

## 民心所向 政之所往

朱波

一年一度的“@国务院 我为政府工作报告提建议”网民建言征集活动如期而至。自2025年12月10日起至2026年全国两会前，中国政府网联合多家平台，再次向亿万网民发出邀请，共同勾勒新一年的发展蓝图。纵观历年，这不仅是全国两会前的固定议程，更是一场深入肌理的“政治体检”与“民心对话”，其背后深意，远超越活动本身。

一问一答，叩开民智之门。“对政府工作，你怎么看？希望怎么干？”……这些简单的发问，是顶层设计向基层实践的主动俯身。活动设置了“产业发展”“科技创新”“提振消费”“医疗健康”“育儿养老”等19类议题，几乎覆盖了国计民生的所有关键维度。这绝不是漫无目的的“海采”，而是带着明确议程的“问诊”。其目的，正是为了汲取“高手在民间”的无穷智慧，将田间

地头、车间码头的首创精神，转化为破解就业、养老、教育等难题的“金钥匙”。从中央到地方，问计于民已成常态，如湖南省的“金点子”征集，7年间已有531条建议被直接采纳。这一问一答之间，叩开的是民主政治中最为珍贵的民智之门。

一聚一力，汇成磅礴之势。对于一个拥有14亿多人口的大国而言，治理的伟力蕴藏于人民之中。问计于民，本质上是在进行一场大规模的社会动员与力量整合。每个人贡献一个想法，就能汇聚成排山倒海的磅礴力量；每个人解决身边一个具体问题，国家事业就能向前推进一步。当前，面对“外部环境变化影响加深，国内供需矛盾突出”等挑战，更需要凝聚共识、汇聚合力。通过将“党和政府要干的”与“群众心里盼的”紧密相连，让政策的制定与

执行获得最广泛的社会认同与支持。这份在互动中凝聚的共识，是攻坚克难、推动社会“顶压前行、向新向优发展”最坚实的基础。

一心一意，绘就幸福之图。所有技术的应用与制度的创新，最终指向都是人。分析2026年的经济政策风向，“人”的价值将被提到前所未有的高度，从“投资于物和投资于人紧密结合”，到“制定一体推进教育科技人才发展方案”，再到关切就业、收入、医疗、养老、生育等具体而微的“人的生活”。政府工作报告的起草，正是一个将“民生清单”转化为“幸福账单”的过程。网民关于增收、教育公平、健康保障的每一条建议，都可能推动政策向“努力为人民群众多办实事”的方向倾斜。这份以人心为经纬绘就的蓝图，才能承载起人民群众对美好生活的真实

期待。

一言一行，夯实治理之基。网民建言征集活动，是全过程人民民主一个生动而具体的切片。它的持续开展，象征着一种治理理念的定型，那就是要坚持一切为了人民，始终把人民群众的呼声作为第一信号，把人民群众的需要作为第一选择，把人民群众的利益作为第一考虑，把人民群众的满意作为第一标准，真正站在人民立场上想问题、做决策、干事业。当人民的智慧被郑重采纳，人民的诉求得到有效回应，政策才能更接地气、更有底气、更有生气，治理效能也才能随之提升。这不仅是回应“民有所呼，政有所应”的传统政治智慧，也是国家治理体系现代化进程中，不可或缺的“韧性”来源。它夯实的是执政根基，提升的是治理能力。

来源：青海日报

如今，快节奏的工作与生活使亚健康问题困扰着年轻人。为保持健康状态，一些年轻人开始在有限的空间、碎片化时间内进行一些投资小、有一定效果的“轻养生”。近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网发布的一项有1334名青年参与的调查显示，97.2%的受访青年尝试过“轻养生”，食疗养生(59.8%)是受访青年尝试最多的“轻养生”方法。

00后大学生袁雅欣的颈椎问题便是缩影：久坐族颈椎、腰椎问题频发，中药调理难坚持，养生馆项目耗时久，最终她转向每晚泡脚、久坐拉伸的“轻方案”。这种转变恰似一场健康管理的“降维打击”——当完整的一小时养生时间被拆解为三个二十分钟的碎片，当昂贵的理疗项目被替换为十块钱的艾草足贴，年轻人用“最小成本”完成了一场对健康的“象征性补偿”。办公桌上，枸杞保温杯与电脑并存；手机里，“拍八虚”穴位图与社交软件共处；甚至有人将“轻养生”食品当零食，美其名曰“膳食丸”。这种带着幽默感的自我救赎，背后是年轻人对健康的朴素向往。

超六成年轻人自认小毛病不断，一成多坦言小病不断，这就催生了种种荒诞又可爱的养生场景：等地铁时用艾草锤敲打手臂，开会间隙偷偷拉伸肩颈，甚至有人将养生茶饮当作“续命水”。这种养生方式，像极了现代人与时间的游击战——在忙碌的缝隙中，寻找一丝喘息。

