

当代青年下饭神器：“电子榨菜”

既能缓解日常情绪，又不会消耗太多时间

周说

段子



后宫争斗剧？美食纪录片？高能悬疑电影？选什么样的内容来配饭，几乎成了当代网友特别是年轻人在饭前的必纠结项目，有时甚至因为找不到满意的“电子榨菜”，这顿饭也吃得索然无味。

“电子榨菜”就是指在吃饭时看的视频、文章等，这些内容如同榨菜一样有极强的下饭作用，甚至有网友称之为“饭扫光”。

“电子榨菜”是正餐甜味剂

据统计结果显示，大约93%的人有消费“电子榨菜”的习惯。由此可见，消费“电子榨菜”在当代网友中已成普遍趋势。“电子榨菜”是正餐的调味剂，自然不能喧宾夺主，一顿饭的时间大概在15至45分钟，用于消费一份“电子榨菜”刚刚好。这段时间里的边吃边看，既能缓解日常工作和学习的焦虑情绪，又不会耗费太多时间影响正常的工作学习。

要甜要爽，但不要太辣！

“电子榨菜”其实也分很多门类，是看轻松的青春偶像剧还是甜甜的恋爱综艺？是选择能让人捧腹大笑的脱口秀综艺还是爽到爆的宫斗剧？这便是个见仁见智的问题。

据数据显示，有68%的受访者在消费“电子榨菜”的风格类型这一栏选择了轻松治愈，更有72.4%的受访者选择了搞笑诙谐。相比之下，高能悬疑太烧脑，配饭或许不太搭，这类“电子榨菜”大多是侦探悬疑类，情节跌宕起伏，线索环环相扣。倘若在吃饭时观看，难免会因无法集中思维注意力而影响观剧体验；又或者因画面过于暴力血腥不适合在吃饭时观看。

“电子榨菜”有什么用？

当我们仔细回溯电视时代人们的观看行为，不难发现，在互联网普及之前，我们就已经习惯围坐在电视机前边吃饭边看剧。消费“电子榨菜”的行为与其说是当前兴起的潮流，不如说是从电视时代就形成的习惯延续。只不过，除了纯粹打发时间外，互联网时代的“电子榨菜”被赋予了更为复杂的社会性特质，比如：陪伴式社交，减缓孤单感；参与弹幕互动，构建“拟态关系”，这些都是暗含在“电子榨菜”背后的行为与心理逻辑。

你消费“电子榨菜”频率高吗？

“环境影响，如果不看点东西只吃饭显得格格不入”，针对消费“电子榨菜”的原因，有部分受访者给出了这样的答案。我们不禁要问，为何有些人一日三餐都在消费“电子榨菜”？一方面，各大视频平台的海量生产，促使“电子榨菜”成为内容消费市场的“顶流”。另一方面，社交媒体则为“电子榨菜”的风靡提供了肥沃土壤，其互动性、匿名性、时效性等特点加快了“电子榨菜”成为社交货币的速度。

据《城报》

鸡汤

为了自己想过的生活，要勇于放弃一些东西。这世界没有公正之处，你也永远得不到两全之计。

不要习惯把别人愿意做的视为理所当然，把别人多给的看作是别人欠你的。懂得珍惜的人，才值得被宠爱；懂得尊重别人的人，才会被人尊重。

遇到事情的时候，放宽一点心去接受，提高自己的格局，心胸宽广一点，不仅能够收获人脉，还能收获好运。

真的悲伤，连倾诉的念头都没有。真的幸福，连分享的空闲都省略。真的决定，连呐喊的力气都节约。真的高傲，连鄙视的眼神都不屑。我们话那么多，因为什么都缺。

赚钱和减脂难如登天，而花钱和变胖却轻而易举。人生就是这样艰难，总是要很辛苦才能获得想要的，没有意志力的人会在自己的纵容下不断堕落。

当有人侮辱你的时候，要记得，狮子不会因为听到狗吠而回头。

目标的坚定是性格中最必要的力量源泉之一，也是成功的利器之一。没有它，天才也会在矛盾无定的迷境中徒劳无功。

去医院看失眠科。我：医生，我最近晚上睡不着。医生：可能和白天的经历有关，说说你白天都干嘛了？我：补觉啊。

别人买新衣服——追赶潮流。我买新衣服——胖了。

夜深了，如果把注意力放在未来，你会焦虑；把注意力放在过去，你会后悔；把注意力放到现在，你会觉得，有点饿。

被一道数学题难住了，于是我把题目对着天空讲了一遍，毕竟人算不如天算。

每回35+女生发图的时候就有评论说化妆了开了美颜了什么的，我就好奇啊，难道20多岁的人发自拍是全素颜原相机怼脸直拍吗？

好痛苦，跟三次元的朋友一起玩发现自己太二次元，跟二次元的朋友一起玩发现自己又不够二次元。

本人吃饭：吃了热的，吃点凉的缓缓；吃了凉的，吃点辣的暖暖；吃了辣的，吃点甜的解辣；吃了甜的，吃点咸的解腻；吃了咸的……标准结局：拉肚子了。

每一代人都觉得自己正处在翻天覆地变化的风口浪尖上。

之前有句话说得好，其实每个人都只能陪你走一段路，迟早都是要分开的，只不过区别是有的人陪你走的这段路，可能是你人生中最开心的一段路，而有的人则相反，在你的人生道路上出现就是为了给你添堵。