

哲角寻味

“我打算()天不买新衣服” 在括号里填上你的数字



面”的场合越来越少，衣服的功能也回归了本质：居家时追求舒适，通勤时讲究得体，重要场合有一两件质感上乘的精品便足够。衣服不再是日常取悦自己的主要方式，而变成了一件按需使用的工具。

这是一场从“向外求认可”到“向内求愉悦”的彻底觉醒。我们终于明白，他人的夸奖不过是转瞬即逝的烟火，而自己的好皮肤、好身材、好状态，才是真正长在身上的、不会褪色的美。这份无需他人见证的独自美丽，这份“我穿什么我说了算”的底气，比任何华服都更动人。

宁缺毋滥： 在千篇一律里，织就独属于自己的温度

不知从何时起，打开购物软件，满眼都是相似的版型、雷同的配色。网红经济将服装变成了流水线的产物，所谓的“爆款”，不过是几家工厂同时生产、无数店铺同步售卖的复制品。走在街上三步一撞衫的尴尬，让越来越多人对千篇一律的网红款产生了本能的抵触。

于是，人们开始用自己的方式，在同质化的浪潮里寻找个性。二手市集的火爆便是最好的证明，2026年国内二手时尚市场规模即将突破三千亿，增速是新品市场的三倍。周末的市集上，阳光穿过树叶洒在旧衣上，每一件vintage都藏着一段被遗忘的时光，等待着与新的主人相遇。它们或许有轻微的磨损，或许不是当下最流行的款式，却有着流水线产品无法复制的质感与故事。

还有人拾起了妈妈压在箱底的棒针与钩针，在午后的阳光里，一针一线织就毛衣与围巾。编织的过程本身就是一种治愈，指尖的毛线缠绕着时光，所有的焦虑与浮躁都在一针一线中慢慢沉淀。那些带着体温的针脚，比流水线的标签更有分量，比昂贵的面料更有故事。亲手改造的旧衣，亲手编织的配饰，每一件都是独一无二的存在，承载着只属于自己心意与温度。宁缺毋滥，成了这一代人最坚定的时尚信条。

消费重构： 把钱花在能生长的地方

不买新衣服省下的钱，并没有被闲置在账户里，而是流向了更有生命力的地方。从前我们执着于物质的堆砌，以为拥有的东西越多，就越幸福，却发现物质带来的快乐总是短暂的；如今我们终于懂得，真正的幸福，来自于内心的富足与自身的成长，来自于那些能随着时间不断增值的事物。

越来越多人愿意为精神体验买单：周末去图书馆读一本好书，让文字滋养心灵；去美术馆看一场期待已久的展览，让艺术点亮生活；去郊外的山野感受风与阳光，让自然治愈疲惫；或者报一个兴趣班，学一门新的技能，拓展生命的边界。这些体验会沉淀为记忆，内化为气质，成为生命里永不褪色的部分。

同时，健康与自我管理的消费也在持续升温。买有机的食材，认真对待每一餐饭；定期做全面的体检，好好照顾自己的身体；瑜伽放松身心，在呼吸之间找到内心的平静；用科学的方式养护皮肤，让自己由内而外散发着光彩。在快节奏的现代生活里，健康的身体与稳定的情绪，才是最宝贵的财富。

说到底，这是一场消费观念的升维。我们不再用拥有多少物品来定义自己，而是用经历、用成长、用内心的丰盈来丈量生命的厚度。当消费不再是为了取悦别人，不再是为了填补内心的空虚，而是为了成就更好的自己，为了让生活变得更好，它才真正回归了本来的意义。



刷牙后别立刻漱口 很多人都做错了这件事

■记者 王哲君

每天早晚刷牙，是我们从小养成的卫生习惯。但你知道吗？一个看似不起眼的小动作，可能会让刷牙效果大打折扣——那就是刷牙后立刻用大量清水漱口。

作为一名牙科医生，我在门诊中发现，超过90%的患者都有这个习惯。大家总觉得，把嘴里的牙膏泡沫漱干净才卫生，却不知道，这恰恰浪费了牙膏中最宝贵的防蛀成分——氟化物。

