

对症用药才能“桃过疫情”

“一罐难求,黄桃罐头比感冒药还难抢。”最近,黄桃罐头成了顶流,上了好几次热搜,抢购热度不亚于感冒药和新冠抗原试剂。

这种罐头食品被网友调侃成“一种新型罐装特效药”,着实有些魔幻。尽管品牌商家回应称,黄桃罐头没有任何药效,要理性消费,依旧阻挡不了大家抢购囤积的热潮。

黄桃罐头遭疯抢,不仅仅是因为其谐音“桃过疫情”的寓意。正如很多网友提到,它能补充维C和水分,冰凉清甜的口感,还能在感染后提升食欲,缓解咽喉的不适感。

它不是药,但在某种程度上扮演了心理安慰剂的角色。

当然,适当消费可以,盲目大量囤积没

必要,如此只会加剧恐慌心理;抢而空了。相较于简单的呼吁,还要进一步思考,为什么这么多人需要心理安慰剂?这背后还是对新冠存在一些恐惧心理,担心后续缺药,一旦“中招”得不到及时治疗。

其实别说黄桃罐头,就是那些被广泛推荐的新冠用药,也有严格的服用要求(比如,同类药品不宜同时服用)。没有任何症状就盲目服药,或者超过标准用量服用,都可能带来副作用。

面对疯抢黄桃罐头的局面,从官方到商家,都得加强科普工作,加强医疗和用药知识的普及,引导消费者理性购买。更重要的是,进一步加强热门新冠用药的供应保障工作。

尽管商家辟谣黄桃罐头没有疗效,很多专家也站出来呼吁要科学理性,不要用食用水果替代药物治疗,在一些超市货架、电商平台上,它还是被网友们一

点 评

独腿球王

今年 26 岁的广州市民何忆义从 6 岁开始踢足球,11 岁时被球探相中,本可以出国接受专业训练,却在出发前被检查出左腿长有恶性骨肉瘤,最终无奈截肢。不过,截肢没有浇灭他对足球的热爱,身为残疾人田径运动员的他架起拐杖重新驰骋绿茵场,至今已用坏了 57 副,被网友称为“独腿球王”。

因为热爱,何忆义始终不曾离开足球。在他眼里,足球带给了他第二次生命。不向命运低头的“独腿球王”,用行动诠释热爱。

“释放压力”

2022 年 10 月以来,电子科技大学保卫处陆续接到多名同学报案称丢失外卖。通过调阅监控录像等,保卫处确定了偷拿他人外卖的学生。该生承认,其于 9 月起开始偷拿他人外卖 30 余次,起初为误拿,后变为释放压力的途径。目前,保卫处已将该案件交相关单位和学院处理。

从开始的误拿,到后来的“释放压力”的偷拿,说明该学生道德感和法律意识双重薄弱。勿以恶小而为之,天知地知自己知。

图 说

旅游年票



“100 元换 5000 元”“50 元畅游 100 个景区”……临近年底,各种形式的旅游年票陆续开始发售。但一些游客反映,有的旅游年票存在限制购买人群、预约难等问题,在一定程度上降低了持票人的使用率,被不少持票人戏称为“鸡肋”。想要提高年票的使用率,就该让年票诚意满满。这不仅要确保票面上景区“阵容”有质量,还要让人们真正享受到实惠。

(综合《半月谈》《工人日报》、澎湃新闻等)



抵制谣言

从我做起



冰城大爷骑车去拉萨

“我从哈尔滨来的,我今年 74 岁了!”视频里,一位皮肤黝黑,身穿骑行服,推着自行车的大爷,中气十足地回答拍摄者的问题。近日,这则黑龙江大爷王兰生骑车入藏的视频引起热议,今年 74 岁的他,用时 61 天骑行 6000 多公里,从哈尔滨阿城出发,到达了他的梦想之地拉萨,至此他第二次入藏的梦想实现了。

2007 年 第一次骑行去北京

2007 年,59 岁的王兰生萌生出一个想法,他想骑行去北京。“我从小就爱运动,当时就想通过运动的方式宣传北京奥运会,想法很简单,一路骑到北京去。”王兰生告诉记者:“当时想骑着我的老自行车去。”相关部门得知后,送给他一辆公路变速自行车。“刚拿到这车时,我也不会骑,在家练习了 2 个月,我就上路了。”

让王兰生没想到的是,第一次远程骑行,苦不堪言。“在家练习的时候,我一天骑三四十公里,正式上路后一天 100 公里,这个强度让我有点吃不消。”骑行到第五六天时,王兰生的胳膊、腰、屁股都疼,速度也下降为一天五六十公里。王兰生说,那几天是他最难熬的时候,但是骑行 8 天后,走过了

