

如何做美的“智者”?

邵阳日报记者 黄云 易蓝 李秀霞

在瘦美主导的审美市场下,“外貌焦虑”正肆意横行。

如今,“长得好看”“身材苗条”“化妆打扮”,越来越成为评判一个人的重要外在指标。“以貌取人”这一原本被批评的行为,却在隐形之中大行其道;体重数字的增加,也在不知不觉中成为一部分人的焦虑。

“外貌焦虑”,到底在焦虑什么?是什么狭隘了美的外延,让本来美好的事物戴上了焦虑的“紧箍咒”,且愈演愈烈?我们又该如何应对?连日来,记者通过与多位市民、专家对话,试图从背后的故事中找到答案。

不断蔓延的焦虑

外貌焦虑正逐渐低龄化。

在青少年时期,同辈压力引起的外貌焦虑已经成为一个普遍现象。当外貌与升学、前途联系在一起的时候,这种焦虑无形之中会被放大,成为悬在自身或者父母心中的一根刺。没人能说得清,外貌焦虑是何时出现、以何种速率不断往前推移的。

为了艺考,身高一米七的李静(化名)从高一入学就开始减肥,希望外貌成为艺考中的加分项。尽管在不少同学眼里,李静的长相、身材足以在普通人中脱颖而出,但她并不满意。“再瘦一点才能更上镜。”李静称,近一年时间,她从没踏入过学校食堂,一日三餐吃的都是父母准备的减脂餐。

好身材可以通过自身努力达成,但容貌的改变却需要外力的介入。于是,整容便成了消解容貌焦虑的捷径。为了让自己的鼻子变得更加小巧精致,今年暑假,李静决定去整形医院进行手术。她的选择,得到了父母的理解和支持:“在舞蹈生的考试中,容貌虽然不是最关键的因素,但好的形象总会让人眼前一亮,我们不能让孩子在竞争中被容貌拉了后腿。”

“每年暑假都是青少年整形的高峰期,有的是为升学做准备,有的则是盲目跟风。有些孩子身体尚未发育完全,心理素质很不稳定,对美的认知也过于片面化,仓促整形日后可能会后悔万分。”市中心医院医疗美容科主任罗斌介绍。

翻看当下的社交平台,各类所谓专家和减肥博主的“专业讲解”“励志分享”“测评打假”“避坑攻略”等层出不穷。一种简单粗暴的心理暗示正随着各类网络推文,推送给渴望变美的年轻人群:首先,制造“外貌焦虑”,以“单一审美”推翻“各美其美”,刺激消费;其次,将外貌不佳与“低能”“懒惰”“贫穷”等负面评价因素作不当关联;最后,以专业测评和自身减肥经历、体验、好物分享等为内容,通过各类植入广告和购物链接实现流量变现,让不少网友趋之若鹜。

“广告宣传往往会夸大效果,弱化可能会发生并发症的风险,导致许多求美者对医美手术存在认知误区。”罗斌称,对于先天缺陷且希望通过一些整形项目得到改变、重拾自信的孩子,他通常会给出合理的建议;但如果就诊者年龄太小,却在社交软件的美颜滤镜或者医美机构贩卖焦虑的驱动下试图通过医

美进行“容貌攀比”,他往往选择婉拒。

难以挣开的枷锁

当抛出“你对自己的外貌满意吗”这样的问题时,没有多少年轻人能在这个“新世纪难题”下自信地作出肯定回答。

对于深陷外貌焦虑的年轻人来说,很多时候,他们的压力来自于外界。不论是就业招聘、婚恋交友还是商务往来,“颜值即正义,美貌即成功”的“荒诞剧”不时上演,传递着“拥有姣好面容和身材,就能享受社会资源和机遇倾斜”的价值观。

随着人们对“完美外表”的追求,“美”的门槛越来越高。直角肩、蝴蝶背、A4腰、筷子腿……在“颜值经济”的驱使下,不断有处在标准体重中的女性把身体嵌进一套又一套的模具里,在看不见的地方催吐、绝食、吃药。市中心医院内分泌科主任刘辉文就接诊过这样的女孩:“她们来医院后,不交代情况也不做任何检查,开口就问医生能不能开自媒体平台火爆的减肥‘神药’。”每当遇到这样的情况,刘辉文直言离谱又无奈:“我们通常会会对她们进行疏导,把药物的危害性讲清楚,许多女孩这才发现自己上了当。”

1988年出生的刘香是一名形体老师,身材匀称、体态轻盈、充满自信,5年前,她却因身材焦虑患上了抑郁症。刘香之前开了5家母婴店,因长时间缺乏运动,身体逐渐肥胖。“那时候整夜睡不着,身体出现异常,每日精神不佳,无暇顾及事业,连丈夫也变得不爱与自己结伴出行。”刘香称,为了改变,她也试过很多“走捷径”的方法,最后还是形体练习中重新找回了自信。

