



携宠同行 年轻人的陪伴式休闲革命

文/王哲君

当牵引绳系上旅行包，当宠物的爪印印上山野与田园，一场关于陪伴与休闲的革命正在悄然发生。曾经，“说走就走的旅行”是年轻人的专属标签；如今，“带着毛孩子去看世界”成为更受欢迎的出行宣言。《2025年中国宠物行业白皮书（消费报告）》显示，2024年我国城镇宠物（犬猫）数量已超1.2亿只，消费市场规模突破3002亿元。宠物角色早已从“动物”升级为家庭中不可或缺的“家人”，而携宠旅游的兴趣，正是这种情感联结催生的休闲新趋势。

情感价值的深度重构

宠物在人类生活中的意义，正在经历一场深刻的质变。十年前，养宠更多是“兴趣使然”；如今，对大多数年轻人而言，宠物是独居生活的情感寄托，是高压工作后的情绪治愈者，更是家庭中平等的“成员”。这种角色转变，为携宠旅游的爆发奠定了核心基础。

我国独居青年群体已超1亿人，许多人将宠物视为“情感支柱”——它们不会说话，却能精准感知主人的喜怒哀乐，用沉默的陪伴消解孤独与焦虑。职场竞争压力与社交“无效消耗”，让年轻人更倾向于在与宠物的相处中寻求纯粹与放松。心理学研究表明，与宠物互动能有效降低皮质醇水平，提升血清素分泌，这种“无压力陪伴”正是当代人最稀缺的精神滋养。

随之而来的是宠物消费观念的彻底升级。年轻人不再满足于给宠物提供基本温饱，而是愿意为其生活品质和情感需求买单。从智能喂食器、定位项圈等科技产品，到宠物美容、医疗保健服务，再到如今的携宠旅游，宠物消费的边界不断拓展。“每次出去玩都想带着它们，不想让它们独自在家等待”，成为无数铲屎官的共同心声。这种“不愿分离”的情感诉求，直接推动了宠物旅游从“小众需求”走向“大众选择”。

宠物游走红底层逻辑

携宠旅游的火爆，绝非偶然，而是多重社会趋势与消费需求的叠加结果。它既回应了年轻人对自然休闲的向往，也满足了其对“有效陪伴”的追求，更破解了长期以来的养宠出行痛点。

疫情后，人们对户外自然场景的偏好持续升温，“到山野间吸氧”成为休闲共识，而宠物的加入让这场自然之旅更具温度。与传统旅游不同，携宠出游的核心并非“打卡景点”，而是“共享时光”——在草坪上看宠物奔跑，在湖边陪它嬉戏，这种沉浸式陪伴体验，是单纯景点游览无法替代的。相关调研显示，参与携宠游的年轻人中，78%表示“更享受与宠物共度的安静时光”。

同时，宠物游精准击中了年轻人对“高质量社交”的需求。当代青年普遍厌倦“无效社交”，而携宠出游形成的“宠友圈”，是基于共同爱好的自然联结。在多地自发形成的宠物雅集活动中，铲屎官们因宠物相识，交流养宠心得、分享旅行故事，这种不刻意的社交模式让旅行更添乐趣。正如95后铲屎官小李所说：“和同样



爱宠的人在一起，不用刻意找话题，看着狗狗们一起玩耍，自然就熟络了。”

此外，宠物友好配套的完善提供了坚实支撑。过去，“景区不让进、酒店不接纳”是养宠人出行痛点；如今，浙江、江苏等地宠物友好场所持续增多，航司升级宠物进客舱服务，携程平台宠物友好酒店预订量同比增长18%，浙江地区更是增长近10%。从“允许进入”到“主动适配”，宠物饮水点、专属活动区等设施的普及，让携宠出游变得前所未有的顺畅。

