

■关注

# 食品谣言背后是情绪焦虑

还记得朋友圈流传甚广的“棉花肉松”吗?肉松蛋糕在水里清洗后,会留下不溶于水的棉絮状纤维,这是“肌肉纤维”,跟棉花“木质纤维”是两码事。不过,有些网友可不这样认为,最近山东青岛就有2人因编造传播“棉花肉松”视频,被公安部门行政拘留了。

舌尖上的谣言通常是网络谣言的重灾区。除了“棉花肉松”,还有“塑料大米”、“塑料紫菜”等,它们往往图文并茂,有些甚至用视频详解,其中不乏名词和数据,因此能传得神乎其神,煞有介事。不过,谣言经过再多包装,也抵不过科学与常识的戳穿。比如“塑料大米”就不合逻辑,因为颗粒状塑料的成本比大米还要高,“塑料紫菜”则属于无视常识,紫菜可吸水、塑料不能吸水,放到水里就知道了。若要较真,有些谣言恐怕并不高明,但谣言的特点就是死而不灭,不管你如何辟谣,它总能卷土重来。

谣从“口”出,“口”也最容易生谣。中山大学大数据传播

实验室曾推出一期《微信“谣言”分析报告》,结果显示排名靠前的谣言主题是:健康养生、疾病、金钱、人身安全等,其中以养生、食品安全等情绪焦虑为主题的谣言占55%。若细分来看,食品谣言还可以分为两类,一种是知识类谣言,比如“小龙虾有毒”、“木瓜丰胸”等,结论简单粗暴,但又难以证伪,多数人选择“宁可信其有”。另一类就是一些无脑谣言了,比如“甲醛泡香蕉”、“吃酸菜鱼感染”等,往往是凭空臆想和捏造,虽然破绽明显,但却总能在朋友圈带起一阵喧嚣。

一些无脑谣言并不高明,为何总有人轻信它?这恐怕是一种群体性的焦虑情绪所致。当前,已有很多心理学实验表明,谣言就像是一种“精神口香糖”,当我们因为信息缺口而生出焦虑时,谣言就有填补信息缺口、缓解内心焦虑的作用。正如罗切斯特理工学院谣言专家尼古拉斯·迪方佐所说,我们通过传播信息,化解恐惧和未知。即便交流的信息是荒诞的,交流

本身也能给人一种知晓事态的感觉,来平抚不安。而这种信息的缺口、情绪的焦虑,有时候并不止关于谣言本身,而是与整个食品环境有关。

“棉花肉松”在逻辑和常识上讲不通,但并不能让人一下子释怀,你可能选择相信它是谣言,但会倾向于避开食用肉松。更深层次的原因可归咎到“信心问题”。在今天,仍然时不时出现的食品安全乱象,足以说明市场上还存在部分不良商家和失序行为,这让人无法树立起足够信心。食品环境说到底就是个信任问题,只要有一个人失信而行,就会造成信息缺口、情绪焦虑。

谣言止于智者,但在一个信息流通充分、信任感爆棚的社会,谣言将有可能减少,至少一些无脑类谣言将会大幅减少。因此,要破解食品谣言,不能光指望辟谣,否则它变的只是包装,不变的还是那股“谣味”——“谣味”何在?它正深嵌在整体的食品安全大环境下,与不安和焦虑为伍,等在寂静处伺机而动。

(南方日报,6.1,王庆峰/文)

■健康故事

## 美容院按摩消肿 肿块变成乳腺癌

你相信通过按摩能把身上的肿块散去吗?半年前,杭州42岁的李女士,无意间在自己的右胸上摸到一个硬块。因为平时有上美容院消费的习惯,当按摩师向她推荐一款胸部“乳管疏通”的按摩套餐,李女士就相信了,却因此延误了去医院就诊。

杭州市一医院乳腺外科门诊陈洪刚介绍,李女士的右乳后方有个8厘米x7厘米的肿块,质地偏硬、表面皮肤发红、乳头内陷、多孔乳汁溢液。穿刺检查确诊乳腺癌。陈洪刚说,尽管现在乳腺癌的发病率居高不下,但如果能做到早发现、早诊断、早治疗,乳腺癌其实也没那么可怕,如今对早期的乳腺癌,在规范治疗后,治愈率可以达到90%以上。

