

支架搭桥都已过时、杨梅海鲜不能同吃……

六月，热晕了也不能信这些谣言

辟谣

本报记者 刘垠

夏至已至。随着盛夏脚步的临近，一些关于健康、食品安全的谣言也躁动起来。其中，一些言之凿凿的视频和文章打着科学的名号让人很难辨识，为此本报记者采访了相关专家，为您扒光谣言，还原真相。



谣言一

吃一次肉相当于服用5粒避孕药

日前，一篇题为《中科院：吃一次肉相当于5粒避孕药，六成小学生体内检出曾用抗生素》的文章在网上热传。文章强调：中科院广州地球化学研究所进行了“抗生素污染”的研究，研究发现“吃一次肉相当于5粒避孕药，餐桌上的鸡鸭猪牛羊鱼全都沦陷”。

这篇文章光看标题就让人觉得很惊悚，打着中科院的旗号看似很权威，而在六成小学生体内检出曾用抗生素，更是让人怒从心头起。情绪已被撩拨，那么真相究竟如何？

“自媒体编辑为了赚取流量，都没弄清楚抗生素和避孕药是机理完全不同的两类药物，就扯在一起说了。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说。

通过对比抗生素和避孕药可以发现，两者的成分物质不同，作用机理和目的都不存在交集，所以，两者根本不是一类物质，并不可混为一谈。

谣言二

支架搭桥俱往矣，治疗血管堵塞还看消融术

近日，一段号称是“血管消融术”的手术动画视频在网络流传。视频中的文字称，这是国外对于血管内堵塞物的综合消融术，其中包含了药物消融、热消融、激光消融等诸多技术。在大肆宣扬神乎其神的“血管消融术”后，进而得出结论：现在国内所有支架和搭桥的手术技术，早已是欧美过时的技术了。

这难道又是健康领域的科技新成果？不，这只是一则被“移花接木”拼凑而成的谣言。很快，有专业人士辟谣说，上述演示视频根本不是治疗血管堵塞的手术，而是输尿管镜碎石术和经皮肾镜碎石取石术视频。传言中提到的“消融术”也不是什么国外的新型科技，而是心脏科治疗心律失常或心肌梗厚的方法，目前并不用于治疗心脏血管堵塞。

谣言三

常用右耳接电话辐射会伤害大脑

接电话时，你习惯用哪只耳朵接听？答案是右耳的人们，可不要被下面的网传消息给忽悠了。

近来，网上盛传一消息称，常用右耳接听电话，会直接影响大脑，严重时还可能导致损伤。理由是，大脑的主要系统都在右脑，而手机有很大的辐射，会直接伤害大脑。

大家都知道，大脑的左右两半球在功能上各有分工，左侧大脑主要负责语言、文字、计算等，侧重于抽象思维；右侧大脑主要负责音乐、图形和空间知觉等，侧重于形象思维。

谣言四

杨梅和海鲜一起食用如同吃砒霜

随着气温慢慢升高，又到了杨梅上市、大吃海鲜的时候。在美美地吃完一顿海鲜大餐后，再来几颗杨梅解腻爽口，岂不快哉。

但是，一些人却对这样的吃法忧心忡忡，因为他们在网上看过这样的传言：杨梅不能和海鲜一起吃，因为杨梅中的维生素C会和海鲜中的砷类物质反应，生成对人体有害的“砒霜”。

“这一说法是谣言，是之前老说的西红柿不能和海鲜同吃的变种，本质还是揪着富含维生素C的水果和海鲜一起食用，如同吃砒霜，实际上是放大了食物链的生物富集作用。”朱毅解释说，通过动物食品进入人体内的砷主要为有机砷化合物，毒性比较小。而要想生成三氧化二砷，即我们俗称的砒霜，并不是只加维生素C这么简单的事情。

在朱毅看来，人们日常饮食中，海鲜和新鲜蔬菜、水果都是可以放心同食的。在人体的胃液环境中，维生素C并不能独自将五价砷还原成三价砷。况且，抛开剂量去谈毒性，都是在耍流氓。

朱毅直言，目前还未发生过吃海鲜导致砷中毒身亡的事件，也没有发生过海鲜和新鲜水果同食导致砷中毒的临床案例，“这种‘案例’最早出现在不懂科学的编剧的故事情节里，后来就年复一年出现在食物相克的谣言中了。”朱毅说。

给您提个醒

暑期出行

看看铁路旅游“概念车”

