

看淡世俗标尺少焦虑 留意寻常小事有寄托

提升审美力,身心皆舒展

受访专家: 同济大学附属精神卫生中心心理治疗师 李坤梅 中国软陶艺术生态教育创始人 赵春香

本报记者 王宁

晨光穿透薄雾,在公园的睡莲池上投下斑驳光影;静谧的博物馆展厅里,千年瓷器展现出温润柔和的釉色;寻常人家的窗台上,一束新插的洋桔梗在素陶瓶中舒展姿态……我们对生活中美好的向往,不只是增添趣味,更能调养身心、守护健康。学会看见身边的美,就是善待自己的身心。

美学融入日常生活

如今,美不再局限于艺术范畴,而是融入日常生活的方方面面,提升审美、经营生活美学,成为大众的普遍追求。

形象审美回归理性。过去,外表好看有一套“固定标准”。现在,健美体态、自然肤色成为美的新标杆。人们越来越能坦然接纳自己,自信从容地展现自我,彰显出大众对个人形象审美的自主与松弛。

环境审美治愈心灵。曾几何时,无论是城市设计还是家装风格,均以朴素、实用为主,美学规划甚少。如今,私人领域、公共空间已遍布环境美学。家居博主分享的创意角落、老巷改造后的青砖黛瓦、绿化带里绽放的月季花丛,处处皆诗意。

文化审美穿越时空。近年来,走进博物馆、美术馆、剧院、文化馆感受艺术之美的民众越来越多,全民寻美、赏美、悟美成为新风潮。穿汉服出行、听琴品茶、观赏非遗技艺等传统文化体验,走进寻常生活,千年古典韵味已成为现代人的精神食粮。



北京市西城区某景点,游客打卡留念。 牛宏超摄

对此,同济大学附属精神卫生中心心理治疗师李坤梅表示,国人对美的需求,正从“被动接受审美标准”转向“主动建构生活美学”。“人们不再被动接受既定的审美框架,而是亲手定义、创造属于自己的美好生活。”

尽管大众审美水平整体稳步提升,但仍有不少人缺少一双安顿身心、发现美好的眼睛,这也是现代人容易焦虑、身心失衡的重要原因。很多人看不见美,根源不在于生活忙碌,而是无休止的情绪内耗、过于功利的思维、信息过载造成的感官麻木。当心力被焦虑与琐事占满,感知美的能力便慢慢弱化了。

审美帮助舒展心灵

北京大学出版社发布的新书《北大美学通识课》中写道,审美是一种人生方式,也是消解当代焦虑、获得心灵舒展与从容的良方。中国软陶艺术生态教育创始人赵春香表示,“审美是健

康的前提与外化,其疗愈作用贯穿生理、心理与社会关系三重层面。”

心灵松绑。单一审美就像一把无形枷锁,会困住许多人。临床中,因容貌焦虑就诊的青少年还是不少,进食障碍、躯体障碍等都是衍生的健康问题。李坤梅认为,审美多元的本质是允许生命以不同形态存在,这种“允许”是对心灵的松绑。

平复情绪。27年的软陶疗愈实践让赵春香印证了一句话:“没有审美力,健康便无从谈起。”审美活动有助调节身心,以软陶工艺为例,参与者需要气息沉稳、念头专注,恰如中医所提倡的“心平则气顺”。在手作塑形过程中,情绪得以平复,更能重新找回对生活的掌控力。

促进理解。赵春香表示,审美能消融人与人之间的隔阂,借由共同的美感体验实现共情理解;也能给做饭、育儿、工作等琐碎事宜赋予美学价值,摆脱机械工

作的倦怠感;同时具备疗愈功能,比如音乐疗法可以唤醒阿尔茨海默病患者的感知,厌学青少年借助艺术创作能重建社交自信。

生活处处藏着美

审美力的修炼,关键在于“去功利、重精微、融日常”。不必跟风流行的艺术活动,不必花大钱学才艺,从生活小事中即可习得。

接纳自我。总盯着自己身上不满意的地方,心里时刻紧绷,自然没心思留意好看的事物。李坤梅建议从自我肯定训练开始,每天花一两分钟肯定自己,看见吃好吃好、好好睡觉等微小健康行为的价值。赵春香表示,真正的审美教育是培养独立完整的人,以创造代替依附,以热爱消解虚无,这才是健康最坚实的底色。