宠物友好成消费新风口

面对宠物游这一新兴蓝海市场，各地商家与市场主体纷纷主动布局，推动宠物经济与文旅产业深度融合，民间自发形成的宠物友好目的地更成为热潮中的鲜活注脚。

景区与商业体的“适宠化”改造备受青睐。常州茅山森林世界推出“宠物门票”，开放游乐设施；温州平阳打造“宠物小镇”，“一人一狗”套餐报名火爆；杭州萧山浙农东巢艺术公园凭借全时段宠物友好政策走红，24小时对宠物开放，每年举办两次大型宠物文化节，周末常有数十只宠物在此聚会，成为铲屎官自发推荐的“春游胜地”。

“宠物+”业态延伸让场景更丰富。从宠物主题文创、烘焙课堂到旅拍服务，消费场景不断拓展。东方盐湖城将咖啡店升级为“有间猫舍”，营收增长50%；萧山的宠物友好场所中，萌宠手作、飞盘比赛等自发活动屡见不鲜，形成“人宠共赢”的消费闭环。

交通配套完善进一步降低出行门槛。铁路部门在京沪高铁部分车次试点宠物托运服务，12306上线线上预约；宁

波栎社国际机场推出宠物进客舱服务，设专属值机柜台，让“带着宠物去远方”成为现实。

自发增长的宠物友好秘境

在浙江宠物友好地图上，萧山凭借生态资源与包容氛围，成为铲屎官交口相传的“携宠宝地”，多个自然惬意的场景，成为年轻人自发前往的遛宠胜地。

浙农东巢艺术公园堪称“宠物社交天堂”，落日夜市与宠物友好属性完美融合。门口摊位涵盖文创、美食与宠物用品，周末草坪上，佩戴牵引绳的宠物自由互动，铲屎官围坐闲谈，文明养宠氛围浓厚。

临浦横一村是“治愈系遛宠”首选。千亩稻田旁的开阔草坪适合宠物奔跑，百年古柿林间小道光影斑驳，累了可在“鸭棚咖啡”歇脚，不少家庭在此扎营野餐，宠物嬉戏、孩童玩耍，画面温馨。

戴村山野间藏着“人宠共生”乐趣。生态旅游区的山巅咖啡屋设宠物专属活动区，沿途配有饮水点与拾便袋取用箱；盈丰街道的“宠物友好步道”成为城市携宠新选择，夜晚荧光夜跑中，带发光项圈的宠物组成流动风景线，铲屎官可通过文明养宠积分兑换福利。

这些场景没有强制规则，却因铲屎官的默契与商家的贴心，形成“包容有序”的氛围，让宠物与非养宠人群都能舒适共处。

从全国宠物游热潮到萧山的自发遛宠胜地，旅游的意义正从“看世界”向“享生活”转变。当城市空间读懂年轻人的陪伴需求，当自然山野成为人宠共享的乐园，宠物游不仅是一场休闲革命，更是当代人对美好生活的全新诠释——最极致的浪漫，莫过于你在奔跑，我在笑，而我们共同拥有整片天地的怀抱。



打捞不被定义的光芒

文/王哲君

生活总藏着许多不被看见的角落——有人在技校焊花里摸索青春，有人在文字符号中追溯思想脉络，有人在童话阴影里追问存在，有人在绝境中守望联结，也有人在史诗里探寻文明根基。而这些角落的故事与思考，恰是理解世界的另一种方式。



《南方技校的少年： 一名教师的真实记录》

作者：袁洁
出版社：北京联合出版公司
出品方：未读 / 未读·纪实
出版年：2025—11

南方技校的焊花里，藏着被“中考分流”定义的青春。袁洁以教师视角，真实记录了这群“应试失败者”的挣扎与成长——他们并非被动接受“毕业即打工”的命运，而是在职业教育与劳动力市场的夹缝中，寻找自我的价值。严飞盛赞其为“劳动尊严的当代表述”，字里行间满是对教育分层与青春迷茫的深切关照。

《圆的变形》

作者：[比利时] 乔治·普莱
出版社：北京联合出版公司
出品方：新行思
原作者：Les M é tamorphoses ducercle
译者：钟牧辰 / 吕肖璇 / 闫瑾
出版年：2025—11

