

为什么“伪科学”更容易在网上疯传

□ 陈锐 徐昕荧 黎云鹏

为什么没有任何依据的伪科学信息很容易在网上疯传,而那些认真、严谨的真科普内容,却常常没有激起什么水花?简单来说,真科普注重讲证据,而伪科学却在拼传播。

伪科学有“更好传播”的套路

标题专治焦虑,一眼就抓住人。伪科学的标题,几乎全是为焦虑量身定做:“再不关注亚健康状态,身体就废了”“医生不会告诉你的养生秘密”……这些标题一上来就抓眼球,或者把风险说得严重,或者故意讲得神秘,有的语气还特别急。它不在乎科学严谨,只想让你赶紧点开。

鲜活故事见证,让你放下戒心。具体的、生动的、接地气的见证故事,让人印象深刻,与那些靠临床数据、对照实验、长期追踪的科学论文相比,既好看又好记。

但问题是,故事虽然可以让人记住,却不能直接当成证据,少数人的感受哪怕是真的,也不能代替科学判断。

面对复杂问题,给出简单答案。健康问题背后可能有复杂的原因,但伪科学追求用一句话或一个产品就能解释和解决所有问题。完全不用动脑、不用理解,听完立刻就“懂”。这种极简结论,完美适配当前快节奏生活,也特别适合人们快速接受。

算法加持下越刷越像真的

刷短视频时,我们都在快速滑动、即时判断,根本没有时间停下来思考和核实。那些夸张的伪科学信息,配上最流行的网络音乐,让人们的理性判断被压制,对信息的辨别力直线下降。

平台算法有一个简单逻辑:你多看两眼,它就判断你对这类内容

感兴趣,于是就拼命给你推同类信息,接下来类似的话题、类似的说法,就会不断涌现。而很多时候,人们会把熟悉理解为“可信”,久而久之,你会产生错觉:怎么最近到处都在说这个?看得多了,听得多了,警惕也就一点点消解。

伪科学很少靠单条视频传播,它往往会用频繁轰炸来营造氛围。同样是粗制滥造的画面、AI配音的内容、高度一致的核心话术,但是用不同账号、不同主播、不同人物、不同故事反复传播。重复曝光效应让你一开始半信半疑,刷多了就会想:要不我也试试?

此外,同样一条离谱内容,陌生人发你可能一笑而过。但亲戚、好友发到家族群,警惕性瞬间降低。所以伪科学信息借助熟人背书后,就多了一层可信感。

来源:科学辟谣公众号

定妆喷雾或致过敏性肺炎

据《健康报》报道,喷洒定妆喷雾能让妆容持久服帖,不少爱美人士用它保持精致妆容。但定妆喷雾含有大量挥发性化学成分,这些物质被吸入后,可直接作用于肺部细胞,造成细胞损伤。轻症患者可能只出现咳嗽、咳痰、喘息等症状;若易感人群短期内大量吸入这类致敏性物质,可能诱发过敏性肺炎,如果反复发作,会逐渐导致肺纤维化,严重时甚至发展为呼吸衰竭。患有慢性荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、支气管哮喘等过敏性基础病的人群,应尽量避免使用化学喷雾类产品。

生活

秋葵是养胃好帮手

据健康报网报道,中医认为,秋葵具有利咽通淋、补肾益精、健脾养胃、润肠通便的作用。药膳秋葵山药健胃羹可健脾和胃、滋阴润燥:将秋葵200克焯水后切片,山药100克蒸熟捣泥,鸡胸肉50克切丝;在锅中加入清水,煮沸后下鸡丝;加山药泥搅匀,再放入秋葵煮3分钟;最后放入枸杞子10粒焖2分钟,加盐调味即可。

新知

多种有机分子首次确认存在于火星

据新华社洛杉矶电,美国航空航天局近日发布公报说,在“好奇”号火星车采集的一块岩石样本中,研究人员发现迄今在火星探测到的种类最丰富的一组有机分子,其中多种有机分子为首次在火星上发现。该成果

