

三月，撩拨情绪的谣言蠢蠢欲动

心理话

夸夸群火爆 仅仅是因为求赞的刚需吗

杨剑兰

最近，“夸夸群”火了。不管你是失恋了还是感冒了，只要你求夸，就会有群友变着法子夸你，帮助你减压复原。

夸夸群由西安交大一位学生发起，近日来风靡全国各大高校，一些商家受到启发还推出了5到100元价位不等的夸夸群服务。听起来有些无厘头的夸夸群，为何如此受欢迎呢？

满足人们被夸赞被肯定的需求

通过进群求夸，大学生找到了一种富有创造性的减压方式。参与夸夸群的大学生表示，在群里没有讽刺没有否定，只有夸夸，好玩又开心。比如清华夸夸群里，一位研究生说“论文又被拒了，求夸”，群友们便大开脑洞暖心夸赞“一定是你的成果太超前，编辑已经看不懂了”，别样又好玩的夸夸视角，让求夸的同学压力得以缓解。

被夸是有治愈作用的，当一个人自我否定时，被夸能修复受伤的自尊心，也能让我们产生“我还不错”的喜悦感。在团体心理辅导中，有个活动叫“优点轰炸”——一个人站在人群中间，接受每个人对他优点的赞美。这个活动能让被夸者感受到自己是好的、可爱的、被接纳的，从而增强自尊提升自信。

夸夸群就是网络版的“优点轰炸”，正如一位参与的大学生说：“如果你的生活遭遇挫折，你可以从恭维中找到一些自信。我认为我们互相称赞真的很好。”在现实生活中，我们很少被夸，但每个人都有想要被肯定被肯定的需求，现实无法满足的心理需要，就会到网络世界寻找，夸夸群应运而生。

营造有爱和归属的社交氛围

夸夸群能够火起来，除了满足个体被夸赞的自尊需要，也得益于夸夸者和被夸者共同创造的社交氛围。

对被夸的学生来说，经历失败挫折后，还能得到别人的夸奖，便是找到了鼓励和陪伴，从而能够帮助他们恢复元气，重新出发。而夸别人的学生，也是赠人玫瑰手有余香，一来可以脑洞大开展示自己的夸夸智慧，二来帮助他人能够获得大脑的快乐奖赏，正所谓助人为乐。

不管是夸夸者，还是夸夸人，都能在夸夸群里找到自己的存在感，借此得以排解内心深处的孤独。美国存在主义心理学之父罗洛·梅提出：个人主义的盛行，直接导致的存在困境就是人与人之间的疏离，每个人在自己孤独的体悟里踽踽独行，容易变得焦虑、空虚和抑郁，而爱和归属是消解疏离与孤独的良药。夸夸群提供了人与人之间非常渴望的温情，虽然只是虚拟的，也营造出了爱和归属的氛围，对孤独处境的人群很有吸引力。

社会支持激发人们的复原力

在夸夸群里，相互夸赞、彼此宽慰的温暖氛围，为每一个孤独的个体，提供了来自人际的社会支持。积极心理学的研究表明，社会支持能激发我们的复原力，复原力是每个人应对挫折创伤仍能良好适应的心理资本，社会支持能够让我们变得更富有弹性、更有韧劲，一个人所拥有的社会支持网络越强大，就能够更好地应对来自环境的挑战。

我们都有过这样的经验，压力山大时，跟能支持到我们的朋友聊聊天，就能让人充电回血，重燃斗志，这就是社会支持的力量。所谓社会支持，一般是指个人处于弱势情境时，得到的外在人际支持，这些支持包括物质、情感、能量、信息等社会资源的帮助。夸夸群提供了这样的社会支持网络，群友们的温暖鼓励和激励，还有多视角的思考方式，以及很多人凝聚在一起的归属感，都是社会支持的力量，让参与者感受到有很多人在支持自己，有助于摆脱渺小感、无助感。

夸夸群带给我们的启示

有的学者担心夸夸群里浮夸虚假的氛围，会让学生们丧失正确的自我认识、变相逃避现实，在笔者看来大可不必担忧，逃避者无论有没有夸夸群都会逃避，而对大多数努力奋进却压力和孤独打败的人们来说，夸夸群提供了一个温情的缓冲作用，激发人们应对困境的复原力。

