

“爱你老己”:一场自我救赎,更需社会解方

地铁里,年轻人对着手机轻声念叨“爱你老己”;深夜加班后,外卖备注上写着“老己辛苦了”。这个从游戏里火起来的梗,如今成了不少人的口头禅,背后是年轻人真实的生存压力和那点不服输的劲儿。它不只是学着对自己好点,更是在问:生活不易,我们到底该怎么爱自己?

“爱你老己”能火,说到底是在人们在压力之下给自己打气。职场日趋内卷,年轻人常常感觉自己像个单打独斗的“孤勇者”。管自己叫“老己”,挺有意思,像给自己找了个温

柔的旁观者。用自嘲化解沉重,用陪伴代替苛责,这种“把自己当别人看”的小技巧,心理学上叫“自我抽离”:拉开点心理距离,情绪就没那么堵了。这是压力没处释放时,最触手可及的安慰。

可“爱自己”这事儿,一不小心就走偏了。商家最会来事儿,把“爱老己”包装成“买买买”的理由,社交媒体上晒“精致生活”,让自我关怀成了攀比秀场。更糟的是,有些人把“爱自己”理解成“只顾自己痛快”,责任一推六二五,对别人漠不关心,把“老己”圈成一座孤岛。

这种变了味儿的“爱”,不过是麻醉自己逃避现实罢了。

真格地“爱老己”,不能光停留在哄自己开心。它得是接纳那个不完美的自己,也得有直面问题的勇气;是累了就歇歇脚,更是攒足劲儿再出发。就像有网友分享和解式复盘:不钻牛角尖自责失败,而是看到自己努力过,从中长点记性。这种跟自己好好说话的方式,才能让“爱老己”从一句口号,变成心里头实实在在的力量。

往深了想,当年轻人不得不靠“爱自己”硬扛系统性的压力,是不是说明社会该搭把手

的地方没到位?如果教育不只看分数,职场能多点包容,社会保障能给奋斗者兜个底,或许年轻人就不用这么辛苦地“独自消化一切”。所以,“爱你老己”流行起来,既是年轻人的自我觉醒,也是对社会的一次提醒:我们能不能一起搭个台子,让每个人都能从容地生长?

“投资于人”,就是解开这道难题的钥匙。当社会不再只盯着GDP的数字游戏,而是把资源投到“人”的全面发展上,特别是教育、医疗、养老、心理健康这些实实在在的民生领域,才是托起每个人幸福的根

基。比如,加强职业培训,让年轻人多几门手艺傍身,心里更有底;完善社区心理服务,让“爱老己”需要的情绪支持,不用全靠自己瞎摸索;试试弹性工作制,让拼事业和喘口气能平衡点。这些“投资于人”的举措,像空气和水,平时看不见摸不着,却是每个“老己”成长离不开的养分。

当我们学着温柔对待“老己”,也期待社会能用“投资于人”的眼光,铺一条路,让每个人都能坦坦荡荡地说一句“爱你老己”。

李蓬国

» 环球速览

日本梅毒感染扩散 病例数连续4年超1.3万例

新华社电 日本媒体5日报道,日本梅毒感染人数近年持续处于高位,确诊病例数连续4年超过1.3万例,卫生部门呼吁加强预防并尽早接受治疗。

日本厚生劳动省发布的数据显示,2022年该国共报告1.3万例梅毒感染病例,为1999年启用现行调查方法以来病例数首次过万。2023年感染病例数超过1.5万例,为启用现行调查方法以来最高值。2024年和2025年感染病例数均超过1.3万例,继续保持高位。从感染者性别来看,男性占大约三分之二,20多岁至60多岁各年龄段感染者数量均呈增加趋势。女性感染者年龄则主要集中在20多岁。日本专家认为,社交媒体、交友软件的发展导致与不特定多数人的性行为增加,这是导致日本梅毒感染扩散的一大原因。

瑞士酒吧火灾初步调查结束 遇难者中有多名未成年人

新华社电 瑞士瓦莱州警方4日宣布,截至当日晚,瓦莱州克朗-蒙大拿镇的“星座”酒吧火灾中所有40名遇难者身份均已确认,他们的年龄介于14岁至39岁之间,其中许多人是未成年人,年龄最小的为一名14岁的瑞士女孩。

据瓦莱州警方介绍,遇难者包括21名瑞士公民、9名法国公民(其中1人拥有法国和瑞士双重国籍,1人拥有法国、以色列和英国三国国籍)、6名意大利公民(其中1人拥有意大利和阿拉伯双重国籍)、1名比利时公民、1名葡萄牙公民、1名罗马尼亚公民和1名土耳其公民。警方4日晚间还宣布,已结束初步调查,并未对“星座”酒吧的两名经营者采取任何强制措施。

新证据佐证人类祖先700万年前直立行走

新华社电 美国一项新研究认为,约700万年前生活在非洲的撒海尔人乍得种具备直立行走的能力。相关论文近日发表在美国《科学进展》杂志上。

美国纽约大学等机构的研究人员说,撒海尔人乍得种可能长得像今天的黑猩猩或倭黑猩猩。他们利用3D成像和其他技术,详细分析了撒海尔人乍得种的肢体骨骼化石,发现了三个有利于直立行走的解剖学特征。其一是股骨近端前侧存在结节,为髌股韧带提供了附着点,髌股韧带能维持髌关节稳定,对直立行走能力至关重要。其二是股骨前倾角较大,该角度能帮助腿部向前伸直,从而有助于行走。其三是撒海尔人乍得种的臀部肌肉与原始人类相似,能保持髌部稳定,有助于站立、行走和奔跑。