一部以“圆”串联的文学史与思想史，乔治·普莱用博学解锁西方文化的核心密码。对卢梭而言，圆是向世界的扩张；对帕斯卡尔而言，圆是宇宙的浩瀚与自我的渺小；对爱伦·坡而言，圆是醒与睡的循环，也是视野的高墙。这本书像一把钥匙，打开不同时代人们内视自我、观照他人的思想之门。



《再造罗马》

作者：王承教
出版社：生活·读书·新知三联书店
副标题：《埃涅阿斯纪》中的诸神、命运与英雄
出版年：2025—11

一部解锁罗马史诗的经典阐释力作，王承教还原维吉尔笔下的家国情怀与民族精神。在共和国衰落、帝国初兴的历史节点，诗人以“虔敬者”埃涅阿斯为载体，寄望奥古斯都带来永久和平。这本书打通史诗内外，让我们在诸神、命运与英雄的叙事中，读懂罗马文明的精神根基与政治智慧。



《破形记》

作者：[加] 阿曼达·勒迪克
出版社：上海书店出版社
出品方：也人
副标题：童话内外，那些残障之身
译者：张书嘉
出版年：2025—10

残障作家用切肤体验戳破童话的完美幻梦：为什么灰姑娘的继姐要削去脚趾？为什么残障总与邪恶挂钩？她结合自身脑瘫经历，重新解读经典童话，呼吁正视残障的真实处境——“破损”之形同样值得爱与祝福。黄盈盈、蔡聪力荐，这本书不仅是残障正义的宣言，更是对人类多样性的深情接纳。



《黑暗中我们能走多高》

作者：[美] 永松红杉
出版社：重庆出版社
出品方：独角兽书系
原作者：How High We Go in the Dark
译者：孟心怡
出版年：2025—10

极端环境下的人性微光，串联起瘟疫、气候危机与星际移民的交织故事。从西伯利亚冻土的远古遗骸，到病童温柔告别的“欢笑之城”，再到星舰上跨越光年的联结，普通人在绝境中选择陪伴、创造与爱。永松红杉的笔触细腻而有力量，告诉我们：即便身处黑暗，也能在彼此眼中找到攀登的勇气。

这些书没有刻意说教，却在不同的叙事里，让我们看见不被定义的人生、不设边界的思考、不被忽视的存在。那些故事与洞见会悄悄沉淀——让我们在看待青春、文化、差异与困境时，多一份包容与深刻，也多一份在人间褶皱里寻找光芒的笃定。

疾控微课堂

■ 通讯员 陈胜蓝

冬日悄然而至，窗外寒风轻吟，正是围炉闲坐的时节。此时，一小捧坚果便是大自然最温暖的馈赠。下文展示了几种常见坚果的营养特点，并从食用量、食用时间、挑选与搭配等方面给予建议，希望能帮助大家更好地健康食用这份美味。

几种常见坚果的营养特点

- 葵花籽**：含有大量的维生素E。维生素E具有较强的抗氧化作用，促进毛细血管的活动，改善循环系统，有助于预防动脉硬化及其他血管疾病。
- 花生**：富含蛋白质、B族维生素、不饱和脂肪酸和抗氧化成分。每100克花生含24.8克蛋白质，这个蛋白质含量能和豆类媲美，是植物蛋白界的“实力派”选手。
花生含有丰富的烟酸（维生素B3），这在所有坚果中含量最为突出，烟酸能保护皮肤、黏膜和神经系统健康。
花生脂肪含量高，但绝大部分是不饱和脂肪酸（好脂肪），这些“好脂肪”能降低心血管疾病的风险。
花生中藏着许多抗氧化成分：白藜芦醇、间香豆酸、类黄酮等，这些天然抗氧化剂能清除体内自由基，减少细胞损伤。
- 核桃**：富含多不饱和脂肪酸，特别是 α -亚麻酸（一种 ω -3脂肪酸），还含有丰富的维生素E、多酚类和多种矿物质，具有抗氧化、抗炎特性，能增强机体免疫力，抵抗动脉粥样硬化。带皮的核桃抗氧化能力更强。
- 巴旦木（杏仁）**：富含膳食纤维、不饱和脂肪酸、维生素E和多种矿物质。它的钙含量是牛奶的数倍，虽然吸收率不如乳钙，但胜在含量高。不饱和脂肪酸、维生素E可以有效保护心血管健康，适量食用巴旦木可预防便秘，促进肠道健康。