夸夸群的盛行，恰恰反映了现代人孤独无助的存在困境，面对困境，我们自然会去寻求夸奖、爱、归属和社会支持。只是面对心理困境，我们不仅要在虚拟世界里找，也要在现实世界中，学习如何建立人与人之间真实情感的联结，构建起自己的社会支持网络，这才是夸夸群给我们的重要启示。（作者系国家二级心理咨询师）



(本版图片来源于网络)

谣言一 食用5颗樱桃核就会中毒

早春时节，樱桃总会早早地出现在人们的视野当中，带来春的气息和甜美。最近，一则“女子食用5颗樱桃核，咬破樱桃核被毒晕”的消息在网上传播，更有甚者说食用5颗樱桃核就会带来致命的威胁。那么，甜美的樱桃我们还能放心吃吗？万一不小心吃下樱桃核会不会中毒呢？

“蔷薇科植物如樱桃、杏、桃、李、枇杷的种子含有微量氰苷，吃下去和胃酸反应可生成有毒性的氢氰酸，轻则使人恶心呕吐，重则致人呼吸衰竭、昏迷甚至死亡。但每颗樱桃核里氰苷含量极低，5颗樱桃核根本不可能导致人体中毒。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅解释说，要想导致中毒要一次吃上好几斤樱桃核，但樱桃核仁又小又苦涩，没人会一次吃上几斤。况且，人们也不会放着甜美的樱桃果肉不吃而去吃樱桃核，所以中毒的几率很小。对于消费者来说，只要不是刻意去嚼果核里的种子，吃水果

导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。朱毅提醒说，比樱桃核仁更需引起人们注意的是，苦杏仁苷含量高，吃十几颗、几十颗就可能中毒。当然，甜杏仁可以放心吃，吃着苦的杏仁最好都不要吃。

朱毅告诉科技日报记者，新闻报道中那位吃了5颗樱桃核仁中毒的成年人，可能是因为采摘品尝的是公园里的观赏樱桃，而不是以食用为目的的樱桃，因此不排除是农残导致的中毒，直接将樱桃核定为元凶不大科学。“上述事件也给大家提了个醒，路边果实不要随便采摘品尝，因为你不知道在遇到它之前，这果实究竟经历了什么。”

那么，桃杏伤伤人、李子树下埋死人的说法，是否也适用于同属蔷薇科的樱桃呢？古人认为饮食要有节，水果虽香甜，也要有个度，不贪多，不饱食。”朱毅说，按照膳食指南推荐量，樱桃一天食用量不超过八两，就不会对健康造成影响。

谣言二 常吃臭豆腐易患肝癌

最近，一位28岁女孩因为吃臭豆腐患肝癌离世的消息在网上传播，引起人们广泛关注。该文指出，这个姑娘生活习惯还算不错，从来不喝酒，可她偏偏爱吃一种小吃——臭豆腐，不管在哪儿，只要路过看见了，总要买上一大份趁热吃掉。

这让不少人吓了一跳，吃臭豆腐真的会导致肝癌吗？“臭豆腐是中国传统的发酵食品，有增进食欲、促进消化的作用，从营养学、毒理学、肿瘤流行病学的角度分析，臭豆腐都不会增加罹患癌症的风险。”朱毅告诉记者，近年来，因为不法商贩没有耐心等待豆腐自然发酵成臭豆腐，不择手段非法添加，毁了臭豆腐的清誉，导致致癌说广为传播。

“非法添加物有可能产生致癌的风险，但癌症和安全合格的

臭豆腐本身没有任何关系，喜欢食用臭豆腐的公众可以选择合格产品继续享用。”朱毅说，肝癌的致病因素也是多方面的，该文把肝癌的致病因素归结为食用臭豆腐有些牵强。

而最新的流行病学调研表明，无论是以臭豆腐干而闻名的南京、长沙，还是喜食臭豆腐的上海、北京、武汉、天津等城市，当地的肝癌发病率并没有显著上升。

“路边摊炸制的臭豆腐，生产者大多为三无小作坊，生产环境、制作过程都混乱无序，而且用来炸臭豆腐的油也是反复使用的千锅油。”因此，朱毅提醒公众，较之于规范生产的臭豆腐，路边摊的臭豆腐安全风险高，烹饪方式也不健康，还是少食用为好。

