

# 网红儿童伤身心

王钟的

一段时间以来，萌娃在不少直播和短视频平台收获众多粉丝，有些还成为“网红儿童”。晒晒娃、分享其日常生活本是人之常情，但把晒娃当成一门生意，为了流量触碰底线，就走向了事情的反面。比如，让自家孩子做主播，每天胡吃海塞各种油腻食物，导致孩子3岁体重就达70斤；刚过完5岁生日的小女孩，被要求对着镜头熟练地介绍如何化妆……这类内容与儿童年龄特征极不相符，有的甚至对儿童身心健康造成伤害，引发广泛批评。

当前，不少“网红儿童”活跃在各个网络平台，有的是分享生活的精彩，有的则存在炒作牟利之嫌，需要精细化治理。根据文化和旅游部发布的《关于加强网络文化市场未成年人保护工作的意见》，要严管严控未成年人参与网络表演，对出现未成年人单独出镜或者由成年人携带出镜超过一定时长且经核定为借助未成年人积累人气、牟取利益的直播间或者短视频账号，或者利用儿童模特吸引流量、带货牟利的账号依法予以严肃处理。但如何区分合理出镜和借机牟利，还要在监管实践中进一步厘清。

值得警惕的是，部分“网红儿童”背后已发展出一条灰色利益链，甚至有网红孵化机构参与包装。据报道，有运营儿童短视频账号的家长称，靠娃可以“月入15万元”。斩断这条利益链，要推动源头治理。网络平台负有主体责任，应发挥更大作用。比如，可以通过机器算法排查、辅以人工标注等，更高效地甄别出以儿童为主角的视频账号，加强针对性管理；还可以畅通举报渠道，方便用户随手点击举报违规内容，提高处理效率。

流量文化侵入未成年人的世界，易形成对他们的负面影响，对此要有清醒认识。炒作“网红儿童”，不仅对其身体发育成长不利，还可能造成心理焦虑、思维功利化等。受影响的，不仅是镜头里的“网红儿童”本人，还包括屏幕外千千万万个未成年人。全社会成年人特别是作为孩子监护人的家长，应当对这种急功近利的行为坚决说不，为少年儿童健康成长筑起防火墙。

儿童是国家的未来、民族的希望。全社会都要了解少年儿童、尊重少年儿童、关心少年儿童、服务少年儿童，为少年儿童提供良好社会环境。直播经济飞速发展，尤其要注意保障未成年人在网络空间的合法权益。对一切损害少年儿童权益、破坏少年儿童身心健康的行为，都要坚决防止和依法打击。哪个环节没做到位，监督管理就要及时有效地跟进到哪里。唯有如此，才能更好地保护未成年人身心健康，保障未成年人合法权益。

## 漫谈

## 深色蔬菜护肝好

王江河



每天摄入足够的深色蔬菜，既能满足肝脏日常需要的营养，还能保护肝脏，对代谢综合征和脂肪肝的预防也能起到很好的作用。

绿色、红色、橘红色或者是紫红色的蔬菜就叫深色蔬菜，比如深绿色的菠菜、油菜、芹菜、空心菜等，红色或橘红色的西红柿、胡萝卜、南瓜等，紫红色的紫甘蓝、红苋菜都是比较常见的。

深色蔬菜中胡萝卜素、维生素B2、维生素C的含量比较高，且含有人体所需的各种矿物质和微量元素。颜色越深，蔬菜含有的维生素A和无机硝酸盐更多，可以增加脂肪细胞线粒体呼吸，抑制炎症和氧化应急，对肥胖和脂肪肝的预防以及辅助治疗有不小作用。

