

有一类“提醒”是谣言，别轻信！

“别再吃了,有毒”“注意安全,地铁站被淹”“多一人转发,多一份希望”“扩散! 扩散! 捡到一张准考证,别耽误孩子高考”……近年来,这类看似是为人着想的“善意提醒”,在微信、微信群、朋友圈里频繁出现。不少读者来信反映有许多貌似关心体贴的“提醒”,实则是一种推销手段, 其中也不乏谣言。编造这一类谣言的动机是什么? 该如何治理? 记者做了相关调查。

谣言内容:与生活息息相关,具有高度“贴近性”

“陆军总医院陈惠仁教授强调:热柠檬可杀癌细胞!”6月初,在北京工作的刘女士的母亲在家人微信群里转发了一条养生帖,称热柠檬水只杀癌细胞,甚至说这是医药领域有效治疗癌症的最新进展,被证明能够挽救所有类型的癌症患者。养生帖还特别提醒“转发十份给其他人,肯定至少有一条生命将会被挽救回来。”

“如果热柠檬水这么管用,那医生可以下岗了!”性格耿直的刘女士在微信群里没好气地怼了一句。

记者通过搜索发现,所谓“热柠檬水可杀癌细胞”的养生帖有几个版本,比如热苦瓜水抗癌、热鸭梨水能抗癌,等等。养生帖除了把“柠檬”替换成了“苦瓜”“鸭梨”,其余内容几乎一模一样,而且都打着“陆军总医院陈惠仁教授”的旗号。

事实上,就职于陆军总医院血液科的陈惠仁教授不堪其扰,曾专门发表辟谣声明:“所谓‘热柠檬可杀癌细胞’的网文,系有人假冒我的名义所为,所配发的肖像照也不是我本人,请大家不要相信!”

“别再喝了! 桶装水开封3天后细菌增加227倍”“千万记住桃子不能与西瓜一起吃,会产生剧毒”……刘女士无奈地告诉记者,隔几天父母就会给她发一些类似“善意提醒”的文章。

这些谣言,除了涉及食品安全、健康养生,还主要涉及人身安全、政策法规等方面,与人们的日常生活息息相关,具有高度“贴近性”。

“全市防汛紧急电视电话会议,晚上开始至明天有特大暴雨(有可能

1998年那么大洪水)……出行千万注意安全。”7月2日,在四川成都上大学的小王手机里弹出一条妈妈发来的微信,并千叮咛万嘱咐。这条帖子之后被辟谣了。

通过梳理,记者发现类似“全市(省)召开防汛紧急会议”的谣言前几年便已经在网络上流传,尤其是在夏季暴雨多发季节,而且很多内容一样,只是把时间、地点简单替换了而已。

“那几天,不少人在朋友圈转发暴雨的信息,其中不少谣言也夹杂其中。”小王说,比如“成都绕城高速双流北被淹没,出行请绕行”“德阳火车站广场被淹,注意安全”等图片,就是几年前的旧闻,通过修改拼接,当作现场图传播。

传谣心态:朋友圈虚拟“熟人社会”,亲友宁可信其有而转发

不少网友表示,面对“提醒式”谣言,实在不知该如何应对,尤其很多是长辈出于关心传来的:“我说是谣言,我妈就不听老人言,吃亏在眼前。”“大姨刚在群里转了《小龙虾的致命真相:全世界都不敢吃,中国人还被蒙在鼓里!》,我就扔了一条《全世界的小龙虾都被我们吃了?这锅不背,但也不会停下吃》”“我曾经也尝试辟谣,但他们视而不见。”……

这些谣言看似“无伤大雅”,但也会产生严重后果。比如,很多谣言与食品安全有关,出现过“塑料紫菜”“棉花肉松”“假鸡蛋”等。谣言反复出现,会给被中伤的企业造成经济损失,也会给消费者带来困扰。据报道,今年年初,“塑料紫菜”谣言就导致多地超市下架紫菜产品,不少经销商退货。

当然,比眼前显性危害更严重的后果在于,此类谣言看似温情体贴,实则误导公众。每一次的欺骗,都将损害人与人之间的信任,消解公众的善意和爱心。

危害不小,为何这类谣言一再在朋友圈、微博等平台疯转呢? 北京师范大学新闻传播学院教授徐敬宏分析,微信“朋友圈”等社交媒体是以“强关系”为主的,“朋友圈”里分享

信息的基本都是亲朋好友或同事。在这里转发谣言一般会被认为是出于关心,收到信息的人们往往会收起心中的防线。在这样虚拟的“熟人社会”,谣言就会从这个“朋友圈”跳到另一个“朋友圈”,形成裂变式传播。