这样吃坚果 功效加倍

5. 松子：富含镁、磷、谷氨酸等营养成分。其中镁能激活多种酶，对骨骼和心血管健康非常重要。松子中的多不饱和脂肪酸占总脂肪含量高，有助于保护血管健康。松子是锌的良好来源，锌在生长发育、维持免疫等方面具有重要作用。

健康食用坚果小建议

- 严格控制食用量**
坚果营养丰富，但热量较高。例如，每百克核桃的能量约为646千卡，松子仁的能量高达718千卡。一小把30克的大杏仁能量约162千卡，与一碗米饭的能量相当。坚果不宜过量食用，若过量食用，会导致能量摄入超标，可能引发肥胖、高血脂等问题。
根据《中国居民膳食指南》建议，每周摄入坚果50—70克（净重），平均每天约10克。10克具体而言，相当于带壳瓜子20—25克（双手一捧），或带壳花生15—20克（约15粒），或核桃2—3个，或巴旦木7—8颗，或松子40粒。
- 讲究食用时间**
选择合适的时间食用坚果，能最大化其健康效益：
 - 早餐时段：早餐时食用坚果，能增加饱腹感、补充能量。
 - 午餐后两小时：下午3—4点是人体较为疲惫的时候，午餐能量已基本消化，此时适量食用坚果可补充能量。
 - 运动后：坚果富含蛋白质和不饱和脂肪酸，运动后食用可帮助身体恢复和修复肌肉。
 - 晚餐前：晚餐前吃少量坚果可增加饱腹感，减少晚餐摄入量，有助于控制体重。
 - 不推荐晚上（尤其是睡前）食用坚果，因为此时活动减少，坚果中的脂肪容易在体内堆积，导致肥胖。
- 注重挑选与搭配**

① 挑选原则：选择原味坚果，避免盐焗、炭烤、奶香等加工坚果，因为这些产品往往添加了大量盐、糖和油。原味坚果更能反映其新鲜度，且能避免额外摄入不必要的添加剂，优先选择带壳坚果，带壳坚果更容易保持新鲜，减少氧化和污染的风险；警惕变质坚果，坚果富含不饱和脂肪酸，容易氧化变质，有哈喇味、发霉的坚果可能含有黄曲霉毒素（一类致癌物），应立即丢弃。

② 搭配建议：多种坚果混合食用，不同种类的坚果营养成分各有所长，混合食用可以获得更全面的营养；坚果与水果、蔬菜搭配，可以增加饮食的纤维和维生素含量，帮助平衡营养；坚果与奶制品组合，既能增加口感，又能提高蛋白质的生物利用率；坚果与干果结合，如“大枣夹核桃”这样的组合，既美味又营养，是经典的健康零食选择。

4. 特殊人群注意事项

- 肥胖及慢性病患者：糖尿病、高血脂症以及肥胖等人群，每日进食坚果量需控制在15克以下。
- 过敏人群：对某种坚果有过敏反应者，应严禁食用相应坚果及含有该坚果成分的所有食物。
- 儿童和老人：不要给3岁以下的孩子吃完整的和带壳的坚果，以防误入气管引起窒息。老年人可适量食用坚果以维持咀嚼功能，但需控制摄入量，避免消化不良。
- 腹泻和上火人群：腹泻时应避免食用坚果，因为其丰富的油脂和膳食纤维可能加重症状。上火的人也应少吃烘焙加工的坚果，以免加重口腔和咽喉不适。

坚果是大自然的营养宝库，适量食用对健康大有裨益。通过了解不同坚果的营养特点，按照科学的方式控制摄入量、选择合适时间、合理搭配，我们才能真正从中获益。
多样化、适量、原味是健康食用坚果的关键原则。将坚果融入均衡饮食中，才能充分发挥其“营养助推器”的作用，为我们的健康保驾护航。