

当下,以多位主播同时在直播间进行互动表演为特征的团播,正迅速崛起为直播行业的新风口。但据报道,22岁女孩小雨的经历,揭开了团播行业光鲜下的乱象:虚假招聘诱骗入局、严苛考核层层压榨、畸形“大哥维护”成风;更有企业以“合作协议”替代劳动合同,设置天价违约金。这些乱象既碾碎从业者职业期待,更污染清朗网络空间。

团播乱象丛生,症结在于“流量至上”的迷思作祟。客观而言,团播的兴起具备其市场合理性,多人互动与实时反馈机制,精准契合了用户需求。但在“流量至上”的逐利逻辑主导下,部分团播逐渐背离内容本质,沦为低俗引流、收割打赏的工具。主播为追逐流量与收益,被迫与“大哥”构建虚假情感绑定;MCN机构则用不平等协议捆绑从业者,全然漠视劳动者合法权益。更值得警惕的是,“金钱决定排名”“套路换取收益”的行业潜规则,正在传递扭曲的价值观,极易误导青少年。

如何破除这一畸形导向,让行业回归健康发展轨道?目前,中央网信办开展“清朗·整治网络直播打赏乱象”专项行动,已对一批违规账号精准查处,彰显了整治决心。但必须清醒认识到,要彻底破除“流量迷思”,还需构建长效治理机制:一是推动立法细化,从严打击低俗团播引诱打赏、虚假人设诱骗打赏、诱导未成年人打赏和刺激用户非理性打赏等问题;二是明确直播行业劳动关系认定标准,精准遏制机构“以合作之名行剥削之实”;三是加大对天价违约金等霸王条款的审查力度,畅通仲裁、诉讼等维权渠道,降低从业者维权成本。

## 新手妈妈 育儿先要爱己

老师:

我是一位6月龄宝宝的妈妈,宝宝频繁夜醒让我数月未得安眠。我总担心奶水不够,怕宝宝发育落后,怕宝宝生病受伤,更怕自己不能成为一位“好妈妈”。家人觉得我焦虑过度,但我总克制不住地担心,我该怎么办呢?

小敏  
小敏:

为人母是女性生命中最深刻的转变之一,但这份喜悦往往伴随着巨大的心理挑战。我能感受到你对于宝宝深沉的爱,同时也注意到,长期的睡眠剥夺让你身心俱疲,而对于宝宝的担心又让你焦虑失控,甚至引发强烈的自我否定。

其实,在这层焦虑和失控背后,隐含着个提醒,那就是努力当一位“好妈妈”的同时,更需要照顾好自己。新手妈妈产后雌激素与孕激素断崖式下降,会直接影响大脑情绪调节区域,如杏仁核活动增强,对潜在威胁更敏感,这是身体在剧烈变化后重新寻找平衡的本能反应。与此同时,面对脆弱的新生儿,作为母亲这个角色所背负的巨大责任感极易转化为“不能犯错”的焦虑。此外,社会文化对“无私奉献、全能完美”母亲形象的塑造,往往让妈妈们背负沉重心理负担,容易陷入焦虑之中。所以说,你的焦虑完全有根据、有缘由,当然也有办法应对。

首先要做好认知调整,告别“完美妈妈”期待。母亲无需完美,只需在大多数时候回应孩子需求,允许自己偶尔的失误与情绪波动,这反而有助于孩子适应真实世界。可尝试记住三句话:“宝宝哭闹≠我失败”“今天做70分已经足够”“焦虑是大脑在努力保护你”。当负面想法出现时,主动调用这些积极陈述,能有效打断焦虑循环。

其次是识别情绪信号,为焦虑寻找“暂停键”。学会觉察焦虑的信号(如心跳加速、呼吸变浅、肩颈紧绷),一旦发现,可坦诚告诉自己“我现在很焦虑(烦躁、无助)”,接纳这些情绪的存在而非抗拒。情绪如水流,越堵越汹涌,承认其存在反而能缓解压力。如发现焦虑情绪过于强烈,可使用简易放松方法比如“4-7-8”呼吸法(吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒)或渐进式肌肉放松,快速平复身心。