各种以提醒、体贴形式传播的谣言还抓住长辈“宁可信其有”的心理,使其自愿转发。一位孩子在外地工作的母亲告诉记者,今年1月,不少人受到了流感“侵袭”,网上也流传出许多相关谣言,比如“此次的流感堪比当年的SARS”等。一看到类似网帖,非常担心孩子,就赶紧转发给孩子,也来不及去辨别消息真假。

传播者出于好心随手转发,往往源于制造者的精心包装。记者发现,有的谣言以“善意提醒”为名,利用公众善心,让人放松警惕;不少打着“科学实验揭秘”“有图有真相”“权威人士透露”等幌子。另外,还有的标题十分惊悚,比如“有毒”“致癌”“致死”等,吸引更多人的注意。

造谣动机:或追求刺激,或用流量换收益

编造提醒、体贴式谣言的背后动机到底是什么? 记者采访了业内专家、自媒体公号运营者、公安网警。

暨南大学新闻与传播学院副院长张晋升表示,有人纯粹为了追求好玩刺激,故意编造传播一些无厘头信息。把转帖、跟帖多,看成是一种“荣誉”,甚至想以此成为“网红”,提高自身知名度。

有的是利益驱动,个人或机构为了博取眼球,用流量赚广告费。一位自媒体公号运营者揭秘:当下,部分自媒体与广告商之间形成了一条灰色利益链,阅读量和粉丝数高,会有广告商找上门。一些自媒体利用公众对生命健康、公共事件等问题的关注,将部分谣言穿上“养生”“公共安全”等外衣,以吸引更多的阅读量和粉丝量。自媒体账号有了关注度,广告便会接踵而至,形成了依靠制造“关心式”谣言来赚关注、博眼球的盈利模式。

记者调查发现,不少公众号或微博账号在推送此类谣言的顶部或底部有时会有贴片广告,甚至读者阅读及转发

也可以获得一定收益。

江苏省公安厅网络安全保卫总队民警周千里认为,有的属于炮制谣言以打击竞争对手。商家借扩散谣言向竞争对手泼脏水,以此破坏对手在受众群体中的口碑,意图牟取不当市场利益。

还有一些属于恶搞。比如每年高考,有人就开始在朋友圈里丢准考证。警方提示,所谓联系电话可能是恶作剧,电话主人和造谣者有矛盾,有些号码甚至有可能是“收费电话”,若回拨并按提示音操作,很可能会被扣除话费。

治理措施:网监部门把好关,网络平台“站好岗”

近年来,相关部门和网络平台逐渐加大了对谣言的治理力度,一定程度上震慑了网络违法行为。

大量伪科学信息在网络平台传播,会影响公众对科学知识的理性判断,不利于形成风清气正的网络生态。周千里认为,主管部门要把好关,完善舆情监测预警机制,对网络谣言做到及时发现,第一时间通报责任单位开展核查工作。同时,强化打击力度,依法对故意造谣或造谣者给予处罚,增加造谣者的违法成本,推进网络空间法治化。

张晋升认为,貌似关心的谣言广受关注,一个重要的原因在于,信息不对称,比如公众在健康养生方面存在较大知识缺口。卫生健康部门、科学机构可以鼓励推广正规的科普账号,提供量多质优的科普类新媒体产品。网警巡查执法账号、媒体、互联网企业可以共同建立反谣平台,形成群策合力。

从公众角度看,谣言容易流行,说明一些群众缺乏起码的常识和判断力,有从众、随大流、盲目猜奇的心理,有意无意间成为谣言的传播者。徐敬宏提醒,在收到社交媒体模糊、可疑信息时,不轻易转发,而要与权威媒体进行核实比对。

中国人民大学法学院教授刘俊海认为,互联网平台要“站好岗”,维护互联网生态纯净安全。对于网友的不当言论应该慎重审核,一旦发现有谣言、色情暴力或明显违反公序良俗的内容传播,及时删帖。建立智能化的识别审核机制,查找谣言源头,封禁严重违法账号。

人民日报



西藏：无限风光在高原

七、八月间,位于青藏高原西南部的西藏生机盎然,拥有一年中最为富魅力的自然风光。图为:西藏日喀则市萨迦县境内盛开的油菜花。

新华社

别让“二孩时代”的老人不堪重负

加快优化生育成本的社会分担机制,解除更多家庭在养育孩子上的后顾之忧,才是“解放”老人,缓解社会生育焦虑的要诀。

7月24日,据《中国青年报》报道,“二孩时代”让老人们承担了过重的压力,长时间处于“责任重、风险高”的带娃压力下,因此愈发显得力不从心,不堪重负。一些老人为此感慨:腰酸背痛,还落了一身埋怨。

“二孩时代”的来临,对整个社会都有深远的影响。这也让生育、抚养的话题,从家庭内部走向了公共领域。类似老人带娃的问题,这些年愈发频繁地在舆论场被提及和讨论。去年就有调查显示,老年抑郁症患者正在逐年增加,而其中约三至四成都是因带娃引发的。老人带娃的压力并非个案,而已经成为了一种需要被正视的普遍现象。

戴上太阳眼镜就头晕？可能是光透射比有问题

夏天强烈的太阳光线刺得人睁不开眼睛,因此不少人在外出时都会戴上太阳镜,给眼睛做个“防晒”。但奇怪的是,不少人一戴上太阳镜就感觉头晕,甚至头疼,这是为什么呢?

