

你又在玩抖音?

# 小心短视频带来健康风险



最近,大火的APP抖音上,正流行这么一个游戏:从不同宽度的道具中通过,以此来证明自己身材的好坏。5月5日,杭州某学校7名17、18岁的花季少女想按照视频里的游戏检验下谁的身材好,谁知宿舍里最瘦的小李第一个就被卡住了,出动了4名民警和4名消防员外加一辆消防车,才将小李救了出来。此外,类似模仿短视频出事的事件还有不少:重庆一名男子为模仿视频爬上火车,不小心触碰高压线被重度烧伤;武汉一位爸爸带着2岁的女儿模仿视频中的空中翻转,导致女儿头部着地,脊髓严重受损;浙江台州两个小伙子模仿搭讪视频,把邻桌小姐姐吓坏了,小姐姐的男同伴愤然而起,引发了打架斗殴事件。

有数据统计过:“抖音85%的用户在24岁以下,基本都是95后,甚至00后。”拍摄者中小学生竟然占了很大比例。短视频中有一些炫富、骂脏话、自虐、虐待动物、早恋等不良倾向,孩子的是非分辨力不强,很容易被影响并争相模仿。作为平台的管理者,应有审查短视频内容、清理违规视频、控制不当评论、封禁违规账号等监管义务。相关部门应尽快完善相关法律解释、出台可操作性细则,对APP的短视频类信息发布、传播做出明确规定,理清各方责任,让用户、短视频运营商、监管部门都有法可依。

在自媒体爆炸的时代,人人都是信息的受众和发布者,信息传播速度堪比光速,每个人都应当以己度人,对自己发布的信息有责任心。在传播短视频赚人气的同时,大家也要尽可能地预见到信息所产生的不良影响,谨慎发布自己拍摄的一些具有一定危险隐患的技巧类、动作类视频,即便视频内容不违法,最好也温馨提示观众一句:“危险动作(或专业动作),请勿模仿”。用户在使用短视频时,要有所甄别,对于那些“问题视频”不要盲目追捧与跟风。

## 频繁刷短视频危害健康

除了模仿视频会给人带来危害外,频繁刷短视频也会使人体健康受损。这款APP在设计时,就已经引入让用户上瘾的机制:15秒吸引最大注意力、各类刺激性画面、触发、动作、多变的酬赏。手机用户在观看短视频时,会有大数据平台推送你最想看到的相关视频,让你不知不觉中沉迷进去,在几个小时内保持同一个姿势,使身体的各个方面产生各种不适症状。

