



单身浪潮下的经济变迁 解锁“孤独经济”新姿势

文/王哲君 任勃

单身经济的提法并不陌生。因为越来越多的人不再把结婚生子视为人生的必经之路,而是更注重自我实现和个人发展。他们愿意在个人成长和体验上投资,消费力不可小觑。

这种新兴的经济形态不仅改变了个人的生活方式,也给各行各业带来了新的机遇和挑战。小户型公寓、一人食餐厅、单人旅行套餐等应运而生。电商平台也开始推出更多适合独居者的家居用品和小家电。游戏公司和动漫产业更是如鱼得水,推出一系列吸引“宅男宅女”的产品。

然而未来五年,单身经济正在慢慢转向“孤独经济”,单身看似主动,被迫成分却开始显现。它将继续影响我们的生活方式和消费模式,更多针对这些群体的创新产品和服务正在出现。

单身经济:从众到从心

传统观念中,结婚成家被视为人生的重要里程碑。而现在,越来越多的人开始质疑这种固有思维。他们认为,幸福不应该被定义为是否有伴侣,而应该是内心的真实感受。

互联网又恰好让我们足不出户就能得到日常生活的各种需求。网购、外卖、在线课程、远程办公。这种生活方式不仅便利,还能带来心理上的满足感。据统计,2020年我国在线教育用户规模达到4.23亿,同比增长35.5%。

另外,那些热衷于游戏、动漫、二次元文化的人,他们在这些领域的消费可不是小数目。据统计,2020年中国游戏市场实际销售收入达到2786.87亿元,同比增长20.71%。我们也称之为“肥宅经济”。

单身人群显示出高学历、高文化、追求高生活质量的特点。他们对个人和婚姻的认知层次不同以往。他们认为一个人不仅能完成两个人的事,还免去了亲密关系的摩擦,给自己更多的活动空间。独处不仅不再是一种“廉耻”,反而是一种具备高级质地的精神享受。

就比如说,一个人不仅能好好吃饭,而且还能随心所欲选择自己爱吃的东西,于是,卖产业、预制菜、迷你家用电器、小型公寓产权房等多行业蓬勃而起;一个人还能重新定义购物,一边娱乐一边购买的方式成为年轻人消费的主流,于是,实时互动的直播卖货增强了用户购物的冲动性。

个人消费,还无形中提高了品质。一分钱不再掰成几份花,全用来心疼自己、取悦自己,所以他们更倾向购买品质更好的商品。渐渐地,单身人群养成了以自我需求为导向,他们的消费支出兼具自由化和品质化。

当然,他们也不满足于物质消费的领域,知识消费、精神消费在单身人群中更显得淋漓尽致。作为个体,他们更有意愿对自身进行精神改造,在读书和学习知识和技能方面意愿明显高于非单身人士。想读什么书,想报什么班,想办健身卡,不再受到其他人的限制,不需要征询任何人的意见。

当然,如果某些时候耐不住寂寞,一个人也可以通过“陪伴消费”变成两个人。宠物消费、云宠物消费、虚拟男/女友、游戏陪练、搭子经济等就是这么出现的。

孤独经济:从选择到被迫

单身经济原本的定义主体是那些主动选择单身的人。我们看到,选择一个人生活,看似是主动的,但实则越来越不像是一种真正积极的“选择”,很多时候是被迫做出的。在《第四消费时代与孤独社会》的作者三国展的笔下,“一个人”可能是我们不得不接受的现实。单身经济慢慢成为“孤独经济”。

三国展预测,20多年后,中国的社会结构可能与当前的日本相似:作为全球最早步入快速老龄化的国家之一,老年人口的寿命不断延长,而生育愿望却持续下降。这导致劳动年龄人口需要承担越来越多的抚养责任,既要照顾年幼的孩子,也要赡养老去去的长辈。年轻人虽然渴望爱情,却担忧性格不合、价值观差异;他们想要结婚,却也害怕离婚的风险以及随之而来的抚养子女和老人的压力。因此,他们倾向于选择单身生活。

在这种趋势下,孤独从一种选择变成了某种必然。人们的心态和行为模式也随之发生了显著的转变。消费观念也从追求个性化逐渐转

变为追求实用性,人们开始更加重视人际关系,而不是物质的积累。

在孤独的环境中,人们更加关注自我和生活的本质。然而,由于“过度消费”和“追求个性”带来的疲惫,人们开始寻求新的生活方式。一方面,他们不再追求名牌和奢侈,而是转向简单、实用的生活方式,这在快时尚消费的兴起中可见一斑。另一方面,人们开始重视人际关系,摆脱物质束缚,更加注重内心的满足和情感的交流。

在孤独经济的浪潮中,两个市场正在蓬勃发展:

首先是照料市场,它专注于满足人们的日常生活需求。例如,搬家服务、心理咨询、疗愈服务、医疗法律服务等,这些服务旨在使人们的生活更加便捷和舒适。在日本,有搬家公司提供从前期勘察到后期整理的一站式服务,让客户在搬家过程中几乎无需动手。