而一些美容院所谓的“乳管疏通”按摩是没有科学依据的。如果本身已患有疾病,通过按摩手法将肿块消除其实是误导患者,会延误病情。同时,不恰当的按摩和挤压手法可能会刺激癌细胞转移扩散。因此,一旦发现肿块等异常情况,一定要到正规的医院检查治疗。

(钱江晚报,5.25,何丽娜、张颖颖/文)

■医改动态

## 北京养老机构服务细节 拍背、剪指甲都标准化

目前,北京市已有3家养老机构依据国家和地方标准,因地制宜地建立起了本院的标准化“院标”。这些“院标”对于服务的细节做了充分延展,在地标的基础上细化了145项内容。这3家探索完善和修订“院标”的养老机构分别是四季青敬老院、牛街民族敬老院和长辛店敬老院。

翻开四季青敬老院的院标,为老服务的每一个工作流程和细节都有细致的规定、标准,比如给老人拍背要自下而上等。以为老人修剪指(趾)甲为例,院标里标注了详细的步骤:“可在老人沐浴后修剪(指甲较软,便于修剪)。平日如果老人指甲较硬,先用温水浸泡5-10分钟;在手下(或足下)垫纸巾,随后开始修剪指甲(先剪手指甲,后剪脚趾甲)修剪完毕后用纸巾包裹碎屑弃掉。最后整理床铺。”

(北京青年报,5.22,蒋若静/文)

## 贫困娃吃上营养餐

近年来,陕西省重点针对农村义务教育学生推进营养改善计划,从2012年起在43个集中连片特困地区启动营养改善计划国家试点,同时将该计划与2009年开始的“蛋奶工程”并轨实施。截至2016年底,计划已惠及陕西107个县(市、区)的230万名义务教育学生,农村中小学生营养不良状况得到改善。图为5月31日,西安市周至县骆峪九年制学校学生在餐后比拼“光盘”。

(新华社,邵瑞/摄)



■给您提个醒

## 老人腿疼两月 就医查出肺癌

腿疼了两个多月,担心拍片辐射,多次拒绝上医院做检查。直到近日疼得整夜无法入睡,被儿女拖到医院检查,才知到了肺癌晚期,并已发生了骨转移。

武汉72岁的李爹爹平时身体很硬朗,连感冒咳嗽都很少。近2个月来,他的左腿疼得厉害,以为是上了年纪得了风湿性关节炎,也没有太在意。儿女多次催促他上医院,都被他以检查有射线对身体有害为由拒绝了。

半个月前,李爹爹经常疼得整夜整夜睡不着。女儿得知后,硬是把他拖到了武汉市第一医院

疼痛科。主任冯丹详细问诊得知,他的腿越到夜深人静的时候疼得越厉害,怀疑是肿瘤骨转移。一系列检查做下来:肺癌晚期,骨转移。“我爸平时连个咳嗽都很少,每次单位体检都是正常的。”听说到结果,李女士后悔不已。

疼痛科医师胡焱介绍,有些疾病很“狡猾”,经常“声东击西”,特别是症状不典型或是引起周围组织或器官的放射性疼痛,很难马上发现原发病灶。

(武汉晚报,5.17,

刘璇、徐若云、张虹/文)

## 我与痛风战斗的日子

免费申领 500 本



根源又是什么?

在以前,很多人认为治疗痛风主要方法就是“降尿酸”。降酸方法用了很多,但并发症依然没有控制?因为没有找到病根。如果老痛风患者合理饮食,营养均衡,注重养肝护肾,会不会有利于健康的恢复呢?

为什么人一患上痛风病,就会出现关节肿痛、神疲乏力、厌食、头痛?为什么痛风患者会出现痛风石、关节变形活动受限、心肾衰竭甚至尿毒症?痛风病的发病

为了将这一痛风调理的全新方案向全国痛风读者普及推广,特出版发行了《我与痛风战斗的日子》一书。书中重点介绍了痛风患者在调理中出现的病症,如何通过巧妙养肝护肾,达到康复痛风病的实用方法。该书语言通俗易懂,实为广大痛风读者不可多得的健康宝典!

为了全面普及这种简单易学的健康方法,《我与痛风战斗的日子》一书开始在全国免费发放! 领书代码:161 (声明:本书免费,不收取任何费用,每人限领一本。)

申领电话:400-800-6100

中国科学文化出版社 ISBN:978-988-13652-9-3