据中国铁路上海局集团有限公司透露，7月10日零时起，全国铁路将实施新的列车运行图暨暑期运行图，长三角铁路网的几组“概念车”成为亮点，为暑期出行提供新选择。

——上海站首开至兰州西站“新丝绸之路”概念动车组列车。踏上火车走一下新丝绸之路是一种怎样的体验？长三角首开“新丝绸之路”概念动车组列车带您前往西北。

概念车只是用来标注这趟列车的走向，对旅客来说，列车到发安排是经过精细设计的，一点也不“概念化”。

该趟列车夕发朝至，上海出发途经苏州、无锡、常州、南京、徐州、郑州东、洛阳龙门、华山北、西安北等车站，第二天中午到达兰州西站，全程运行14小时7分。在兰州西站接续换乘去往西宁、敦煌、嘉峪关等城市的高铁列车，长三角旅客即可到达西北著名旅游景点。

为了充分调动铁路运行资源，这趟车采用“既有线+高铁线”接续开行模式，可有效弥补长三角与西北间班次较少的不足。

——嘉兴南站首开4对“红色之旅”概念动车组列车。嘉兴地处沪杭间，与沪杭苏湖等城市相距不到百公里，是一座具有红色基因的城市。调图后，铁路部门增开4对“红色之旅”概念动车组列车，这也是嘉兴南站首次开行始发终到动车组列车。

4对列车分别为嘉兴至北京、玉溪、重庆、汉口等方向。开行后，从我国西北、西南、北京等方向至嘉兴的高铁直达通道打通，全国各地旅客瞻仰南湖红船将更加方便快捷。

——杭黄高铁实行日常高峰“两张图”，运力安排更加贴近市场。2018年底开通运营的杭黄高铁贯穿了浙皖两省7个5A景区和50多个4A景区，是名副其实的“世界级黄金旅游线”。旅游客流大，导致这条高铁线节假日与非节假日、周末与非周末客流最高波动在25%以上。

为了让列车运行更贴近市场需要，杭黄高铁运行安排进行优化，实行日常和高峰“两张图”，其中日常图安排开行38对动车组列车，高峰期间增开杭州东至黄山北动车组列车2对。同时，通过编组调整适应客流波动，日常列车编组以8节的单组动车组为主，周末及高峰以动车组列车重联为主，尽量避免高峰时“一票难求”、平日常“虚位以待”。



被偷拍

你可以这样维权

试衣间、酒店、民宿、出租房……近日，针孔摄像头偷拍事件频频发生，涉及场所和范围也越来越广。

深圳市警方对某品牌服装试衣间内发现针孔摄像头的情况进行了通报，犯罪嫌疑人邓某某为寻求刺激，将网上购买的针孔摄像头安装在试衣间内实施偷拍，邓某某被依法处以行政拘留10日的处罚。

无独有偶，入住河南郑州某酒店情侣在电视机下方的插座内发现针孔摄像头事件，在网上引起关注。事发当晚，民警随机对邻近的4个房间进行了抽检，发现其中一个房间的插座内也被安装了摄像头。酒店否认摄像头是自己安装的。目前，警方已介入调查，涉事酒店已停业整顿。

围绕近日频发的针孔摄像头偷拍事件，有网民不禁担忧：“以后住酒店还要带帐篷？”获得不少点赞，这也反映出网民们对隐私安全的忧虑与无奈。当遇到类似情形时，公民应该如何维护自身合法权益？

有律师建议，首先应当立即通过视频、拍照、录音等方式保留证据，然后报警，由警方协助收集证据，进行初步处理。此后还可以协商赔偿或继续提起民事诉讼，要求追究偷拍者和酒店的责任。

福建拓维律师事务所律师张罕认为，在此类针孔摄像头偷拍案件中，偷拍者的责任认定需根据其偷拍信息的使用方式和目的进行区分。首先，偷拍者侵犯隐私权，应承担赔偿责任，包括精神损害赔偿；其次，偷拍者涉嫌违反《中华人民共和国治安管理处罚法》，可对其进行拘留和罚款。如果偷拍者利用偷拍视频对被害人进行恐吓、威胁、索要财物，则涉嫌敲诈勒索罪。

郑州市公安局非产路分局民警李建龙说，用摄像头偷拍他人隐私并将所拍摄画面用于牟利，则涉嫌构成传播淫秽物品罪，情节特别严重的，处10年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产。

酒店等经营场所在此类事件中是否需要承担法律责任？张罕认为，根据《中华人民共和国合同法》和《中华人民共和国侵权责任法》，消费者入住酒店，是与酒店之间建立了合同关系，酒店应为消费者提供安全的住宿服务，如果酒店没有尽到安全保障义务导致偷拍事件发生，需承担违约责任，还应对损失承担补充责任。经营场所具有安全保障义务，其中也包括对消费者人身安全进行保障的义务。如果经营场所未尽到保障义务，就要承担相应责任。

