

# “搭子”式社交，我们也喜欢



图片来源:IC photo

## “搭子”更像是合作关系

近日，记者在线发起调查，不少读者都表示自己有“搭子”，比如健身“搭子”、旅游“搭子”等。不少读者表示，找“搭子”和结交朋友一样，都是为了多认识些人、增加社交活动。不过，“‘搭子’和朋友有一定区别”。上海64岁的张世琪认为，“搭子”是在某个领域跟自己一起搭伙的人，“‘搭子’可以是同事、同学，也可以是邻居，甚至是有共同爱好的网友，但不是自己最亲密的朋友”。

张世琪举例说，如果邀朋友一起旅游，朋友因为有其他安排拒绝了，自己心里可能会有想法；朋友答应了自己的邀约，那么朋友的一些邀约自己也必须答应，哪怕是不愿意做的事情，一来二去，付出的情感成本更高。如果是和旅游

“搭子”一起出去，付出的情感成本要少很多。在张世琪看来，“搭子”更像是一种为了对抗孤独而尝试与人建立联系，但不用付出大量情感维持的合作关系。

## 网络平台提供更多机会

调查中，不少人表示，“搭子”既满足了自己的社交需求，又能在接触新鲜事物的过程中给自己帮助。湖南长沙“60后”汤俐就表示，没有“搭子”一起学习，她可能不会坚持学习摄影。在类似的学习、运动等活动中，“搭子”能起到互相激励、监督的作用。

随着社会发展，老年朋友找“搭子”的方式也在变化。许多读者表示，以往，自己的“搭子”

饭“搭子”、旅游“搭子”、电影“搭子”……这段时间，“搭子”式社交在年轻人群体里火了起来。所谓搭子，是指因某一共同兴趣爱好或共同需求而结合成的社交关系。其实，不止年轻人，老年朋友也同样喜欢“搭子”社交。

多来自现实生活中认识的小区邻居、同学、同事等，而随着互联网在中老年人群中的渗透率越来越高，通过网络社交平台结交的“搭子”越来越多。比如，微信群、美篇等。微信群由兴趣爱好相同的人组建，加入后，找到合适的“搭子”也更容易。

## 有分寸感才“搭”得好

在华中科技大学社会学系讲师、硕士生导师胡鹏辉看来，“搭子”的积极意义正在于它是一种没有负担的轻社交，同时还能获得一定的情感补偿。

汤俐告诉记者，“搭子”要想“搭”得好，需要彼此尊重，有分寸感，否则很容易出现问题。汤俐现在的摄影搭子刘萍，与她年龄相仿。去年，两个人相识于老年大学的摄影课堂。两个人经常相约，开车去拍日出、流水、瀑布等。汤俐表示，虽然经常在一起，但她和刘萍只交流拍摄技巧，彼此的生活情况很少提及，“我们目标一致，好好学摄影就可以了”。此前，她也曾有过一个摄影“搭子”，两人无话不谈，最终因为对家庭琐事意见不同而产生分歧，如今已很少来往。

（据《快乐老人报》刘祺力）

## 有容貌焦虑的中老年人开始求助医美，专家认为——

# 好心态是最有效的“美容针”

容貌焦虑在当代年轻人中体现得比较明显。而随着短视频的兴起，身姿优雅、穿着得体的时髦老人、精致奶奶引发赞叹连连。在一些中老年人看来，达不到这个标准，似乎就与时代脱轨，渐渐地，容貌焦虑也开始裹挟他们。心理专家认为，美丽无关年龄但与健康有关，要想留住年轻，心态才是“制胜法宝”。

## 容貌衰老不敢“晒照片”

刚刚过去的端午假期，家住天津滨海新区寨上街59岁的李女士和几个老闺蜜，到内蒙古乌兰察布黄花沟游玩。起初，美丽的大草原让李女士心情愉悦，拍照片、录视频，留下美好瞬间。然而，当整理照片和视频准备发朋友圈和抖音时，李女士发现照片和视频中的自己，皱纹增多、眼角下垂、眼睛无神，与同伴相比，容貌衰老了许多，让她郁闷起来，没有了游玩的心情。在接下里的两天里，她以扭到脚为由，没有再和同伴拍照片和视频。

与李女士一样，57岁的钱女士发现自己美丽不在，曾经想去整整容，因家人坚决反对没有成行。所以外出旅游发朋友圈和抖音，她只

发风景的照片和视频，从来没有自己。

记者在采访中了解到，部分中老年人特别是女性中老年人，越来越注重自己的外型，渴望“重回”年轻容颜。

## 中老年人做“面子工程”成趋势

记者发现，中老年人实施“面子工程”逐渐成为趋势。公开数据显示，医美消费人群由过去的25至40岁转变为18至60岁。随着“70后”逐渐步入45岁、50岁，他们家庭收入相对稳定，更关注自我，祛皱抗衰老，留住青春时光，让自己看着更年轻，成为他们的迫切需求。

“一下子变年轻了，心情都不一样！”今年57岁的张女士坦言，多年前，原本漂亮的大眼睛眼角开始耷拉，眼睛显得臃肿，让一直很注重形象的她很焦虑，甚至一度出现抑郁情绪。去年5月，为了参加儿子的婚礼，在家人的支持下，她到医院做了双眼皮手术和眼袋去除。“原本松弛的眼角皮肤被提升，清晰可见的双眼皮使眼睛显得炯炯有神，让我找回了年轻时的感

觉，人也精神了。”张女士说起自己的感受，特别骄傲和自信。

## 每个年龄都有独特的美

“每个年龄都有独特的美，中老年人应该了解自己的身体和心理变化，以及衰老的正常过程，逐渐接受自己的外貌和内在。”天津某心理咨询机构张老师认为，随着年龄增加，老年人失去了工作带来的成就感，失去了养儿育女带来的充实感，有的人甚至还失去了美丽、健康、朋友、伴侣等，这些都让他们倍感焦虑。

张老师认为，美丽无关年龄但与健康有关，要抵抗衰老，光是进行面部的重塑与改观，是远远不够的。应该保持乐观积极的生活态度，根据自己的身体状态来保证充足的睡眠、规律的饮食和合理的锻炼，并积极融入社会，通过社团活动等不断找寻新的人生目标，实现新的梦想。“保持良好的心态，才是留住年轻最有效的‘美容针’。”张老师说。

（据《中老年时报》刘长海）