牙膏的核心作用并非清洁泡沫，而是保护牙齿。我们日常使用的含氟牙膏，其中的氟离子会在刷牙时与牙齿表面的牙釉质发生反应，形成一层坚硬的氟磷灰石保护层。这层保护膜能有效抵抗口腔酸性物质的侵蚀，是预防龋齿最经济、最有效的手段。

但这层保护膜的形成功需要时间，氟离子需在牙齿表面停留至少2分钟，才能充分渗透到牙釉质的微小孔隙中。如果刷牙后立刻用大量清水漱口，会把还没来得及发挥作用的氟化物全部冲走，相当于白刷了牙。研究显示，刷牙后立刻漱口的人，牙齿防蛀效果会降低40%以上。更糟的是，不少人还会用牙刷再刷一遍，或用舌头舔牙齿表面，这些行为都会破坏刚形成的脆弱氟化物保护层。

那么，正确的做法是什么？其实很简单：刷牙后，只需轻轻吐掉嘴里多余的泡沫即可，不要用清水漱口。刚开始可能会觉得嘴里有牙膏残留味，不太习惯，但坚持几天就能适应。若实在不舒服，可用极少量水轻轻漱一下，切勿大口咕噜漱口。

除了不要立刻漱口，还有几个刷牙常见误区需要纠正：

第一，刷牙时间并非越长越好。很多人认为刷牙越久越干净，实则不然。过度刷牙会磨损牙釉质，导致牙齿敏感，正确时间为2-3分钟，用巴氏刷牙法，确保每个牙面都刷到。

第二，不要用冷水刷牙。冷水会刺激牙齿神经，引起酸痛，用35℃左右的温水刷牙，既能保护牙齿，也能让牙膏有效成分更好地发挥作用。

第三，不要用力过猛。不少人刷牙时用力过大，以为能刷得更干净，实则容易损伤牙龈，导致牙龈出血、萎缩。正确力度是让牙刷毛轻微弯曲即可。

最后提醒大家，刷牙只是口腔护理的第一步。每天还需用牙线清洁牙缝，每半年到一年去医院洗牙、做口腔检查。只有养成良好的口腔卫生习惯，才能拥有一口健康牙齿。

一个小小的习惯改变，就能带来大大的健康收益。从今天开始，试着刷牙后不立刻漱口吧，坚持下去，你的牙齿会更坚固，蛀牙也会离你越来越远。

温馨提醒：本周上海口腔专家张春光主任医师坐诊时间为5月21-23日，请合理安排就诊时间。

文/王哲君

当衣柜的门再次被塞得吱呀作响，当换季的推送又一次铺满屏幕，当购物车里躺着十几件还没来得及下单的“心动款”，你是否也曾想过，给自己按一下服装消费的暂停键？如果要为这段暂停标注一个期限，你会写下怎样的数字？

最近和线上线下几位经营了十余年的服装店主闲谈，他们都提到了一个相似的微妙转向：年轻人追着新款跑的脚步慢了，买衣服的频率降了，但愿意为了一件真正心动的衣服付出的价格，却在悄然上涨。曾经“换季必焕新、每周追上新”的消费惯性正在消解，这个没有标准答案的问题背后，藏着这一代人关于美、关于消费、关于自我的全新答案。

从“买买买”到“停停停”： 与过度消费温和和解

开了十二年淘宝女装店的陈姐，是这场消费转向最敏锐的观察者。2019年是她生意最盛的时候，每周上新三十款，月销突破两万件，客单价不过百元出头；如今她主动将上新缩减至每周五款精选，销量虽只有从前的四分之一，客单价却翻了三倍。“现在的客人不赶潮流了，一件衣服能穿三四年，只买真正合眼缘、合心意的。”