传统观念里,外貌焦虑总是和女性联系在一起,但男性在医美、护肤等消费领域的异军突起,似乎也表明他们并没有逃脱外貌焦虑的笼罩。

“女生一般不会喜欢太瘦弱的男生。”这是陈天(化名)根据自己的亲身经历得出的结论。身高一米七三的陈天曾经的体重不到50公斤,上学期间,虽然也经常听到“你太瘦了,是不是营养不良啊”这样的声音,但由于没有实际体会到过瘦带来的不利影响,陈天并没有想过改变,觉得顺其自然就好。工作几年后,家人催促陈天尽快成家。然而在多次相亲中,女生都以太瘦为由表达了拒绝,这让陈天的自尊心受到了打击,自此也开始了增肌之旅。陈天还记得第一次去健身房的时候,就连简单的平板支撑都是在颤颤巍巍中完成的。经过一年的健身,陈天增重到了67公斤,身材和精神状态都发生了很大的变化,也顺利找到了女朋友。

自我期待的满足

爱美之心人皆有之,不分老少。如今,“有钱有闲”的中老年人更加关注自身的外貌和健康。

“相比于年轻人,中老年群体的整形需求相对单一,年龄增长带来的皮肤松弛、皱纹等问题,促使他们在除皱、祛斑、紧肤等医美项目上愿意投入更多资金。同时出于安全考虑,他们也更

倾向于选择公立医院的整形外科。”罗斌称,没有了各种社会复杂因素的影响,中老年人的整形,更多的是一种自我满足。

“割了眼皮之后,视野开阔了好多,生活也更加方便了。”由于年纪渐大,李秀芬(化名)的眼皮支撑力一年不如一年,总是耷拉着,平日里看东西只能用力将眼皮上抬。起初,李秀芬对医美并不信任,但近年来,眼看着身边越来越多的同龄人通过去除皱纹、祛斑变得年轻了起来,她逐渐改变了对医美的看法。

肖慧娟(化名)是位女商人,经历过有上顿没下顿的苦日子,在最珍贵的青春年少时期,没有条件好好打扮。人到中年后,生活渐渐富足,那些年轻时隐藏的变美愿望,再次被翻找出来,化为了改变的勇气。相比于身边很多有整容想法却担心世俗评价、迟迟不敢付出行动的朋友,肖慧娟显得果断而坚定:“花自己的钱让自己变得漂亮,我觉得不是什么丢脸的事情。”如今的她,只想遵从内心满足自己。

今年55岁的李建诚是健身房的常客。10多年前,他也遭遇过“中年发福”的危机。“人到中年,缺乏锻炼,再加上各种各样的应酬,身材自然而然就走样了,一些疾病也就接着来了。”李建诚称,经过一年的运动,身体各项指标均有了较大程度改善。受“健友”的影响,李建诚还把近二十年的烟瘾给戒了。看着自己日渐缩小的啤酒肚,李建诚欣喜不已:“医生都问我用了什么办法,我和他说我有一剂良药,就是健身。”

如何拨云见日

爱美是人的天性,通过减肥来追求美本无可厚非,但如果将身材看得过于重要,一味“以瘦为美”,甚至将瘦与自己价值画上“等号”,很容易走上极端。

“很多时候,人们想要尽力消除的部分,恰恰是身体本身用来保护自身机能的生理结构。人的身体部位,不是为拍照‘出片’体态而生的。定义某种体态的标准,也不应该是它是否符合各种关于美的标准,而在于它能否帮助人更好地完成动作,使身体更加强壮和健康。”心理专家付师南称:“外貌焦虑背后隐藏的,往往并不是单纯对外貌的焦虑,而是我们对自身的一种不接纳。大量优势形象的冲击加上单一化的社会审美标准,人们容易对自己的外形感到不满意,进而产生焦虑情绪。如果对自己的形象过度关注,对他人的评价过分在意,总想让别人喜欢和接纳自己,那么,即便当下外貌姣好,未来依旧有被挑刺的风险。”

美不应该是被定义的。“出厂设置”不同,长相、身材自然也不同。“每个人都有闪光点和小缺陷,与其活在焦虑中难以自拔,倒不如保持步调,建立稳定的精神内核,不断通过实践历练提升自信,从内心深处绽放出永不凋零的花。”付师南说。



邵阳市人大常委会2024年法官、检察官履职评议对象名单公示

为深入贯彻落实中央、省委人大工作会议精神,进一步增强人大司法监督工作实效,维护司法公平,提高司法公信,促进司法公正,根据《邵阳市人民代表大会常务委员会2024年法官、检察官履职评议实施方案》的规定,市人大常委会“两官”履职评议领导小组已于2024年5月22日随机确定市中级人民法院12名法官、市人民检察院9名检察官作为履职评议对象。现将名单公示如下:

