

有荤有素一锅出,电饭煲搞定一日三餐,夹着一张纸练臀,哪里都是健身房,开直播假装学习博主,学习效率翻倍……近期,社交平台刮起一阵“邪修”风。从厨房到健身房,从学习桌到日常出行,涵盖生活各个方面的“邪修妙招”,正不断俘获年轻人的芳心,掀起一阵“万物皆可邪修”的风潮。

年轻人圈子刮起的这阵风你有了解吗



微波炉炼猪油

是个什么梗

所谓“邪修”,原本是指仙侠小说中偏离正统、走旁门左道的修炼方式。如今,它被年轻人搬进现实,变成一种日常生活中可复制的“民间智慧”——用非常规、离谱但高效的“小妙招”去解决问题。

社交平台上,“邪修做饭”的热度居高不下。做饭最怕“灵机一动”毁了整道菜,而邪修则把“灵机一动”发挥到了极致。一份梅花肉只需搭配两瓶养乐多、半瓶生抽和一瓶水就能做出一份色香味俱全的叉烧;用蜜雪冰城的棒打鲜橙做糖醋汁,加点生抽、老抽和盐,用电饭锅就能做出一道软烂入味的焖排骨……做饭博主将风马牛不相及的食物以一种奇妙的方式组合在一起,运用朴素的烹饪方式,做出一道道美味佳肴。这种看似邪门的跨界混搭让做饭变得高效省力,受到年轻人的追捧,争相学习效仿。

我市一位“95后”女生小俞是一个美食爱好者,十分热衷观看美食教程。她在网上关注了一位做饭博主,常常为其“只用电饭煲一通乱炖就做出营养均衡、成色也不错的饭菜,用看似混乱无章的操作步骤做出一道道精美的甜品”而深感神奇。

“我不会做饭,但我喜欢储备烹饪相关的理论知识。这些‘邪修’做饭方法带来的‘不走寻常路,但有奇效’的反差感十分吸引我。”小俞说,与传统的美食制作视频不同,此类“邪修”方法没有冗长、精细的教程,也不需要繁杂的厨房用具,新手小白也极易上手。

“‘邪修’只有0次和无数次,它带来的快乐真的很难戒掉。”市民王

女士在一次跟着网上视频尝试用微波炉炼猪油之后,深切体会到“邪修”的快乐,“不用在锅前蹲守1小时,只需放入微波炉用高温叮7分半,就能得到一碗纯净油亮的猪油,省时又省力,简直是懒人福音。”

心有多大,“邪修”能办的事就有多大。除了烹饪,“邪修”闯入健身、学习、美妆、养生等各类圈子“大杀四方”。“邪修减肥”避开了传统的高强度运动与严苛节食,既可以是KTV里嗨唱几小时,也可以是Cosplay狗狗,不吃高热量食物还要每天出门遛弯,针对体态问题,“邪修”只需发挥想象,想象从胸口发射激光,改善驼背,想象自己是准备打鸣的公鸡,放松肩颈。

“我的减肥之路总是半途而废,系统性的高强度训练太过枯燥,自己练又找不到窍门,无法长期坚持。但自从在网上学到了一些‘另类秘籍’,直观易懂又十分有趣,非常实用。”00后“小伙黄亮直言,邪修虽‘邪’,但胜在简单好记又好用,比那些周期长、门槛高的传统方法来说,更容易入门,从而获得‘我也能行’的满足感。

这些充满趣味性的“邪修大法”大量涌入年轻人的生活,用非传统、反套路、低门槛的“歪门邪道”打破传统经验的条条框框,给年轻人提供释放生活创意的舞台,让他们享受自主DIY的无穷乐趣。

“邪修”的风靡展现了快节奏生活下,年轻人崇尚实用主义的生活态度,更是通过花式“抄近道”给生活注入的一剂调味,让生活多些轻松和有趣。

融媒记者 郑旭华

挑三拣四



@应小小小雀

策划 陈旭东
漫画 应楚楚

通勤也想穿得舒适又好看？ “打工人”的松弛感通勤穿搭



本期为大家带来一套松弛感十足的通勤穿搭,适合不想穿得太严肃、又不想随便穿穿的“打工人”。

上半身的波西米亚风镂空长袖质地轻薄,透气性好,适合现在这种夏秋交替的时节。胸前的交叠开衩设计是整件上衣的亮点,不仅增加层次感,还能在视觉上优化身材比例。

下半身搭配一条卡其色休闲裤,宽松的直筒版型对腿型几乎没有限制,大大提升了穿着的舒适性和包容度,对微胖身材尤其友好,行动起来也无拘无束。卡其色自带柔和高级的气质,不会在视觉上过于张扬,又能自然提升整体的质感,非常适合职场日常。

脚上可以选择一双轻便柔软的卡其色休闲鞋,早晚通勤不累脚,色彩上则与裤子形成呼应,提升了视觉上的连贯感。

配饰方面不必复杂,一个容量充足的包包就是最佳搭档,皮质和帆布材质都是不错的选择,通勤所需的遮阳伞、水杯等随身小物都能妥帖收纳进包包里。



穿搭图鉴

融媒记者 张曼欣 文
通讯员 陈威武 摄 模特 方小蓓