有网友认为“针孔摄像头偷拍事件频发，与网售针孔摄像头乱象不无关系。”据相关专家和民警介绍，针孔摄像头属于窃视专用器材，生产和销售均有严格限制，未经国家有关部门特许而擅自生产、销售属于非法行为。

(以上均据新华社)

(本版图片来源于网络)

高考结束了，考生心理问题却来了

心理话

杨剑兰

近日，各省高考成绩陆续放榜，有的考生金榜题名，有的则名落孙山，可谓几家欢喜几家愁。每年这时，也是考生心理问题频发的时期。有医院统计数据表明，带高考考生看心理门诊的市民比往常多了一倍。那么高考放榜后，考生普遍会面临哪些心理问题？家长和考生又该如何疏导呢？

失利考生易受抑郁情绪困扰

高考失利的学生，容易受到抑郁情绪的困扰，严重者还会发展为抑郁症。

一些平时成绩很好、临场发挥失常的考生，容易自责和否定自己，且对未来不再抱有希望。他们普遍对自己要求很高，备考期间也是全力以赴。一旦考砸，自尊心、自信心遭受很大打击，他们会觉得：“我已经那么努力了为什么还是考不好？就是智商不行、能力不行！我真没用！”这种无价值感、无望感、无用感，其实都是抑郁情绪的表现。

还有一些承接父母厚望的考生，会觉得考砸了

很对不起父母。父母的失望和数落更加重了孩子的愧疚感，使他们越来越封闭自己，变得郁郁寡欢。有的考生寡言少语、经常哭泣，有的考生情绪易怒、对抗父母，甚至一些极端的考生还会伤害自己。

疏导策略

考生处在抑郁状态时，会把事情想得很严重，好像高考失利就意味着世界末日，心理学把这叫“灾难化”思维。考生要察觉并调整这种负面思维，而家长也要帮助孩子从多角度看待高考这件事，引导孩子把目光放到更长远的人生，再接再厉。

考生也要避免沉浸在自己消极的小世界里，积极寻求外界的帮助。人在抑郁时，容易掉进一个叫“思维反刍”的陷阱里，会反复不停地想糟糕的事，也就是我们常说的钻牛角尖。思维反刍强化了沮丧、挫败等消极情绪，让人难以摆脱。所以抑郁型考生尽量不要一个人待着，要多跟家长、老师和同学交流倾诉，多出门走走，参加一些娱乐活动等放松心情。

孩子高考失利，对家长来说也是很大的打击。这时家长要积极调整自己的消极情绪，不把一次高考失利看成孩子和自己人生全部的失败；要多关心和询问孩子的想法感受，避免对孩子进行指责。如发现孩子抑郁情况严重，建议及时就医。

考得好的可能充满空虚感

考得好的学生是不是就没有心理问题了呢？

他们虽不容易抑郁，却有可能被空虚感困扰。之前他们所有的重心都在高考上，高考结束，目标也达成了，心里就会空落落的，不知道该干什么。有的考生用放纵自我的方式来对抗这种空虚感，比如通宵达旦唱歌、聚会、打游戏等。有的考生则无所事事，干什么都觉得无聊，找不到自己的方向。

尤其那些为父母而学的考生，他们考好成绩是为了让父母高兴，却找不到学习对自己的意义，这类考生很容易产生一种叫“空心病”的心理问题。北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文认为，“空心病”以强烈的孤独感、空虚感、无意义感为特征，有“空心病”的人从小都是最好最乖的学生，所做的一切都是为了得到父母和他人认可，内心却是空的。这类考生在上大学之后，可能会觉得“我已经完成对父母的交代了，我可以不用学习了”，因而在大学期间，浑浑噩噩蹉跎光阴。



疏导策略

这类考生可以利用暑假时间，探索自己的兴趣和方向，可以借助一些人物传记、心灵书籍等，充实自己的内心。比如，考生若是喜欢音乐或篮球，可以在暑假期间，尽情投入和享受，感受为自己而活的喜悦与意义。

考生们不妨试着畅想大学生活，去思考大学要如何度过，思考自己想要一个什么样的人生，给自己做一个规划。家长们要帮助孩子克制过度放纵的行为，同时给孩子更多做自己的空间，帮助他们减少空虚感。

(作者系国家二级心理咨询师)