首先,可能是由于光透射比这个参数未达标。央视网报道称,光透射比是检测太阳镜产品的一项关键指标。按照标准要求,不同类别的太阳镜产品,光透射比应该满足不同的指标。如遮阳镜三类产品,光透射比应该在8%到18%之间。在日常环境中,如果

长时间佩戴光透射比过低的太阳镜会引发视觉疲劳,严重者可出现头晕、恶心等不适症状。

其次,还可能是因为戴上的太阳眼镜有度数。《齐鲁晚报》报道称,有关专家指出,劣质太阳眼镜的镜片用手一压就变形,而且可能有一定的度数,才会造成头晕。泰山医学院附属医院眼科主任胡磊在接受《齐鲁晚报》采访时还指出,劣质、廉价的太阳眼镜不仅无法滤掉紫外线,反而会因为遮挡了可见光之后,使紫外线的照射更加强烈,容易给眼睛带

来很多伤害。

那么,在选购太阳眼镜时应该注意什么呢?

第一,应注意观察太阳眼镜的镜片。据华龙网报道,选择太阳镜时,尤其要观察镜片是否有气泡,镜片是否有度数,如果是自购时使用的太阳镜,便需要选择偏光的,这样可以防止一些影响视线的偏光和杂光。

第二,应注意挑选太阳眼镜的颜色。东南大学附属中大医院眼科主治医师张瑞在接受《金陵晚报》采访时指出,戴太

阳眼镜主要是为了遮挡强光,特别是紫外线。颜色深的太阳眼镜对强光、紫外线的滤过性好,但随之带来的是通透性不佳,会影响视物的清晰度。一般的户外环境下可以戴灰色或棕色太阳镜,这两种颜色滤过性好,色彩感知也好,能较好地辨别各种颜色。黄色、红色、蓝色、绿色等不建议选用,会影响对周围颜色的分辨。

另外,太阳眼镜的大小也应注意。《金陵晚报》报道称,张瑞提醒,如果选择的太阳眼镜镜片太小,可能看正前方时没有问题,但稍微抬高跟鞋看正前方偏上的区域,强光就来刺激眼睛了。选择超大的太阳镜也没有必要,眼镜太重给鼻梁添负担,小脸的人戴还易滑落。人民网

防暑降温要记住 6 大要诀

夏日外出尽量避开高温时段,白天尽量避免或减少户外活动,尤其是10时~16时不要在烈日下外出运动和劳动。

如果在这个时段必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,以防晒伤。

室外劳动时应戴上草帽,穿浅色衣服,并且应具备有饮用水和防暑药品。衣服尽量选用棉、麻、丝类的浅色、透气性好的衣服,应少穿化纤品类服装。

及时饮水
准备充足的水,及时饮用,每次喝水控制在150—200ml,要喝温开水,不要喝冰水。

根据气温的高低,一般人员每天喝1.5至2升水,高温作业人员每天喝3—5升水,兼食瓜果和新鲜蔬菜。适当摄入盐分,补充因大量出汗导致的电解质流失。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

注意要避免饮用含咖啡因、酒精和大量糖分的饮料水。

及时散热
多洗澡或多用湿毛巾擦拭皮肤,当过于炎热的时候应该冲淋头部及颈

部,让水分蒸发帮助散热。需要注意的是,浑身大汗时,不宜立即用冷水洗澡,应先擦干汗水,稍事休息后再用温水洗澡。

合理饮食
夏天多食含水量高的蔬果,如生菜、黄瓜、西红柿等;桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,都可以用来补充水分;乳制品既能补水,又能满足身体的营养之需。

此外,在高温环境中工作的人群,应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

要提高防范中风的意识。少食多餐,切忌过饱过腻,以防胃肠道消化食物时与大脑争血流,增加脑缺血性中风的发生概率。凡有心脑血管疾病、糖尿病者,应坚持服药。

充足睡眠
充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也可预防中暑。

最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患空调病和热伤风。

配备药品
在户外活动或进行高温作业的人群,随身携带两滴水、人丹、藿香正气水或藿香正气丸等防暑药品,或放置在就近工作场所,随时使用,以防发生中暑。

重庆晨报

刮痧越用力越好？用力刮痧小心刮出健康隐患

在我们的日常生活中,刮痧是一种常见的中医养生方法,它可以促进血液循环,改善新陈代谢,增强体质,防治疾病,虽说不上包治百病,却也好处多多。然而不少人认为,刮痧必须要用大力,越用力出得痧就越多,效果也就越好,那么,事实真是如此吗?