再就是优先自我照顾,在现实中找到掌控感。睡眠是头等大事,与伴侣或家人轮班,白天宝宝小睡时同步休息。家庭成员间的协同养育对缓解焦虑有重要作用,可通过与配偶深入沟通,客观表达自己的疲惫,争取更多的理解和支持。除此之外,建议新手妈妈找几个“育儿同盟”;短暂帮忙带娃的闺蜜、愿意倾听的长辈、分享育儿经验的线上群友,既能增长知识,也能通过交流纾解压力。

最后就是寻求专业力量,适时求助。当焦虑持续超过两周、严重影响日常生活(无法照顾宝宝或自己)、伴随强烈绝望感或伤害念头时,请务必及时向心理咨询机构或精神专科医院寻求专业帮助。及时的专业干预不仅能缓解妈妈的痛苦,也能预防焦虑情绪对孩子的潜在影响。

对于当下的你而言,请务必记得育儿先要爱己。在这段为人母旅途中,你无需独自背负所有重量,那些微小的自我关怀、一次坦诚的求助甚至只是允许自己暂时的焦虑不安,都是在为自己和宝宝构筑更坚实的心灵地基。

湖南省高校心理健康服务团队:李子萱、龚勋(长沙理工大学)

## 警惕网售“开盖酒” 消费陷阱

湖南日报全媒体记者 李成辉

元旦临近,白酒消费进入旺季。然而,记者调查发现,部分白酒尤其是一些中高端产品,正以远低于市场价的“诱人”价格在直播间、二手平台上流通,单箱差价高达千元。

业内人士指出,看似“捡漏”,实则暗藏风险:这些低价“名酒”多为已被拆封、防伪码提前扫描的“开盖酒”“开盒酒”或“扫码酒”,不仅真伪难辨,更存在密封失效、酒体污染等食品安全隐患。

### “原包原盒”话术模糊

长沙市民王先生为置办宴请用酒,在某直播间留意到一款品牌白酒,标价仅1280元/箱,而同款产品在官方旗舰店售价高达2388元,差价达1108元。面对直播间内观众反复追问“是否原封未拆”,主播始终含糊其辞,仅以“原包、原盒、原瓶、原盖”回应。模棱两可的说法让王先生疑窦丛生:“到底有没有被打开过?如果真是原封,价格为何低这么多?”私信客服后,对方才承认:“红包已扫,但没开盖。”可防伪红包需扫码核销,若酒瓶未开盖,又如何完成扫码操作?矛盾说法令他愈发不安。

记者进一步调查发现,此类低价“名酒”在直播平台、二手交易平台兜售并不鲜见。为规避监管,一些商家还采取售卖团购代金券、兑换券等隐蔽形式,变相兜售开盖酒、开盒酒。12月17日晚间,在某短视频平台的一家酒水直播间内,主播反复引导观众无论选购何种品牌的白酒,都需拍下“小房子”里的1号链接代

金券,付款后再联系客服对接后续事宜。

记者随即联系直播间客服,对方要求添加微信,并发来一张含电话号码的图片。添加微信后,记者咨询一款在售白酒,客服直言不讳:“开箱酒,480元一箱,量大从优。”而该款白酒在其官方旗舰店售价为980元。面对记者质疑,客服解释称:“外盒已拆,酒瓶原封,只是换了装饰性外盖,内盖未动,用来请客完全没问题。不相信可以不买。”

### “开盖开盒”售后无保

有类似疑惑的消费者不在少数:为何商家要特意开盖再低价售卖?湖南省酒业协会秘书长郑应平告诉记者,根源在于酒企促销机制,部分经销商为套取红包、品鉴补贴等返利,主动拆封扫码,再将“无红包”返利酒水低价倾销。加之当前酒企库存压力,类似非正规出货成为经销商快速回笼资金的捷径。