我们都曾有过这样的时刻：为了凑满减买下从未试穿的衣服，为了跟风入手转瞬即逝的爆款，在大促零点守着手机抢单，收到货后却发现不过如此。最后它们都成了衣柜深处沉默的负担，吊牌没剪就被遗忘，穿了一次就再也不想碰。每天清晨对着满柜衣物的纠结与精力，都在提醒我们过度消费的代价。更何况，时尚产业每年产生的九千二百万吨纺织废弃物，早已成为地球难以承受的重负。

“不买新衣服”不是苦行僧式的自我约束，

也不是标榜特立独行的标签，而是与消费主义的温和和解。跳出“为了买而买”的怪圈，不再被营销话术牵着鼻子走，不再被“别人都有我也要”的焦虑裹挟，我们才能腾出更多的时间与精力，去感受生活本身的质感，去看那些被物质遮蔽的美好。

不是不爱美 而是美终于回归了自身

千万别以为不买新衣服就是放弃了对美的追求，恰恰相反，这一代人对美的理解，变得更纯粹、也更深刻了。从前的美，是一场向外的展演，需要名牌logo、当季新款作为注脚，等待他人的目光来确认价值。我们会为了一场不重要的聚会特意买新衣服，会因为别人的一句“不好看”就再也不穿某件衣服，把自己活成了别人审美的附庸。

如今的美，是一场向内的修行，关乎皮肤的光泽、体态的舒展，以及内心的从容与自洽。

越来越多人开始主动精简社交，退出冗余的群聊，推掉无意义的应酬。当需要“装门

幸福萧山 活力共融—— 第二届“幸福杯”残健融合木玩益智运动会圆满举办

■记者 周英

5月15日，“幸福萧山 活力共融”第二届“幸福杯”残健融合木玩益智运动会，在萧山区北干街道残健融合辅助就业基地温情启幕。本次活动由市、区、街道三级残联指导，联合杭州市精神残疾人亲友协会、浙江省幸福助老基金会、杭州女青年会共同举办，浙江萧山医院口腔科提供爱心赞助，各方以木玩为纽带，搭建残健共融桥梁，传递平等与温暖。

活动现场，萧山区多个镇街残疾人之家的参与者、爱心志愿者及相关部门代表齐聚，共赴这场别开生面的益智盛会。运动会设置投壶、技巧球、神龙摆尾、弯道弹射棋、投石游戏五大项目，兼顾趣味性与挑战性，既考验专注力与肢体协调性，也让参与者在协作中拉近距离。投壶选手屏息瞄准，队友加油鼓劲；技巧球环节，大家反复尝试、突破自我；弹射棋与投石游戏中，选手或独自闯关、或组队配合；木质益智项目不仅锻炼了大家的肢体能力，更让他们收获

了自信与快乐。

活动流程紧凑温馨，开幕环节中，相关领导、嘉宾致辞，传递对特殊群体的关怀，表达对残健共融事业的期许。爱心赞助方浙江萧山医院口腔科秉持公益初心，长期投身助残助老公益事业，此次以实际行动助力残健共融，其负责人表示，此类活动意义非凡，愿为残健共融事业贡献力量。

运动会期间，参与者与志愿者并肩闯关，打破隔阂，生动诠释“活力共融”的内涵。不少到场朋友表示，感受到了重视与接纳，还收获了友谊；志愿者与爱心企业则通过此次公益体验，更直观看到大家的活力与潜力，坚定了助力共融的决心。

从第一届到第二届，“幸福杯”始终以“保障平等权益，促进融合发展”为初心，以木玩益智为载体，丰富大家文体生活，推动残健双向奔赴。这场运动会不仅是竞技盛会，更是温暖相聚，让残健共融从口号变为实际行动。



浙医广[2026]第330109-0083号

浙江萧山医院

口腔科：口腔种植专业 | 口腔正畸专业
口腔修复专业 | 儿童口腔专业

咨询电话：8291 8188
医院地址：杭州市萧山区育才北路728号