

## 对症用葟能“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；慌不择路地把它当做一种预防或者治疗新冠的药物，更加不可取。

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，它还是被网友们一多。

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。

接下来，随着春运的临近，人口流动下的阳性感染数据将继续增长，民众对医疗服务和药品的需求会不断上升。在此前提下，更得未雨绸缪，一方面大力推进分级诊疗，另一方面，提高产能，加强备药，给公众普及紧俏药物的一些替代用药。

消除恐慌，首先得保证供应、避免短缺。如果药店里、网购平台上的新冠用药，始终处于充足供应的状态，相信大量囤药、抢购黄桃罐头的现象会减少很多。

朋克养生  
又嗨又丧的生活方式。

艰拆装死  
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。

### 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票人群、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）

### 年度热门字词中的记录与期待

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。

### 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。”



抵制谎言

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。



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 天骑行到拉萨，但快到拉萨的鲁朗镇时，出了意外，导致我没有落脚点。”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。”

#### 2007 年第一次骑行去北京

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，“我当时没去过的对方只有西藏和云南，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

的时候，但是骑行 8 天后，走过了

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。”

骑行到第五十六天时，王兰生

的胳膊、腰、屁股都疼，速度也下降为一天五十多公里。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

王兰生历时 69 天，从阿城

## 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

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》）

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

肖像，选择穿什么是很关键的一步，服装的颜色选择与黄色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》）