实际上,所谓“无损开盖”多为营销话术。“只要涉及开盖,很难做到无损。”郑应平解释,多数酒必须拧开瓶盖才能扫码,即便有双层盖设计,外包装一旦拆除,密封性与防伪体系即被破坏,不仅真伪难辨,质量也难以保证,反而为假冒伪劣产品提供了可乘之机。

需要警惕的是,此类产品一旦出现质量问题,平台、主播与商家往往相互推诿责任;若消费者未保留有效凭证,维权将陷入举证难、成本高等困境。目前,多家酒企已明确声明:对于市场上流通的开瓶酒、开盖酒、光瓶酒等破坏原包装的

产品,一律不提供检验服务,不出具检验报告;因产品包装完整性已被破坏,无法确保其质量安全,企业不承担任何质量保证责任,亦不提供任何售后服务。

### “换瓶光瓶”存在风险

除了售后无保障外,换瓶酒、光瓶拆分酒、开盖酒等产品还存在极大的食品安全风险。

今年以来,多地市场监管部门以及消费者组织发布消费提示,换瓶酒、光瓶拆分酒、开盖酒等瓶装白酒产品的瓶盖被打开后,酒体便失去了原有的密封保护,容易受到空气、灰尘、微生物等污染源侵袭,可能导致酒液变质,产生有害物质,极易引发食品安全风险。

省市场监督管理局提醒消费者,购买白酒应选择正规渠道,警惕以“超低价”“清仓处理”“扫码返现”等名义兜售的光瓶酒、开盖酒等产品。建议优先到大型商场、知名连锁超市、品牌酒类专卖店或具备合法资质的电商平台选购——这些渠道通常具备完善的进货查验、仓储管理和溯源机制,能最大程度保障产品质量与消费安全。

此外,消费者在收货时务必当场查验外包装完整性,确认封口、防伪码、生产信息等是否完好无损;如通过直播或社交平台购酒,应主动索要发票、聊天记录、商品视频等凭证,并保留开箱过程录像。一旦发现异常,及时向平台投诉并拨打12315举报,切实维护自身合法权益。



漫画/张杨

## 鱼苗死亡,终获赔偿

湖南日报全媒体记者 田燕

“感谢记者的采访推动,鱼苗大面积死亡的补偿事宜总算解决了!”12月20日,衡阳市珠晖区和和平乡江东村双跃组村民左华梅致电记者表示感谢。日前,珠晖区城东路旁的大学生文化街区项目,因地质沉陷在灌注水泥砂浆作业时,砂浆通过地下排水管道直接排入左华梅家鱼塘,导致鱼苗大面积死亡,赔偿迟迟得不到解决,她向湖南日报全媒体记者反映了这一情况。在记者采访督促下,乡政府积极介入,最终得到了合理赔偿。

### 水泥砂浆入侵鱼塘,鱼苗遭殃

12月11日,记者接到投诉后来到现场。在一条新修的大马路旁,左华梅指着新建的大学生文化街区一处空地向记者介绍,“水泥砂浆就是从这里灌注的,现在施工队已撤走。”在跟随左华梅穿过一片菜地后,记者看到3口鱼塘一字排开,中间那口鱼塘约三四亩水面,水体发黑,鱼塘边缘仍漂浮着不少死鱼,已经发胀变质。

“施工的水泥砂浆就是从这个下水井过来的。”左华梅指着鱼塘边的排水口说。据她回忆,11月27日下午3时许,经

邻居提醒,夫妻俩发现浑浊的泥浆水从管道涌入鱼塘,虽紧急封堵入口,但为时已晚。随后,他俩找到了施工方管理人员,对方到场后却说“等项目负责人来处理”,便径直离去。

损失在次日升级。11月28日,鱼塘水面已浮起一层鱼苗,奄奄一息。到11月30日,整个鱼塘几乎成了“死鱼塘”,密密麻麻的死鱼纷纷浮上水面。

左华梅告诉记者,这口鱼塘专门用来育苗,自己的塘里原本有1千公斤鱼苗,一个月前又从同村买来1千多公斤小规格草鱼、雄鱼,共2千多公斤。“鱼苗死了接近1千公斤,剩下的鱼也活不了,塘水被强碱性水泥砂浆泡过,不清淤根本没法再用。”她告诉记者,直接损失已超过2万元。