谣言三 玩偶镭元素超标致孩子脸部溃烂

近日，一篇题为《警惕！孩子做客拿了亲戚小玩偶，当晚回家脸部溃烂变丑丑！》的文章在网上广为流传。文章称，当晚小孩从亲戚家拿回了一个玩偶，未料玩偶镭元素超标，随后孩子出现“脸部溃烂、括约肌萎缩、食欲不振等症状”。该文还煞有介事地提醒，请家长们务必让孩子远离此类玩具，以免酿成悲剧。

乍看之下，确实有些惊悚。然而，经查证这一消息早在3年前就在网上盛传，近期不过是老梗翻新后再度刷了一波流量。对此，多地辟谣平台予以驳斥。

文中提到的“镭”，是一种放射性化学元素，美国加州大学伯克利分校教授埃德温·麦克米伦和艾贝尔森于1940年在伯克利首次合成镭元素，镭的发现揭开了超铀元素领域的面纱。镭溶于盐酸，在50℃时可与氢作用生成氢化物。但镭在自然界中

几乎不存在，因此，一般人不可能接触到，镭元素也不可能被用到玩具的生产中。

值得注意的是，在这篇网文中，作者留了几个较为明显的漏洞，不无调侃、恶搞的意思，实为一篇讽刺熊孩子的钓鱼帖。比如，介绍镭元素时称，“第一批研究该元素的学者正是因为用手拿了一下便死于非命，为了纪念这些科学先烈，学界将这种元素命名为镭。”此外，文中还称镭既用于制造美国队长盾牌牌的“振金”，还是《加勒比海盜》里受诅咒的金币的原料。然而，这些都是电影中虚构的故事情节，与现实混为一谈，其真实性可见一斑。

石化企业相关人士指出，镭元素不会存在于玩具中，因为该元素只能通过核反应生成，是属于被严格管制、被隔离于人们生活圈的物质。

谣言四 被噎到、脚抽筋举举手就搞定

最近，网上流传了这样一条“自救小秘方”：如果被噎到就把手举起来，落枕按摩脚大拇指，脚抽筋时举对侧手，脚麻用力甩对侧手……这些看似简单的小动作，效果真有这么神奇吗？

记者查阅发现，事实上这些“小秘方”早在五六年前就流传于网络，并被冠之以“关键时刻救人一命的妙招”。目前，已有多家媒体对上述说法进行辟谣。

吃东西噎到，脚抽筋只要把手举起来，就能轻松搞定？医学专家解释说，当有人被卡住或噎住后，应该弯腰用力咳嗽，并让身边的人拍打背部，把堵塞物咳出来。如果患者出现不能咳嗽、说话甚至无法呼吸的情况，最有效的方式是海姆立克急救法，即施救者环抱患者，突然向其上腹部施压，迫使其上腹部下陷，造成膈肌突然上升，使胸腔压力增加，异物被冲击出来。如果被救者症状并未得到缓解，就要及时拨打120求助。

当然，脚抽筋用举手来解决同样不靠谱。复旦大学附属华

东医院急诊科主任赵灏说，当我们腿部突然发生抽筋时，应立即按揉小腿肚上的承山穴，即小腿后面正中的位置，刚按下去时会有强烈的酸痛感，坚持按摩5分钟后就会有所好转。另外，一般腿抽筋时，会发现脚趾僵硬或者痉挛，可以伸手去掰脚趾头，按揉第四脚趾的足窍阴穴。

对于“落枕按摩脚大拇指”的说法，同样不是临床规范做法，没有科学依据证明有效。关于“腿麻甩对侧手掌”的说法，早在两年前就被证实是谣传。医学专家表示，脚麻说明局部血液循环不通畅，一般用手按揉发麻的地方就能缓解。