我们每天要保证300~500克的蔬菜摄入，其中深色蔬菜要占到一半以上，而且能够分配到一日三餐中。就算在外就餐，也要多选择深色蔬菜。

## 两味中药泡脚助眠

郝钰

不少人感觉自己睡眠很浅，睡醒后很累，可能与睡眠质量不高有关，影响疲劳感的消除、精力体力的恢复。如何提高睡眠质量？不妨试试用这两味中药泡脚。

在热水中放入合欢花、夜交藤，待温度适宜后泡脚20~30分钟，再配合按揉足心的涌泉穴（蜷足时足部凹陷处），或用手心搓揉此穴100次左右，更有助于改善失眠多梦的情况。合欢花入心、脾经，具有解郁安神的功效，适合心神不安、忧郁失眠的人群；夜交藤养心安神、祛风通络，有助于改善失眠多梦，尤其适宜阴血不足所致的虚烦不眠，还可用于治疗血虚身痛、肌肤麻木、风湿痹痛等病症。

# 饺子这样吃 血糖易控制

任敏

子就觉得多了……

五、饺子的进食速度太快。吃10多个饺子显然要比吃一顿丰盛饭菜的时间短。食物快速进入肠胃，同样会加快餐后的血糖上升速度。

## 吃饺子的控糖妙招

一、调整饺子馅的配料。增加蔬菜比例，降低肥肉比例。肥肉少瘦肉多，煮出来的饺子质地就差些，可添加鸡蛋、水豆腐和蔬菜汁，使口感保持多汁状态。煮软的海带、煮熟的藕或土豆切碎加进馅料中，也有不错的保水效果。蔬菜尽量不要挤水，而用肉馅、干粉丝、干虾米、干香菇等来吸掉多余水分，也可保持其中的营养成分。

二、调整饺子皮的配方。和面时添加少量的鸡蛋、豆粉、全麦粉、燕麦粉等，有利于降低血糖反应。切不可加麦类以外的杂粮粉。除麦类之外，其他粮食粉没有筋力，做出的饺子容易煮破。也不建议全用全麦粉，全麦粉中的麦麸会破坏面筋的连续结构，使饺子皮的口感明显下降，容易煮破。

三、增加配菜，先吃半碗少油蔬菜，然后配着蔬菜吃饺子。据有关实验报告，先吃100~200克菜心、油菜、菜花、西兰花、圆白菜、茄子、蘑菇等蔬菜，再配着菜肴吃主食，均可有效降低餐后的血糖反应。

四、先吃一半杂粮饭加蔬菜肉类，再吃一半饺子，慢吃。饺子是一种节日食物，不一定要把它变成日常主食。先按日常餐，吃一半杂粮饭和荤素菜肴，包括较多绿叶蔬菜，再吃几个饺子应景，就不用担心了。

五、饺子馅要少放盐，用醋搭配吃。已有很多研究报告，醋酸和乳酸有利于降低餐后的血糖反应。不过醋里也含盐，吃多了会增加钠摄入量。因此做馅料时少放盐，煮好再加醋吃。

六、吃完饺子后及时活动，降低餐后血糖峰值。餐后别老坐着，要多走动。从吃第一口饭算，30~60分钟是血糖高峰，这时起身走路，比如散步半小时，有利于降低餐后血糖峰值。

做到以上几点，吃饺子就不至于造成过高血糖反应了。春节期间，您不妨试试。



## 冰上“蝴蝶”

谨到笑容绽放。

一位教练说，要学会滑冰就要先学会摔跤，只有不畏失败，并且从摔跤中不断总结经验才能做冰场上美丽的“蝴蝶”。

图中是一对小闺蜜在学习滑冰。

王金龙

## 过年焦虑缓解有方

陈识

春节临近，对许多人来说，又到了年终考核的关键时刻，也有一些人即将面临回家过年时亲戚街坊的“夺命连环问”：有对象了吗，结婚了吗，买房子了吗，孩子期末考得怎么样，新的一年有什么打算……社会发展越来越快，竞争压力也越来越大，一些人逐渐出现害怕过年的心态。

### 为何出现过年焦虑

过年意味着辞旧迎新，就是要告别过去，迎接一个新的开始。精神卫生科医师陈静说，辞旧迎新的主题其实是分离，分离并告别过去一年的种种。分离意味着变化，变化会带来不确定，而不确定就必然产生焦虑，这就是人们感觉到年底特别焦虑的原因。