| | |
|-----|--------------------------|
| 廖高飞 | 市中级人民法院审委会专职委员,三级高级法官 |
| 蔡明清 | 市中级人民法院审判委员会委员,三级高级法官 |
| 谭晓飞 | 市中级人民法院民三庭三级高级法官 |
| 肖丽忠 | 市中级人民法院刑一庭三级高级法官 |
| 彭莎娜 | 市中级人民法院执行局局长,四级高级法官 |
| 毛海玲 | 市中级人民法院审判监督第一庭庭长,四级高级法官 |
| 申杰 | 市中级人民法院民事审判第二庭副庭长,四级高级法官 |
| 黄毅 | 市中级人民法院行政审判庭副庭长,四级高级法官 |
| 李霞 | 市中级人民法院刑事审判第二庭副庭长,四级高级法官 |
| 刘子腾 | 市中级人民法院立案第一庭副庭长,四级高级法官 |
| 贺显平 | 市中级人民法院民二庭四级高级法官 |
| 王彦懿 | 市中级人民法院民事审判第三庭副庭长,一级法官 |
| 杨尊永 | 市人民检察院副检察长,四级高级检察官 |
| 王生寨 | 市人民检察院第四检察部主任,四级高级检察官 |
| 李文兵 | 市人民检察院驻监狱检察室四级高级检察官 |
| 刘科 | 市人民检察院第八检察部副主任,四级高级检察官 |
| 许雁军 | 市人民检察院第五检察部主任,四级高级检察官 |
| 付俊 | 市人民检察院第七检察部主任,四级高级检察官 |
| 覃娟平 | 市人民检察院第三检察部主任,一级检察官 |
| 曾武军 | 市人民检察院第二检察部一级检察官 |
| 张颖 | 市人民检察院第一检察部副主任,二级检察官 |

欢迎社会各界人士对以上21名同志依法履行岗位职责情况提出意见、建议。

受理时间:2024年5月27日至8月27日

受理单位:邵阳市人大监察和司法委员会

联系电话:0739—5322305 电子邮箱:386765@qq.com

邵阳市人大常委会办公室
2024年5月27日

市自来水公司

服务到家 满意到心

邵阳日报讯(记者 易蓝 通讯员 曹武能 何建)5月21日,家住双清区建设路社区锦程家园的刘先生来到市自来水公司营销分公司,将一面印有“诚心用心为民服务 专心专注排忧解难”字样的锦旗赠送给“水网格”员彭凯,感谢其细致入微的服务,及时解决了自家用户难题。

几天前,彭凯在日常工作中,敏锐地发现刘先生家的水表水量异常增加。经过仔细排查,确定是用户表后出现漏水问题后,彭凯立即与刘先生取得联系。由于刘先生夫妇年事已高,儿女又不在身边,面对突发漏水问题,夫妇二人显得不知所措。彭凯二话不说,热心排查,迅速

帮助刘先生夫妇解决了问题,恢复了正常用水。

自组建“水网格”员队伍以来,市自来水公司营销分公司始终秉持“以客户为中心”的服务理念,不断加强内部管理,注重提升网格员的个人素质和技能水平。“水网格”员在各个社区、小区中亮明身份,为用户提供点对点的服务,成为用户的“用水顾问”,确保用户的用水需求得到及时响应和满足。

截至目前,“水网格”员已加入295个社区微信群和224个小区物业群中,他们及时发布用水信息,并为特殊用户提供上门服务。2023年,“水网格”员共为47人次提供服务,极大地提升了用户的用水体验。

市邮政分公司举办财务素质提升赛

5月24日,邵阳市邮政分公司举办财务团队素质提升大赛,进一步深化财务人才队伍建设,激发财务人员的专业潜能,提高整体业务水平。

此次大赛内容涵盖会计实务、邮政企业会计制度及会计核算办法、经济法、税法、财务管理等多个领域,全面考察参赛选手的专业知识和实际操作

能力。

近年来,市邮政分公司不断通过以赛促学的方式,优化和完善财务管理体系,系列各项财务指标均达到了预期目标。在资金管理、降本增效、资产盘活方面,该公司财务部门通过精细化管理和不断创新,为企业节约了大量成本,提高了经济效益。

(邓朝霞 李文 朱卫平)

联合演练提升应急救援能力

5月20日,国家粮食和物资储备局湖南局六三三处与双清区人武部联合开展应急救援预案演练。

当前邵阳市进入主汛期,部分地区出现大范围降雨和强对流天气,各类事故灾害易发多发。面对严峻形势,为确保抢险救灾物资随时拉得出、用得上、起作用,双方协商联合开展一次应急救援预案演练,以期不断完善应急预

案,达到“演为练、练为战、战为安”的目的。此次预案演练围绕应急救援物资突击出库发运、应急救援帐篷搭建、现场急救等项目展开。双方人员配合默契、快速有序,既练指挥、又练协同,进一步增强了跨部门联动能力,达到了预案演练的目的。(刘波 唐学)



5月24日上午,北塔区2024年新团员集中离队入团示范仪式举行。来自该区状元中学、芙蓉学校、茶元头中学、陈家桥中学以及古峰职业学校的90名在校新团员在满满的仪式感中,庄严离队入团,踏上新的成长旅程。

邵阳日报记者 袁光宇
通讯员 邓熠民 禹赛凤
摄影报道