其次是风险应对市场,它通过提供风险管理服务帮助人们应对婚姻破裂、疾病、失业等不确定性,从而增强他们的安全感。

健康知识普及行动

家养犬、猫应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和狂犬病疫苗。

狂犬病是由狂犬病病毒引起的急性传染病,主要由携带狂犬病病毒的犬、猫等动物咬伤所致,一旦引起发病,病死率达100%。

狂犬病暴露分为三级:接触、喂养动物或者完好的皮肤被犬、猫舔舐,为Ⅰ级暴露;裸露的皮肤被犬、猫轻咬,或被犬、猫轻微抓伤,但皮肤无破损,为Ⅱ级暴露;皮肤被犬、猫抓伤、咬伤,或破损伤口被犬、猫舔舐,为Ⅲ级暴露。Ⅰ级暴露者,无需进行处理;Ⅱ级暴露者,应当立即处理伤口并接种狂犬病疫苗;Ⅲ级暴露者,应当立即处理伤口并注射狂犬病免疫球蛋白或血清,随后接种狂犬病疫苗。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

为控制狂犬病传播,饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗,防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时,要使用犬链,或给犬戴上笼嘴,防止咬伤他人。

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。要搞好环境卫生,消除蚊子孳生地。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品,防止蚊子叮咬。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病。控制苍蝇的有效方法是处理好苍蝇的孳生环境,如垃圾袋装化(袋子要完好不能破损,袋口要扎紧)、不乱丢垃圾,不随地大便、处理好宠物的粪便等。要注意保管好食物,防止苍蝇叮爬,以免感染疾病。杀灭苍蝇可以使用苍蝇拍、灭蝇灯、粘蝇纸(带、绳)等。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。要搞好环境卫生,减少老鼠的藏身之地;收藏好食品,减少老鼠对食物的污染。捕捉、杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠工具,还可以使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法,防止人畜中毒。

蟑螂可以传播痢疾、伤寒等多种疾病,其排泄物中的蛋白还可引起过敏性鼻炎和哮喘。蟑螂多生活在潮湿环境中,因此保持室内干燥、清洁,可以减少蟑螂的滋生。用餐后要将食物密闭存放,餐具用热水冲洗干净,炉灶等处保持清洁,及时清理地上及垃圾袋内的垃圾。可以使用药物或蟑螂粘板杀灭蟑螂。

耗的水量更少。去皮机可以精确控制保留多少果肉层在豆壳上,因此制作出的咖啡可以被称作100%蜜处理或20%蜜处理等。在西班牙语中,“miel”意为“honey”,指的是咖啡果肉的黏膜层。保留的果肉层越多,干燥过程中产生过度发酵风味的风险就越大。

半水洗处理/湿磨处理

在印度尼西亚,一种称为gilingbasahi的处理法涉及浆果脱皮后短时间干燥,不同于其他方法,它先将咖啡豆晒至含水量30%—35%,然后去除内果皮,继续晒干至适宜储存的含水量,赋予咖啡豆深绿色外观。半水洗处理法保留内果皮,导致争议性的风味,如木质、土壤、霉味等,但市场接受这种味道。此法降低酸度,增加醇厚感,尽管风味强烈,掩盖了咖啡本身的味道。然而,水洗处理法制作的咖啡豆在印度尼西亚也值得尝试,通常包装上会标明“水洗处理法”。



《虎变》
作者:刘勰
出版社:中华书局
副标题:晋国大族的兴衰
出版年:2024—12

本书聚焦春秋时期晋国卿族政治,以其形成、演变至“三家分晋”终结为线索。晋国作为卿族政治发展最完整的诸侯国,是研究该领域的绝佳范本。作者按时间顺序勾勒演进全貌,并附“晋国十大卿族演化简史”。全书严谨、逻辑清晰,阐释历史事件颇具见解和说服力,可读性强。作者学术积累深厚,借鉴国外讲故事笔法,分析独到。无论学者还是普通读者,本书都值得一读,深刻洞察晋国政治,讲述波澜壮阔的历史。



《短暂的生命》
作者:[乌拉圭] 胡安·卡洛斯·奥内蒂
译者:侯健
出版年:2024—10

本书深刻揭示了现代都市人的孤独与异化。主人公布劳森的生活充满挫败,他通过窥探邻居的生活和创作虚构故事来逃避现实。当虚构与现实交织,他卷入了一场真实的犯罪,踏上了一段寻找自我与救赎的旅程。奥内蒂以独特的叙事技巧,模糊了真实与幻想的界限,让读者在布劳森的内心世界中迷失。本书不仅是对现代人精神状态的深刻剖析,也是对文学创作与现实关系的哲学思考。推荐给喜欢探索人性深处、欣赏文学艺术的读者。