但“轻养生”的光环下，也藏着难以言说的困境。超六成年轻人承认“没毅力坚持”，超五成抱怨“信息太杂”，近四成直言“工作太忙”。当养生内容在社交平台泛滥时，评论区总有人问：“坚持三天能见效吗？”这种

## 『轻养生』反映年轻人对健康的质朴向往

黄梅阁

速成心态，暴露出年轻人对健康的焦虑与对耐心的匮乏。更吊诡的是，当“轻养生”沦为流量密码时，某些博主将复杂体质简化为“一杯茶解决所有问题”，让本应个性化的养生变成流水线上的标准答案。中药茶饮对亚健康人群或许有效，但疾病患者仍需专业诊疗——这恰是“轻养生”最危险的边界。

但换个角度看，“轻养生”的流行何尝不是一场健康教育的破圈实验？调查显示，超五成的人信赖经验丰富的博主，超五成看重专业医生建议，这种“草根+权威”的双重验证，正在重塑健康认知。年轻人既会为回购买单，也会因无效果断弃坑——这种理性消费，或许比盲目跟风更值得欣慰。

“轻养生”的本质，是当代青年在健康与生活间的微妙平衡。它不像传统养生那样追求根治，而是承认小毛病的常态化存在；它不强求完美坚持，而是允许“三天打鱼两天晒网”。这种不较劲的养生哲学，反而让健康管理变得可持续。

泡脚、拉伸这些小事，做总比不做强。当养生从“必须完成的任务”变成“可以随时开始的习惯”，或许才是对抗亚健康最温柔的武器。

当然，“轻养生”绝非万能解药。它无法替代专业医疗，难以根治深层疾病，更可能因信息过载导致选择困难。但它的价值在于，让健康管理变得“可触摸”——当年轻人不再把养生当作负担，而是融入生活的细节，那些曾经遥不可及的“健康”，或许正以意想不到的方式悄然靠近。

在这个时间贵过黄金的年代，“轻养生”反映出年轻人对健康的质朴向往。它不追求完美，却实实在在；不承诺速成，却为养生添了几分烟火气。

来源：北京青年报

## 情绪消费的“增长点”绝不是升级焦虑

李宁



网络图片

近日，《咬文嚼字》编辑部发布“2025年十大流行语”，其中代表“情绪经济”的“谷子(经济)”入选，以“经济”为词根的“上门经济”“悦己经济”等进入备选。这反映出，无论是购买一款令人上头的玩偶盲盒，还是向网络“树洞”倾泻感情烦恼，年轻一代的消费习惯展现出从“性价比”转向“心价比”的趋势。

适度消费舒缓压力、释放情绪本是人之常情，但部分商家却将“焦虑”当作营销筹码，将“情绪消费”从“花钱悦己”变成“升级焦虑”。这种短视行为扭曲了行业本质，更同“情绪消费”的初衷背道而驰。

“情绪消费”最初的形式是用消费取悦自己，“买一个商品让自己开心”成为许多年轻人的心理慰藉。潮玩、动漫等产品能带来愉悦和放松，成为情绪寄托；虚拟商品能提供心理安慰和鼓励，满足情感需求。这种基于真实需求的供给，催生了新的经济增长点，更承担了“社会情绪调节器”的功能。

但有的商家却背离这一方向，靠制造升级焦虑博取“流量”。二手平台上，隐藏款盲盒被炒至天价，商家用“绝版”“稀缺”制造“不买就亏”的焦虑；医美机构打着“颜值焦虑”旗号，夸大效果，诱导透支消费；情感咨询平台用“社交失败”等话术，推销名不副实的“开导”服务。一些年轻人为了凑齐隐

藏款盲盒选择网贷，为所谓的“榜一大哥”称号刷爆信用卡，本应慰藉心灵的消费，反而变成了经济和精神的双重负担。

从个体来看，这容易让年轻人将幸福感与消费绑定，形成“花钱才能快乐”的错误认知。从行业来看，商家为快速获利纷纷复制“爆款”，导致产品同质化，造成资源浪费。从社会层面看，这种消费风气会强化“物质定义价值”的观念，让情绪消费从精神体验退化为物质攀比。更有商家将情绪产品包装成“心理疗愈神药”，声称能替代心理咨询解决抑郁、焦虑等问题。这种误导不仅模糊了“情绪消费”与心理健康支持体系的边界，甚至可能让真正需要专业心理干预的人错过时机。

引导“情绪消费”回归正轨，需要多方协同发力。消费者要培养理性消费意识，注意甄别、把握好情绪消费的边界，不要掉入种种概念“陷阱”。商家也需转变思维，聚焦轻量级情绪疏导功能，回归正常商业逻辑，避免过度夸大、涸泽而渔。同时，监管部门也应高度重视新趋势中的不合理现象，严厉打击虚假宣传和溢价炒作。

情绪消费的核心竞争力，从来不是制造焦虑的营销套路，而是真正的人文关怀。让供给回归治愈本质，让消费回归理性初心，情绪消费才能摆脱泡沫，成为温暖人心的可持续力量。

来源：新华每日电讯