沈阳,身体渐渐适应了,也没有了不适感。“后来我给自己总结经验,就是前期没锻炼好,身体没拉伸开,这才导致的。”那一次,王兰生从伊春出发,走过了黑龙江、吉林、辽宁、河北,到达山东,69 天的时间他跨越了 5 个省,最后从山东去了北京。有了这次成功的经验,王兰生先后骑行去了三亚、延安等地,“我当时没去过的地方只有西藏和云南,其他的省我都走过了。”

2015 年 第一次挑战去西藏

“2010 年,我骑车去了三亚,这给了我很大的信心,觉得可以完成骑行去西藏的梦想。”怀揣着梦想的王兰生,在 2015 年做足了准备,并于 4 月份正式出发,骑车去拉萨。“那一次很顺利,骑行多年,我有经验了。”王兰生历时 69 天,从阿城

到达拉萨。王兰生说,在抵达拉萨之前,会经历 40 多个崖口,最高的海拔 5013 米,“在那最高点我才有点头耳鸣、脑袋涨,但是拉萨海拔才 3600 米,我去了压根没事。”说到这里,王兰生隐隐带着一丝骄傲。

2022 年再次挑战川藏线

2022 年过完春节,王兰生向家人宣布他准备再次挑战去西藏,没想到招来全家人的反对。但坚定了信念的王兰生,一边劝服家里人,一边积极锻炼身体。每天骑行 50 公里,跑步 5—6 公里,抽空就做腹肌轮、跳绳……王兰生的坚持让全家人从反对到支持。

6 月 20 日,王兰生背着两个 40 斤的背包,里面装着冬装、夏装、备用鞋,还有 10 多种药品,踏上了追梦之旅。由于不太会用导航,出发前,王兰生在地图上规



划出一条路线,沿着指示牌一路骑行。一路上,他途经沈阳、山海关、石家庄,然后来到山西、陕西、四川,最终来到了川藏线。

“一开始计划用时 24 天骑到拉萨,但快到拉萨的鲁朗镇时,出了意外,导致我没有落脚点了。”王兰生说,就在他无助的时候,碰见了一对来自南京的年轻夫妻,他们主动停下车带他一起寻找住处,“后来我们去了林芝县,但是也没有房间了,我们只能住度假村,他们帮我付了房费,还安排我吃了晚餐,我特别感激。”

两天后,王兰生终于抵达了拉萨。这一路上,王兰生会站在山顶上忘情地歌唱祖国的大好河山,会在休息处和藏族小孩聊家常,也会在某处景点和来自全国各地的驴友们天南海北地聊天。(摘自《生活报》)

做个“多情”的老人

研究表明,心理健康、开朗的老人往往都比较健康,“多情”的老人会更长寿。老年人要“多情”,就是要在以下几方面做文章:

愉悦心情 人老了要保持良好的心态、心胸开朗,逢事淡然处之,名利置之度外。发挥自己的特长和兴趣,尽力培养自己的业余爱好,能写的写,爱画的画。棋琴书画、种花养鸟,都是不错的选择,没有优劣之分。只要心情愉快,自可陶醉其中。

增进友情 老年人切忌孤独,千万不能自我封闭。要

联系老朋友,结交新朋友,并力所能及地多为他人办好事。邀上三五个说得来的老友,结伴郊游,或者与忘年朋友交流思想,焕发青春活力,可使老年生活兴趣盎然。

注重世情 讲究衣着的老 人,比他们的实际年龄显得年轻;走路要有精神,举止干净利落,不可拖拖拉拉;讲究卫生、注重仪表,利于社交活动。不必化妆,真正的“化妆品”就是“情绪”。情绪好坏不仅影响脏器生理功能,而且直接影响皮肤变化。人遇到高兴的事,有利于血液通畅,使人容光焕

发;情绪低落,供应皮肤的血液骤减,人就畏首畏尾。

排解闷情 人总有郁闷不快的时候,倾诉是一种自我调节术。若能及时向信任的亲朋好友倾诉,可以使自己受挫的心灵得到安抚与慰藉。

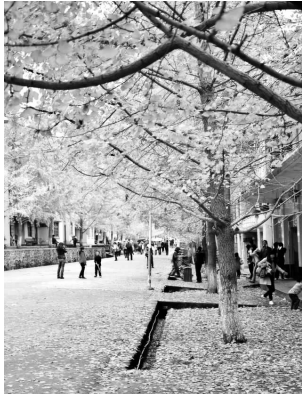
回归童情 老年人保持一颗童心,常常和孙辈们一起做游戏、猜谜语、背唐诗、聊天说笑话,过得轻松愉快,生活充满阳光。童心不老,乐而忘忧,不知老之将至,无形中延长了生命过程。

(摘自《当代健康报》)