### 乡政府积极介入,村民获赔偿

12月3日,村党支部书记牵头组织协商,施工方提出给3口鱼塘各赔偿5000元。这个方案让左华梅难以接受:遭受施工污染的3口鱼塘中,她家鱼苗最多,受损远不止5000元。

## 党报帮你办

投诉热线:18670055661



你有投诉求助,我们帮办,请关注新湖南湘问频道(邮箱:xw777111@163.com)

## 一山塘防渗清淤项目 拖欠农民工工资

编辑同志:

安东县端桥镇镇石坝村4组、10组山塘防渗清淤项目投资27万元,已完成验收、财评,但目前县里只拨付了3万元,剩余款项何时支付?

一居民

记者追踪:

12月17日,端桥镇镇人民政府回应:经调查,该项目于2024年3月26日竣工,4月18日通过验收,2025年1月经财评核定,结算金额为26.99万元。截至目前,县财政已拨付3万元,其余资金待拨付。我镇已与相关部门衔接,加快余款拨付,拨付后将督促承包方优先支付农民工工资。

湖南日报全媒体记者 龚雅丽

## 小区消防通道被占用

编辑同志:

长沙市开福区伍家岭街道里约荟小区多处消防通道因堆放杂物被占用,尤其是“菜鸟驿站”占用情况严重。这事谁来管管?

一居民

记者追踪:

12月19日,开福区伍家岭街道办事处回应:经街道办、社区、物业上门对里约荟小区芙蓉兴盛“菜鸟驿站”开展劝导,明确告知该驿站违规占用消防通道存在安全隐患。经现场督促,驿站负责人已自行完成违规堆放包裹的清理,消防通道恢复畅通。

湖南日报全媒体记者 方兴

## 医院拒绝使用 职工医保余额

编辑同志:

本人在怀化市洪江区中医医院门诊用职工医保卡缴费,但缴费窗口工作人员却强硬回答说“不能用医保”。明明是职工医保,且有余额,为何不能用?

一居民

记者追踪:

12月19日,洪江区中医医院回应:该事件系我院收费人员未能正确详理解 and 解答相关政策所造成的失误。我院经研究决定,对其进行批评教育,给予相应经济处罚,责成其认真学习相关政策。医院承诺,诉求人可前往收费室退还现金,重新刷医保卡缴费。

湖南日报全媒体记者 方兴

## 此路段货车 超限超载需整治

编辑同志:

醴陵市龙源冲到东城大道路段存在货车超限超载现象,希望有关部门管管。

一居民

记者追踪:

12月16日,醴陵市交通运输综合行政执法大队回应:已组织执法人员针对市民所反映路段开展重点执法检查,严查违法超限运输车辆。下一步,我大队将加大路面执法巡查力度,采取巡查、值守、联合整治等方式严查违法超限运输车辆,确保道路安全畅通。

湖南日报全媒体记者 龚雅丽

## 明知不能录用 为何骗收培训费

编辑同志:

11月17日,“天鹅到家”平台工作人员向我介绍月嫂工作,并声称“工资高”,但要接单就得学习催乳课程。在交两千多元费用并培训后,该公司要求我体检,却以我有“白癜风”为由不予推荐工作。培训前,我的身体情况该公司非常清楚,明知不能被录用却骗我培训,现要求退款。

一市民

记者追踪:

12月17日,湖南湘江新区商务和市场监管局回复:经调解,被诉公司已全额退款给当事人。记者致电当事人证实,培训费已退还到位。

湖南日报全媒体记者 田燕