卢旺达东方省雷击事件致9人死亡

新华社电 卢旺达东方省恩戈马地区政府5日发布声明说,该地区4日发生雷击事件,造成9人死亡、12人受伤。

声明说,当地政府和应急管理部门正在为受灾家庭组织救济服务,向该事件遇难者家属表示慰问。

另据当地媒体4日晚报道,该省省长普登塞·鲁宾吉萨透露,事件发生于当天17时30分左右,当地农民在屋内避雨时遭遇雷击,9人当场死亡,其中有3名女性。伤者已被紧急送往当地医疗机构接受救治。

» 本地/国内

全国首个市级学前教育智能体“宁小智”发布

本报讯(记者 葛灵丹)1月5日,全国首个以市级优质教育资源为底层数据、由教育行政部门开发并全市推广、已申请知识产权保护的学前教育智能体“宁小智”在南京亮相。

“宁小智”以“荣荣”“辟小兽”双数字人IP为核心,依托南京市近十年的优质教育资源,构建了全平台兼容、轻量化交互、精准化服务的智慧幼教新生态。“荣荣”,请播放包饺子步骤。”现场,南京市建邺区崇文幼儿园高颖老师带来一节《巧手包“福”饺》的实践课,“荣荣”就是她的“AI助教”。仅仅几秒钟,“荣荣”就推送了对应视频,还能根据幼儿提问跳转至“擀皮”“包馅”等细分片段。

项目负责人夏鹏介绍,双数字人IP各有所长:“荣荣”适配知识答疑、课堂教学、作品点评等场景,以温婉亲和的风格引导深度学习;“辟小兽”则适配户外探究、游戏互动、劳动实践等活动,以活泼灵动的特质带动教学氛围。“宁小智”接入南京市教育系统统一身份认证体系,教师无需额外注册,凭借原有账号直接登录,就能调用资源、管理课程、查看数据等。

突破! 强对流天气过程可提前4小时预报

新华社电 精准预报强对流天气是国际气象领域的一道难题。我国近日在智能天气预报技术方面取得突破,将强对流天气临近预报有效时长延长至4小时。

记者5日从中国气象局了解到,国家卫星气象中心(国家空间天气监测预警中心)研究员王劲松联合高校和相关研究所科研人员,研发基于风云气象卫星数据的深度扩散模型,成功将强对流天气临近预报有效时长延长至4小时。

据介绍,基于风云四号卫星数据,深度扩散模型实现了对我国及周边区域约2000万平方千米区域、未来4小时内每15分钟一次的高分辨率对流预报,在不同空间尺度(4000米至48000米)和不同季节均表现出稳定的预报能力,不仅在短时预报中表现优异,在2小时至4小时的较长时效预报中仍然保持较高的可信度。



1月5日,周处读书台项目全面完工,从房屋密集的大杂院蜕变为古色古香的园林景区,再现南京“六朝风华”。项目建成后,将形成与老门东、小西湖、夫子庙互动的文旅IP,南京这座历史文化名城、世界文学之都,又新增了一处历史文化地标。 宋宁 摄

» 简讯

全国首例具身智能数据集场内交易在江苏完成

扬子晚报讯(记者 万承源)这些数据产品不仅可以教会“机器人保姆”如何叠毛巾、取物品,还能助力残疾人遥控机器人的开发……近日,江苏省数据交易所成功完成全国首例具身智能数据集场内交易。该数据集系列涵盖办公、商超、餐饮、家政四大场景,包含约2.5万条结构化数据。

此次交易的具身智能数据集系列由江苏睿境智能科技有限公司开发。该公司研制的睿境H1人形机器人,具备拟人化运动控制与自然交互能力,并支持通过可穿戴设备实现“硅基分身”远程操控。

相关负责人表示,“全国首例具身智能数据集场内交易的成功,有效验证了具身智能等前沿领域专业化数据产品的市场价值,为数据要素在人工智能细分领域的流通提供了可复制的定价与交易模式。”

预计今冬有3.6亿人次 共赴“冰雪之约”

新华社电 1月5日在哈尔滨举办的2026冰雪旅游发展大会上,中国旅游研究院(文化和旅游部数据中心)发布《中国冰雪旅游发展报告(2026)》指出,我国冰雪旅游正进入持续繁荣的新阶段。经综合测算,预计2025~2026冬季,我国冰雪旅游休闲人数将达到3.6亿人次,冰雪旅游休闲收入有望达到4500亿元。

报告显示,中国冰雪旅游已形成“南北共振、中部崛起、东西协同”的新格局。2025年,华南地区以30%的投资占比、约300亿元的投资总额位居冰雪旅游重资产投资区域首位。其中,“室内冰雪主题综合体”成为投资最活跃的类型,有效打破气候限制,实现冰雪消费的四季常态化。