮食控制缺一不可。

## 误区二:运动强度越大越好

减肥的目的是减掉身上的“脂肪”,研究表明,持久的小强度有氧运动能消耗更多的脂肪。运动初始,消耗的主要还是血液中的葡萄糖,随着运动时间的延长,肌肉开始通过氧化脂肪酸获取能量(消耗脂肪)。高强度的运动维持不了太久的时间,很多人还没等到消耗更多脂肪的阶段,就已经累得结束运动了。

因此,轻松平缓、长时间的低强度运动更有利减肥。

大家也有必要了解“最大脂肪氧化速率(MFO)”这一概念,即“脂肪氧化速率在运动过程中达到的顶点”,此时对应的运动强度叫做“最大脂肪氧化强度”,这时减脂效果更佳,而长期坚持运动训练也有助于增加MFO。临床上常据此制定个体化的减肥计划。

## 误区三:出汗越多越好

很多人运动时大汗淋漓,暗中窃喜“这次运动富有成效”。其实,排出的汗都是水,而非脂肪。出汗多少与脂肪消耗并没有直接关联,被汗水带走的热量微乎其微。出汗多只能说明运动时环境比较热或人体产热较多,需要通过出汗散发热量,因此不能用出汗多少来评价减肥效果。

## 误区四:运动导致膝关节退化

有些肥胖的中年人,对于运动减肥心存顾虑,担心运动会导致膝关节退化。客观上说,随着年龄的增长,膝关节必然会产生不同程度的退行性变化,就像人会慢慢变老一样,这是自然现象。无论肥胖与否,都建议根据自身膝关节的健康状况,选择适合自己的运动项目。比如有严重膝关节病变的人,应

尽量减少负重、长时间健步走或慢跑,可以选择游泳、骑自行车等项目,一样可以达到减肥的目的。

## 误区五:运动装备可以简单点

尽管我们大部分人都不是专业的运动员,仅仅出于锻炼身体来运动,但是运动装备也要“精挑细选”,这样才能最大限度保障运动时的舒适和安全。在我看来,众多装备中运动鞋是要着重选一下的,要保证合脚、舒适,防震气垫减轻关节压力。不同的运动项目对运动鞋的功能性要求也有不同的侧重,切忌一双球鞋应付所有的运动项目。

## 误区六:停止运动一定会反弹

我经常听到一种说法:“运动也不是一劳永逸的,只要不运动,肯定会反弹。”诚然,有部分人群在停止运动锻炼后再度发胖,但是导致体重反弹的关键因素不仅仅是停止运动,而是再度放开吃喝,使得热量超标。如果我们不能坚持长期运动,那也至少“管住嘴”,一般是不会再度发胖的。

很多朋友说起自己的减肥历程,就像一段不堪重负的劳役,艰辛且悲壮。在漫长的运动锻炼过程中,还要摒弃美食,克服懒惰、拖延……确实很难,但坚持是值得的。(来源:《北京青年报》)