

抚平思绪 舒缓焦虑 改善专注

手工编织,指尖上的疗愈时光

受访专家: 北京积水潭医院心理行为医学科主任 李小钧
首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心主任 刘爱贤

本报记者 王振雅



3月21日,北京编织爱好者们在线下聚会。牛宏超摄

“六边形开衫外套,4团线,5毫米钩针”“费尔岛风提花毛衣,3.7支粗细线团,4.5毫米钩针”……织毛衣这种传统手艺,如今又流行回来,成为很多人追捧的爱好。

周末的咖啡馆,下班的地铁里,公园的草地上,常常能见到不同年龄段的人聚在一起,交流编织经验,享受手工乐趣,不仅可以解压放松,还有不少健康益处。

“找到久违的平静”

“这个春天,织女(网络上对编织爱好者的亲切称呼)们带着自己的材料,快来赴约吧。”3月16日,在北京东直门某咖啡馆里,十余位爱好织毛衣的年轻人聚在一起,桌子上放着五颜六色的毛线,大家一边编织一边唠嗑。

“大家在线上相识,在线下相聚,织毛衣成了一种新式社交。”41岁的张楠(化名)从最简单的编织杯垫学起,慢慢进阶到织围巾、做织物。短短3个月,她的卧室摆满了各式各样的手工作品。“全神贯注地编织时,别的什么也不想了,找到了久违的平静。”35岁的李灵(化名)告诉记者,自从爱上编织,她很少再刷短视频了,记忆力减退、失眠、焦虑等情况明显好转。

近年来,无论是国内还是国外,都掀起了一股“编织热”。在国内,抖音上“手工编织”话题播放量高达240亿;小红书“织女日常”词条已经有超700万讨

论、13.6亿浏览量。据美国艺术和手工艺品零售连锁品牌迈克尔百货公司2026年3月发布的年度创意趋势报告,2025年该公司网站上毛线编织套装的搜索量同比增长1200%。

为什么人们爱上这项活动?对于张楠而言,一件具有设计感的毛衣,一双温暖的手套,不仅可以满足自己的审美和创作欲,也能让生活添加诸多有趣的元素。李灵则是通过编织来戒掉“手机综合征”。她认为,织毛衣时自己可以专注地做一件事,不再急躁,感觉生活更简单、安逸。

多重健康益处

织毛衣看似只是简单的手工爱好,事实上,对健康有诸多益处。

解压放松。北京积水潭医院心理行为医学科主任李小钧介绍,编织时,反复而相似的节奏,能将纷乱的思绪抚平,舒缓内心焦虑。因

此,编织被誉为“一剂减压放松的良方”。心理学研究显示,在做编织、缝纫等手工时,部分脑波的增强能有效缓解压力,大大降低参与者的平均焦虑指数。

变得专注。编织需要全神贯注,不断评估自己与目标之间的距离,这种即时反馈能激发专注力,使人们更愿意专注于手头的任务,直至完成。李小钧介绍,有规律的手工活动有助改善注意力,减少大脑过度活跃。

健脑益智。“在神经康复中,像织毛衣、做园艺等属于作业治疗的范畴,也是康复医学的重要组成部分。”首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心主任刘爱贤表示,“心灵则手巧,手巧促心灵。”手被称为“第二大脑”,遍布超过100万根神经纤维。手指活动能增加脑血流量,做复杂动作时,脑血流量比静止时增加35%以上。因此,编织能有效锻炼大脑。编织还能

提高手眼协调能力,有助增强老人的思维能力,延缓认知障碍的发生。

此外,编织活动有减轻疼痛、促进血液循环、预防关节疾病等健康益处。

注意姿势,重在放松

无论是疗心还是健脑,起码坚持编织1~2个月才有效,坚持时间越长,效果越好。要想“织出健康”,需要注意时间和方法。

注意时长,分段进行。每次编织以30~40分钟为宜,可一次完成,或分成两个15~20分钟来完成。编织的时间可以选择清晨、睡前或周末,既不会扰乱正常生活节奏,也能让身心放松。

重在放松,不为赶工。长时间的重复性动作可能导致手腕或肩膀疲劳,编织期间可多起身活动,出现酸胀及时休息。编织的核心价值是舒缓情绪、锻炼头脑,不必追求速度和成品,心情愉悦最重要。

姿势要正,光线要足。保持腰背挺直,桌面高度适宜,视线微微向下,不要长时间低头弯腰,减少颈椎压力。在明亮柔和的光线下编织,避免昏暗环境或强光直射,防止视疲劳、眼干涩。

相聚编织,收获更多。在上海浦东新区南码头路街道的璟尚社区,社区工作者用小小的毛线当“引子”,把不同年龄段的人聚集在一起交流编织。此类活动可增进代际沟通,大家因爱好相聚更容易打开话匣子,交流更让人心情舒畅。



3月17日,吉林省教育厅发布消息,自2027年开始,将生物、地理学科调整为考查科目,不再作为中考计分科目。有人点赞,认为这是给学生松绑减负,也有不少人担心,这两门课程会被边缘化。

中考做“减法” 教育做“加法”

韩金序

21世纪教育研究院院长、中国高校校报协会副会长熊丙奇表示,在义务教育阶段,学校必须开齐开足规定课程,没有纳入中考的科目也不能被边缘化、弱化。学校要重视学生的全面发展,做到德智体美劳“五育”并举。此外,应进一步推进中考录取制度改革,建立多元评价体系,拓宽学生的教育选择。

中国教育科学研究院研究员、现代教育研究院院长储朝晖认为,中考改革的必然方向,是把原来同质化的选拔方式,转向让学生能够自主选择、自主实现的发现性考试。可以把除语数外的其他科目设为选考,把选择权交给学生,既发挥学生潜能,也减轻学业压力。

湖北省武昌实验小学健康副校长王虎认为,随着人工智能的发展,未来应更注重孩子的学习能力。家长和学校要教会孩子如何在学习中用好工具,这是未来学校面临的一种改革探索。

可见,地理、生物退出部分地区中考计分科目,不是一道单纯的“减法题”,更要答好规范办学的加法、评价改革的加法、多元育人的加法。

慢病用药,基层能开12周处方

本报记者 杨林宋



3月17日,国家医疗保障局、国家发展改革委、国家卫生健康委联合印发《关于医保支持基层医疗卫生服务发展的指导意见》(以下简称《指导意见》),允许基层为慢性病患者开具最长12周用药的长期处方,明确该处方不

纳入次均费用考核。

“此次政策延续了既往长处方管理的核心思路,同时为基层医疗机构进一步松绑,有助于解决慢病患者频繁往返医院开药的痛点。”中国药科大学医药市场准入政策研究中心副主任李伟表示,这一政策的落地见效,仍需从队伍建设、监管保障、配套完善等多方面发力,兼顾便

民性与安全性。

队伍建设方面,要高度重视药学服务人员队伍建设,打造专业的基层药学服务团队;可充分借助医保定点药店的资源优势,向慢病患者提供延伸性药学服务。

用药安全层面,需从“疾病、患者、药品”三个维度精准界定长处方的适用范围,明确何种疾病、

哪些病情稳定的患者、使用哪类药品时可开具长处方,并加强长处方的处方审核。

医保基金安全层面,亟需强化医保智能监管能力,对患者开药频率进行精准监测,重点关注同一参保人在不同医疗机构开具长处方的行为,杜绝重复开药、过度开药等现象,确保医保基金合理使用。

本期导读



权威医生在身边

02版
瘦弱老人吃饭别太稀

05版
86岁老中医的养生哲学

06版
皖南古村里的特色康养

07版
胆囊炎会伪装成胃病