**1. 颈椎疼痛** 大多数人玩手机时都会低着头,脖子一直处于向下状态,会让脖子变得僵硬,产生疼痛感,还会引发颈椎类疾病。应玩一两个小时,就要停下来活动一下。

**2. 腰椎突出** 有些人喜欢瘫在沙发上看视频,保持着同一个姿势,给腰椎带来了巨大的压力,可能会引发腰椎间盘突出症。

**3. 视力下降** 长期用眼睛盯着手机屏幕,会让眼睛产生干涩、疼痛等症状,诱发干眼症,并导致视力下降。

**4. 皮肤受损** 皮肤长期对着产生辐射的手机屏幕,致使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光,出现暗

疮、粉刺、黑眼圈、眼袋等肌肤问题。

**5. 导致肥胖** 有些人看视频时会习惯性地吃一些零食,加上久坐不动,易引起消化不良,导致脂肪增加。而肥胖又会诱发糖尿病、高血压等疾病,严重危害人体健康。

## 我们要注意些什么

**1. 注意掌控时间** 超长时间看视频会引发眼睛干涩,颈部、腰椎酸痛,所以要避免长时间地把注意力放在手机上,偶尔起身活动一下,看看远方。

**2. 谨慎模仿视频** 在拍摄视频时要注意安全,对于高难度动作视频不要轻易模仿,一定要提高自我防护意识,防止意外发生。而模仿一些整蛊类视频,比如贴胶布故意让人绊倒之类的,有可能使人受到惊吓或受伤。

**3. 注重保护自身与他人隐私** 网络是一个大平台,将自己和他人的形象放到网络上,让人窥探到自身和他人的隐私,可能会引发一些不安全事件的发生。

**4. 旅途中拍视频有风险** 短视频中有很多是在旅途中拍的风光,引人入胜,但是在这里要提醒各位拍视频的朋友注意好自身的安全,小心周围的不安全因素。

**5. 家长要做好孩子的榜样** 家长不要在孩子面前频繁玩手机视频,或占用孩子的学习时间来看视频,整蛊孩子等。

**6. 防止完全沉迷** 虽然短视频确实是让人难以抗拒,但是完全沉迷进去,会导致人们荒废工作、学业和生活,消磨人的精力和斗志。

湖南大众传媒职业技术学院  
讲师 唐曼曦



## 去除果蔬农残三法

红彤彤的樱桃、黄灿灿的杏子、脆生生的黄瓜……天气开始变热,大量水果蔬菜上市。果蔬生吃,大家首先考虑到的是安全问题,其中去除表面的农药残留是关键。

一般来说,在流动水下搓洗30秒以上、去除果蔬表皮、焯水的方法都较为有效。就拿即将上市的杏子来说,由于它在生长周期内病虫害的发生率较低,所以农药残留较少。如果仍不放心,可以将熟透的杏子剥皮吃,对不太熟难以剥皮的,可以用蔬菜刷或新牙刷,在流动水下刷洗30秒以上。

下面介绍去除果蔬农残的三个方法:

**浸泡法** 先用清水冲洗掉果蔬表面的污物,再用5%的食盐水浸泡10~20分钟,切忌浸泡时间过长,那样会降低果蔬的营养价值,增加其亚硝酸盐含量。

**日晒法** 晒干的蔬菜农药残留较少,但相对于新鲜蔬菜来说,口感较差。经测定,新鲜果蔬被阳光直射5分钟,其表皮上的有机氯、有机汞类农药残留可被消除60%。

**贮存法** 果蔬在阴凉环境下放置半个月以上,其农药残留基本可以自然分解殆尽。苹果、猕猴桃、冬瓜等不易腐烂的果蔬都适用此法。

钱军



## 用盐美容护肤 实惠又有效

**清洁牙齿** 将1:2的盐和苏打粉混合后,用来刷牙可去除牙垢,洁白牙齿。

**护肤美容** 杏仁粉50克,细盐1茶匙,加水调成糊状敷于面部,每周2次,可使面部皮肤白皙娇嫩。

**柔润双手** 做家务事或洗碗碟而致双手泛红且起皱,可取精盐3茶匙溶入一盆温水中,浸泡双手约5分钟,有助双手恢复细白柔润。

**健美肌肤** 用一勺天然盐和适量滋养沐浴油自脚趾开始,涂在脚板、小腿、膝盖、臀、腹、手指、臂等部位肌肤,每个部位均由下往上做圆周式按摩,每天操作5分钟,就能使你维持健美又有弹性身材。

**消除眼部肿胀** 拿一茶匙盐加入600毫升的温热水中,待其完全溶解后,取块棉花浸泡一会儿,再取出敷在眼部肿胀处,可消肿。

**止痒祛痱** 夏季洗澡时在水中加些盐,第一,可以止痒去痱,除去身体的异味;此外,盐还有漂白皮肤的作用。

**滋润秀发** 洗头时,用5%的食盐水冲洗,可使细而缺乏弹性的头发变得又粗又有光泽,松软发亮。用沐浴盐在头上搓揉,会刺激头皮促进毛发生长。

杨吉生

## 色彩调适生活

色彩与人类有着密切的关系,它应用广泛,不仅可以美化环境,与人体健康也息息相关。

不同颜色有不同光谱,通过人的视网膜传递给中枢神经的感应信号也不同。终日与黑色煤炭相伴的工人,若在房间里涂上明亮的色彩,可使心情愉悦;司机由于白天工作常接触纷杂多变的色彩,房间内要增加些冷色调,让眼睛得到休息;医务人员、理发员等,平时较多接触单一的色彩,因此房内应多增加些暖色调;家中有体弱老人,住宅也宜多用些暖色调,以使他们心情愉悦,促进新陈代谢。

食物的色彩不仅显示了食物的质地,也与健康关系密切。中医食疗就有“五色各应五色,五色各有五味,依色调理饮食”之说。绿色护肝,红色暖胃,白色入肺,黄色补益安中、理气通窍,黑色补肾。

郭旭光