此前，厦门光壳骨科医院院长郑光亮接受媒体采访时说，脚麻要具体分析，如果是功能性的病症，比如蹲久了血液循环下降导致麻木、蹬蹬腿、甩甩手是可以恢复。但若是器质性的病变，如神经损伤、下肢静脉曲张、糖尿病等导致的腿麻，网传的妙方不仅没用反而会耽误患者治疗。

谣言五 化疗杀人已被实践证明

近日，有一篇名为《化疗杀人已被实践证明》的帖子在网上广为流传，文章声称化疗会减少癌症患者存活希望，它之所以成为流行的癌症治疗方法，是因为可以制造癌症恐怖、利润高。

“这自然是谣言。”面对“化疗杀人”一说，中国中医科学院广安门医院肿瘤科主治医师赵志正给出了笃定的答案。“手术、放疗、化疗是治疗癌症的‘三板斧’，尤其放疗和化疗是具有里程碑意义的治疗方式，对于目前很多癌症患者来说，都是不可或缺或关键的救命方案。”

目前，老百姓对化疗有一定的误区，认为化疗的毒副作用很大，有些人因不耐受而适得其反。“化疗产生的毒副作用毋庸置疑，化疗药物在杀伤肿瘤细胞的同时，对人体自身也有伤害。接受化疗的患者也常会出现脱发、白细胞减少、恶心呕吐等症状，但随着新的辅助用药和中医中药的介入后，降低了患者的毒副作用并提高了耐受性，化疗的效果进一步凸显。”赵志正说，但患者不

应该只看到不良反应，而忽视治疗效果。即使对于晚期癌症患者，化疗仍是很常见的治疗方式，尤其对于难以治愈的小细胞肺癌，化疗的有效率高达60%以上。

面对生与死的较量，到底有没有更好的治疗手段呢？“答案是肯定的，但新的治疗方式并不是取代化疗，比如，Her-2阳性晚期乳腺癌患者中靶向治疗药物赫赛汀和化疗药物的联用，以及肺癌中部分低表达PD-1患者免疫治疗和化疗的联用，能获得更好的治疗效果。”赵志正强调，对化疗不敏感、不耐受的，以及处于癌症晚期且生活质量很差的患者，就不建议采用化疗了。

在赵志正看来，老百姓对于化疗的误解，也有一部分是化疗的滥用所致。“作为医生，要严格遵循肿瘤规范化治疗指南。患者也要实时更新相关知识，只有接受正规治疗，根据患者所处的疾病阶段，合理地、有机地将治疗方法结合，才能使患者活得长，活得有质量。”

谣言六 埃航客机坠毁前最后时刻曝光

当地时间3月10日上午，一架埃塞俄比亚航空公司客机从亚的斯亚贝巴飞往肯尼亚内罗毕途中坠毁，机上157人全部遇难。随后，网上流传出两段埃航客机坠毁前舱内视频，其中一段视频的标题为“媒体曝光埃航客机舱内最后时刻：哭声一片”，视频中，婴儿在大声啼哭，乘客们带上了氧气面罩……

然而，有画面并不一定属实，这段视频实际上是经过移花接木而来。相关媒体查证指出，埃航失事飞机是波音737MAX，机型属于单通道窄体客机，舱内座位是“3+3”布局。但网传视频中

的机舱内却有两条通道，座位分为左、中、右3个区域，是一架双通道的宽体客机，和埃航失事飞机不是同一机型。

另有一段17秒的所谓“埃塞俄比亚航空737坠机前画面”的视频也在网上流传，视频中的这架飞机也是双通道宽体客机，而非埃航失事飞机。无独有偶，去年印尼狮航飞机坠毁之后，也曾流传一段所谓“坠机前乘客拍摄”的假视频。这就提醒广大公众，眼见不一定为实，对于越是玄乎传闻的消息，越是要擦亮眼睛多求证，用科学精神武装头脑。

辟谣

本报记者 刘垠

阳春三月，万物复苏。一些博人眼球、撩拨情绪的谣言也蠢蠢欲动，遗祸人间。比如，食用樱桃核中毒、化疗杀人已被实践证明、臭豆腐导致肝癌……这些与健康相关的谣言，年年辟、年年传，给公众带来极大困扰。为此，我们刨根问底、还原真相，让这些耸人听闻的谣言失去生存的土壤。