《我们往何处》
作者:[日本]上野千鹤子
副标题:身体、身份和个人价值
原作名:フェミニズムがひらいた道
译者:匡轶歌
出版年:2024—11

上野千鹤子以深邃的洞察和清晰的逻辑,系统性地梳理了女性主义的历史脉络,深刻阐释了女性主义的启蒙、现状和未来。书中不仅全面回答了关于女性主义的热门话题,还通过四次女性运动的动线,让读者在短时间内透彻理解女性觉醒、解放、分裂、贫困等核心议题。上野老师特别为中国读者撰写的一封信,更体现了其对中国读者的关怀。本书不仅是学术研究的瑰宝,更是行动指南,为追求性别平等的人们指明了方向。无论是对女性主义历史感兴趣的读者,还是在女性主义浪潮中寻求启示的人,都能从中获得宝贵的启示和力量。



《阿尔贝·加缪：反抗永恒》
作者:[法]让·格勒尼耶
出版社:上海社会科学院出版社
副标题:反抗永恒
原作名:Albert Camus. Souvenirs
译者:谢诗
出版年:2024—11

这部回忆录是加缪文学与哲学启蒙导师让·格勒尼耶对加缪的深情致敬。1960年加缪去世后,格勒尼耶于1968年完成此书,回忆了自1930年在阿尔及尔中学与17岁的加缪相识起的30年间深厚友谊。格勒尼耶以克制冷静的笔触,触及加缪的秘密心灵,谈及加缪的政治、宗教、阿尔及利亚、文学创作等困扰。这不是传记或作品评论,而是纯然私人的回忆,展现了加缪如何在艰难中坚持希望,寻找和坚持立场。格勒尼耶的文字如同摇曳的火光,照亮了加缪复杂丰富的精神世界。对于了解加缪或存在主义哲学的读者,这本书提供了深入理解加缪内心世界和创作背景的机会,值得细细品味。

需不断翻动浆果以防霉变。干燥后,机器去除外果皮和硬壳,保存为去壳生豆。日晒法可增加咖啡风味,但有时会产生不良气味。在水资源缺乏的地区,日晒是唯一选择。尽管日晒豆通常质量较低,但某些高质量咖啡豆仍采用此法,尽管成本较高。采收后的浆果通过去皮机分离外果皮和果肉,随后咖啡豆浸泡发酵以去除剩余果肉。发酵过程破坏果胶体黏性,便于清洗。发酵时间受多种因素影响,发酵过度会导致负面风味。检测发酵完成的方法包括听声音或观察水槽内液体状态。发酵后,咖啡豆需清洗并等待干燥,通常在砖造露台或架高式桌上暴晒,或使用机械烘干至含水

水洗处理

水洗处理法旨在去除咖啡豆上的果肉层,减少干燥过程中的变量,提升咖啡豆的经济价值,尽管成本较高。采收后的浆果通过去皮机分离外果皮和果肉,随后咖啡豆浸泡发酵以去除剩余果肉。发酵过程破坏果胶体黏性,便于清洗。发酵时间受多种因素影响,发酵过度会导致负面风味。检测发酵完成的方法包括听声音或观察水槽内液体状态。发酵后,咖啡豆需清洗并等待干燥,通常在砖造露台或架高式桌上暴晒,或使用机械烘干至含水

率11%—12%。水洗处理法的咖啡豆通常酸度较高、复杂度较强,且“干净”,意味着无负面风味。

去果皮日晒处理

在巴西那边流行一种很酷的咖啡豆处理方法,是设备大拿Pinhalense想出来的。他们做了N次实验,就为了找出一种比传统水洗法更省水的方法,同时还得保证咖啡豆的品质。咖啡果一收回来,就赶紧用去皮机把外皮和大部分果肉去掉,然后送到露台或者高高的晒豆桌上晒。果肉留得越少,就越不容易出坏豆子,但留一点点果肉,咖啡豆的甜味和风味就能更上一层楼。

蜜处理

这种加工方法与去皮日晒法极为相似,主要在中美洲的国家如哥斯达黎加和萨尔瓦多等广泛采用。在该方法中,收获后的咖啡浆果会经过去皮机的处理,去除外层果皮,但与去皮日晒法相比,它消

生豆精制处理

文钱奕飞 缪承林

咖啡在采收后进行精制处理的方式对一杯咖啡的风味有很大影响,因此如何描述和推销精制处理法显得越来越重要。

豆子收获之后,所有的咖啡果实会被送往水洗处理中心,在那里它们会经历一系列的处理过程,从去除外层果皮到干燥咖啡豆,直至达到适宜保存的状态。在加工过程的早期阶段,咖啡豆的水分含量大约是60%,而最佳的生豆水分含量应保持在11%到12%之间,以确保在等待销售和运输的过程中不会变质。所谓的水洗处理中心可以是一个独立运营、拥有必要设备的农场,也可以是一个能够处理大量咖啡豆的大型加工厂。水洗处理中心的主要任务是将咖啡果实加工成干燥后的带壳豆。

日晒处理

干燥式处理法,即日晒法,是将咖啡浆果直接晒干的传统方法。生产者通常会将浆果铺在露台上或使用架高式日晒桌,以确保干燥均匀。过程中