感知生活。不同年纪的人,适合的寻美方式不同,找到适配自己生活节奏的活动,减少杂念与感官麻木,才能练出发现美的眼睛。老人可以在练字、打太极拳的过程中调节身心;青少年不要总看手机,可以试试“city walk(城市漫步)”等活动,仔细感知真实生活。

关注细节。真正的美藏在细碎日常里。吃饭时别狼吞虎咽,细品米粒的清甜;和家人朋友聊天时,好好倾听。认真感受当下的滋味与节奏,而非糊弄度日,便是对生活最真诚的审美。



扫码观看视频

近日,吉林松原12岁女孩因药店违规配药,突发急性心衰离世引发关注。这起令人痛心的悲剧,反映了药品零售行业的监管漏洞。药店无执业药师在岗、随意混搭处方药、拆零药品无任何标识,这些违规操作并非个例,成为威胁大众健康的隐患。

用药安全 药店不容失守

杨海丹

诸多违规行为并非无法可依。据《药品管理法》《药品经营质量管理规范》,无证售药、药师脱岗、药品拆零无标注均属于明确违法行为,严重情形还可认定为非法行医。但严苛法条未能落地执行,足以说明药品零售终端的监管、服务体系存在明显短板。

乱象长期存在,根源在于行业模式与监管机制的双重错位。目前,药店盈利依赖药品差价,专业药学服务被边缘化,导致执业药师“挂证”脱岗、岗位虚设等乱象。与此同时,现有监管重心聚焦药品质量,缺乏标准化的药学服务规范与考评体系,监管盲区让违规经营有了可乘之机。

补齐用药安全短板,需要制度落地与长效治理双向发力。国家药监局明确要求,2026年1月1日起,全国药店需落实执业药师在岗制度,重塑药师“用药守门人”的核心价值。各地需同步强化监管惩戒,对违规主体顶格处罚、纳入失信惩戒,大幅提升违法成本。此外,需搭建多部门协同监管体系,联动市监、卫健、医保等部门压实监管责任,规范药品零售全流程,筑牢百姓安全用药防线。

本期导读



权威医生在身边

02版
“先菜后饭”并非人人适合

03版
少说话是不花钱的“人参”

04版
“时间恐惧”会加速衰老

08版
医学实验搬上太空

多所医学高校公布扩招计划

本报记者 刘静怡

连日来,多所医科大学陆续公布扩招计划。从扩招方向来看,临床医学、口腔医学等热门专业招生人数增加,以精准医学、智能医学工程为代表的_新医科,也成为扩招增长点。

天津医科大学2026年全国总招生规模定为1645人,较去年净增约195人,集中投放于临床医学、口腔医学、生物制药等方向。南方医科大学今年计划招收本科生3060人,相比去年扩招60人,增量指标明确锁定临床医学、口腔医学、中医学及生物医学

工程。广西医科大学7个专业累计扩招377人,除了口腔医学、预防医学、临床药学等专业,也包括智能医学工程、运动康复等。另外,面向基层的定向医学生培养也在同步推进。2026年,广东省订单定向培养医学生1187人,由广州中医药大学、广东医科大学等11所院校承担;河北省由7所高校招收364人;湖南省由8所院校承担436个名额。

“我国持续推进健康中国建设,需要大量高素质医护人员,医学教育

是重要基石。”21世纪教育研究院院长熊丙奇表示,今年部分医科院校扩招医学专业,符合国家整体部署。

熊丙奇提醒考生和家长,医学是一个长线专业,切莫被短期舆论左右。如果没有长期的兴趣和坚定的从医志向,仅仅因为今年扩招或听说就业好就来报考,很可能坚持不下来。建议报考时结合自身兴趣,综合学校的师资力量、课程体系和人才培养模式来考虑。