进一步表明,远古火星具备支持生命存在的化学条件。相关研究成果已发表在英国《自然—通讯》期刊上。

该岩石样本被命名为“玛丽·安宁3号”,在样本中检测出的21种含碳分子中,有7种为

首次在火星上发现。研究团队表示,此次发现是对此前在火星发现迄今最大有机分子——长链碳氢化合物的重要补充,进一步增强了科学界对火星远古时期环境可能适宜生命生存的认识。

理论

搭建多维课程矩阵 夯实课后育人阵地

——株洲市九方小学课后服务课程建设与实施实践

株洲市九方小学 何可可 杨静 章玲

二、重构课程体系,打造“1+X+5”特色范式

学校打破单一托管模式,构建层次清晰、覆盖全面、指向明确的“1+X+5”课后服务课程体系,实现课程供给与学生需求精准匹配。

1.“1”为基础保障:每天开设不少于1节作业辅导课,教师全程答疑指导,确保学生在校基本完成书面作业,切实减轻家庭作业负担。

2.“X”为兴趣拓展:每周开设3至5节多元兴趣课程,按校级、年级、班级三级开设社团200余个,涵盖艺体、科技、传统文化、劳动实践等门类,形成合唱、管弦乐、足球、游泳、龙狮、剪纸、木工等优势项目梯队。

3.“5”为实践创新:每学期开展五大领域实践性、研究性课程,以语言文化节、数科文化节、星光音乐节、足球文化节、火车头文化节等“校园五节”主题活动为载体,推动学科融合与综合素养提升。

同时,学校整合校内外资源,引入省队退役教练、非遗传承人、科创专业导师,拓展专业球场、科创实验室、社区书吧等实践场域,为课程实施提供坚实支撑。

三、创新实施路径,推动课程落地提质增效

1.规范流程:建立“研读政策—制定方案—选课排课—过程监管—成果评价”全流程机制,统筹班级、年级、学校三级课表,实现课程有序开展。

2.强化过程督导:成立课后服务管理中心,实行“智能化巡课+日常考勤”,确保教学秩序与安全;将课后服务工作量纳入教师考核,激发参与积极性。

3.数字赋能管理:搭建智慧管理平台,实现家长在线选课、数据自动统计,提升服务效率。

四、完善评价机制,以多维评价驱动品质提升

学校构建“过程性管理+特色成果展示”双维评价体系:日常通

过每日巡课反馈、每月家校问卷跟踪课程质量;期末以文化节、成果展、社团展演等形式展示学生成长与课程成效。评价覆盖学生参与度、课程满意度、教师教学实效、社团发展水平等维度,以评促建、以评提质,推动课后服务从“有托管”向“有质量”转变。

五、实践成效显著,形成示范引领效应

经过三年实践,我校课后服务课程建设成果丰硕:学生在全国3D科创、航天创新、校园足球、艺术展演等赛事中屡获佳绩;学校课后服务经验被多家媒体推广,成为区域“双减”课后服务提质增效的典型样本。

我校将持续深化课后服务课程改革,推动课后服务与国家课程、校本课程深度融合,不断丰富课程内涵、创新实施模式,让课后服务真正成为减负增效、育人铸魂的重要阵地,为义务教育优质均衡发展贡献实践力量。

【本文系湖南省教育学会“十四五”教育科研课题《“双减”背景下的课后服务课程建设和实施研究》(B-168)研究成果】

株洲市九方小学立足“为每一个人的成长而设计”的课程理念,以湖南省教育学会“十四五”教育科研课题《“双减”背景下的课后服务课程建设和实施研究》为引领,聚焦课程体系构建、实施路径优化与管理机制创新,构建“1+X+5”课后服务课程体系,形成可复制、可推广的小学课后服务课程建设实践范式,切实提升课后服务吸引力与育人实效。

一、立足校情需求,明确课后服务建设方向

我校地处轨道交通产业园区,学生多为企业职工子女,家长接送难、课后托管需求强烈。学校坚持“自愿参与、愿留尽留”原则,学生课后服务参与率稳定在98%以上,教师参与率达100%。依托多年课程改革积淀,学校确立课后服务建设目标:以“五育并举”为导向,优化课程结构、丰富课程内容、完善评价体系,将课后服务融入学校整体课程规划,打造“基础巩固、兴趣培养、实践创新”三位一体的课后服务课程,既解决家长急难愁盼问题,也助力学生全面而有个性地发展。