首先让我们来看看到底什么是刮痧。华龙网介绍,刮痧是用刮痧板或匙勺等钝缘面物通过在体表反复刮动、摩擦,使局部皮肤充血,进而加速局部血液循环并消除组织炎症反应而达到治疗疾病的一种方法。

那么,刮痧是否越用力越好呢?答案是否定的。浙江省中医院医学保健中心副主任中医师倪锋在接受《钱江晚报》采访时介绍,刮痧的主要功能是活血化瘀,促进人体自我免疫功能的恢复,对中暑、落枕、风寒感冒、颈肩痛有一定干预的效果。然而下手过重却会造成皮肤出血,容易破坏皮肤屏障,可能引起皮肤的局部红肿感染。

无花果有啥营养

无花果,它的外表同它的名字一样不引人注意,但味道却美味可口,被誉为“21世纪人类健康的守护神”。

健胃助消化。无花果营养丰富。含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等。可帮助高蛋白高脂肪食物的消化吸收,增强食欲、润肠通便。对于现在大鱼大肉吃得过多的人来说,适量吃无花果对身体有好处。

辅助降血糖。无花果含有大量果胶,吸水膨胀后能吸附多种有毒有害的化学物质,并排出体外,可净化肠道、促进有益菌繁殖、调整肠道菌群失调、恢复胃肠道微生态平衡等作用,并且还能辅助降低血糖和胆固醇。

利咽消肿。无花果中所含没食子酸、绿原酸、丁香酸等。无论煎水服还是研末外用,都有消肿、止痛作用,对急性咽喉炎、咽喉疼痛当有一定辅助治疗效果。无花果采收时,充分成熟的呈紫红色或绿色,果肉柔软,内部多籽呈小粒状。但因其种植的土壤、气候不同,外形、口味会略有不同,但在营养价值上并无太大差别。例如,新疆的无花果形状成扁圆形;山东威海无花果果实扁,呈倒圆锥形。无花果新鲜无花果和无花果干。鲜无花果洗净后可直接掰开吃,不过脾胃虚寒的人群要少吃,因为这种水果性寒。鲜无花果脱水后制成无花果干,易保存。

生命时报

治疗腰肌劳损 保养最重要

引起腰痛的原因很多,但根据患者的描述,只有在久坐之后出现腰部困疼,那腰肌劳损的可能性最大。

腰肌劳损,又称功能性腰痛、慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等。大部分的腰肌劳损表现在局部,如腰背部、腰骶部、胀痛、酸痛,反复发作。有很多年轻患者反映睡觉翻身伴随疼痛,或者是弯腰洗头之后感觉腰部酸困,这些都是腰肌劳损的表现。

腰肌劳损不是一天形成的,而是日积月累。腰肌劳损的原因主要有三点:第一是长期过度负重,人体躯干在负重时,腰是身体承上启下的部位,受到的压力较大;第二是脊柱结构失稳,脊柱决定了人体(躯干)的稳定性,当脊柱结构不稳定时,腰背部肌肉就会去辅助,长期下去会让腰背部肌肉超负荷运转;第三,长期弯腰,弯腰时间太长,腰部肌肉持续紧张,长期局部刺激会形成无菌性炎症。

中医在防治腰肌劳损方面有很多有效的方法,比如传统的推拿、松筋,还有针灸、艾灸、局部敷药等等。这些方法见效都很快,但要想治愈腰肌劳损,治疗是一方面,保养是最重

要的。

关于保养,首先是不能久坐,不要让肌肉长时间处于一种姿势,每隔半小时就起来走走。肌肉是有弹性的,就像拉皮筋一样,一直处于拉伸状态,放开之后它的弹性自然会变差。所以通过按摩、松筋,对于缓解腰肌劳损很有帮助。

第二是发力要恰当,不正确的姿势或者用力过猛,都有可能造成一种暴力性的损伤。第三就是保持良好的习惯,尤其是夏天空调风扇一直吹,会让腰部受凉,加重劳损。

除此之外,合适的椅子也能缓解腰肌劳损。给腰部足够的支持,让腰椎保持略微前倾的正常状态(正常生理曲度),符合人体力学。不建议坐软的椅子和沙发,长时间坐不仅有损腰间盘,对椎间盘也有很大坏处。

对于教师、财会这些需要长时间坐着工作的人,更需要经常地动起来,比如伸腰、散步、爬楼梯这些简便易行的方法,可以增强腰部肌肉力量,对腰肌有很好的保护作用。

腰肌劳损是一种慢性的钝痛,可以治愈,但要从日常点滴注意起来。如果不注意,很容易反复发作。对于腰肌劳损,养重于治,这是要牢记的一点。

山西晚报