拍银杏要赶早

其次需要找好光影和角度,有实有虚,更能凸显质感。例如,一片在水中的树叶,配合光影、水波的透明质感,画面更有吸引力。要拍出金黄色银杏叶的通透感,需要两个条件:一个是天气好,光照明媚;另一个是善用逆光,凸显饱和度。拍摄银杏叶的特写时,注意尽量选择干净整洁的背景,或者直接用大光圈将背景虚化。

如果能找到一些极具禅



意的元素来和银杏搭配,拍摄效果会更好。比如银杏林

旁边有佛寺、古建筑等物,记得要充分利用起来。银杏叶搭配帽子、相机、伞、书本、乐器、古剑等道具,也可以拍出很漂亮的照片。如果是拍摄肖像,选择穿什么是很关键的一

步,服装的颜色选择与黄色和同色系的红色或者对比色系的蓝色,都是不错的选择。注意避免选择黄色,否则会导致主体不突出。

(摘自《北京晚报》)

用一个字、一个词描述 2022 年的中国与世界,你会选择哪个?近日,“汉语盘点 2022”年度各组前五位字词正式出炉,“稳”“防”“战”“逝”“党的二十大”“精准防控”“俄乌冲突”“卡塔尔世界杯”等热门字词入围。

语言是观察时代的窗口。新冠肺炎疫情深刻影响了人们生活的方方面面,也是近三年汉语盘点中的高频词。聚焦国内,从“抗”到“防”,从最初的“逆行者”“口罩”“健康码”,到“疫苗”,再到“精准防控”,反映出我国走小步不停步,因时因势优化调整防控措施的政策思路。年度热门字词记录了党和国家发展的重大事件,包括“党的二十大”重要节点等等。通过字词勾勒年度热点,不仅是对汉字文化传统的继承发扬,更是书写时代编年史、塑造集体记忆、提高群体凝聚力和向心力的重要途径。

回首过往,展望未来。2022 年热门字词中,概而言之就是,疫情要防住、经济要稳住、发展要安全。现阶段防疫的关键就在于科学和精准。坚持稳字当头、稳中求进,不仅是 2023 年经济工作总基调,也是民意所在、民心所向。

新 语

朋克养生

指的是当代青年的一种一边作死一边自救的养生方式,也是一种作死不忘养生,

又嗨又丧的生活方式。

狠拆装死

表示:条件优越招人嫉妒

不是你的错,但条件优越还要抱怨自己条件不好就是你找打了。通常用于回应看似抱怨实为炫耀的发言。

串 烧

另 眼

善意

12 月 14 日,微信公众号“上海发布”通报新冠肺炎疫情每日报告情况。有网友在该条信息下方的评论区建议,“请阳性朋友扔垃圾的时候先消毒,尽量不要感染垃圾工人,他们都是弱势群体,感染了很可怜的。”也有网友呼吁,“扔垃圾时对外包装做一下适度清洁消毒。收垃圾的很多都是老年人以及弱势群体,关怀一下他们。”

有一种体谅叫不动声色,有一种善意叫悄无声息,比如把污染的垃圾消杀一下之类。在诸多法律、明文规定之外,总有无形的公序良俗就在那里——无论你看得到或看不见。或者说,它们本就应该在我们每个人的良知里。

恶意

近日,辽宁沈阳某小区电梯内,54 岁的育儿嫂蔡某趁着电梯无人之际,猛地揭开婴儿车盖,挥拳暴打车里的宝宝。随后,又推着婴儿车若无其事地走出电梯。该事引起网友广泛关注。12 月 14 日,沈阳公安网警回复记者称,当事人已经报警,派出所已介入,蔡某已到案。

家政行业素质低下的问题已经在许多大城市中得到了一些解决,但是也存在一些小鱼小虾的行为。育儿嫂是负责照料不会说话,不能自保的孩子,所以更应该严格约束和监督。有关部门应加强管理,建立“保姆黑名单”制度,杜绝类似事件发生。

爱意

近日,广西贺州,“90 后”小伙邓有采陪妻子叶美迪抗癌 6 年不离不弃的故事引起网友关注。叶美迪患有“胶质瘤”,前后共做了四次手术,这期间,邓有采给妻子刷牙、擦身、按摩、穿衣、喂饭……今年 6 月,叶美迪突发抽搐,并逐渐昏迷。邓有采面对昏迷的妻子,每天给她唱歌、跳舞,换着花样逗她,希望她能早日恢复。功夫不负有心人,昏迷近六个月的妻子苏醒了。

用爱唤醒昏迷的妻子,邓有采用真情书写了一个奇迹。这份“患难与共”的爱情,是大家心中期待的样子。网友纷纷表示:“不离不弃的爱情真动人。”