与此同时，旧难辞又难舍，难在要面对不圆满、不理想，人们在辞旧的同时，也必然会体验到丧失所带来的哀伤。哀伤的体验看起来是不开心，但却是具有意义的，因为在哀伤中孕育着重新开始的力量。唯有经历哀伤，才能真正地告别过去，迎接新的开始。

对打工人来说，一年的结束意味着总结与收获。在这个时间段，人们需要总结与汇报，回顾一年中自身的成果与不足。人们也有可能得到一份额外的收获，例如“年度奖金”“年度荣誉”等，这是对自己一年来付出的一份鼓励和肯定。但是，年底也意味着直面更残酷的竞争与比较。

对年轻人来说，一年的结束意味着家人的期待和盼望到了年度的“最高点”。年轻人在新一年到来之际，似乎将面临更多、更大、更强来自家人的压力，仿佛“一年到头”必须得赚点钱、存点钱、做点事，才能给家里人一个交代。

家庭成员间的情绪会互相影响，这些影响不仅可以言语的方式带来，还可以通过非言语的方式进行传递。那些尚未言说、甚至尚未意识到的期待，都可能影响家庭中的成员。在团聚的日子里，一家人有

了更多面对面交流和沟通的机会，会直接导致家庭成员的焦虑被放大。

### 怎样缓解过年焦虑

作为一个独立的个体，不管身处人生的什么阶段，面临最大也最无法抗拒的是来自自身的压力。

我们作为“社会人”，很难不与人比较，但比较不等于压力，竞争不必成为恶性。从长远来讲，我们应该更加看重人生的连续性，不因一年的“失利”而否定自己，也不因一年的“成功”而骄傲自满。

面临年底特定的压力与焦虑，很多人不知所措，也难以自治。陈静认为，焦虑不一定都是坏情绪，适度的压力也可以转化成动力。“年年难过年年过”，没有过不去的年，也没有哪一个春天不会到来。适度的焦虑让人奋进，让人早作谋划。

同时，过年为我们常规的工作和生活制造了一个难得的中断，不妨借着节日开启一个别样的“心灵加油站”，在这样一个可以停顿的“过渡空间”里，多做自己喜欢的事，和自己喜欢的人在一起。最重要的是，和一个真实的自己在一起，面对自己，接纳自己。这样可以丰富并再次滋养我们的心灵，让我们用更充沛、更饱满的精神状态迎接新一年的到来。



新年新气象，尤其是不少年轻女性都喜欢从“头”开始。

染发致癌，真相还是谣言？其实，这不是危言耸听。

### 染发剂危害健康

世界著名《英国医学期刊》曾于2020年发表了一篇随访36年，涉及近12万名女性的前瞻性研究。指出：

个人使用永久性染发剂与大多数癌症风险和与癌症相关的死亡率并不相关，但一些基底细胞癌、乳腺癌和卵巢癌的风险有所增加。

不得不说，这一结论将风险矛头指向了喜欢频繁更换发色的年轻女性朋友们。

染发剂需要混合后使用，在混合中发生化学反应，可能会产生刺鼻味道，其中含有害气体——二噁英。

它是一类无色无味的脂溶性物质，其毒性很大，是氯化物的130倍、砒霜的900倍，国际癌症研究中心已将其列为一级致癌物。染发过程中可以通过呼吸道进入体内，并在肌肉中长期滞留难以分解，干扰人体内分泌，长期接触将导致人体基因变异畸形，诱发癌症等疾病。

综上所述，频繁染发会致癌，这不是谣言，尤其是女性更容易增加患癌风险。

### 临时染发剂也不安全

听说了永久性染发剂致癌，很多人瞄上了临时染发剂。

染发产品包括永久性、半永久性和暂时性染料，它们因化学配方的不同而不同，主要根据持续时间的长短来区分。

家用临时染发剂，如碱性品红、碱性红2和维多利亚蓝B，因其价格便宜、使用方便而广受欢迎。

曾有科学人士研究过临时染发剂的生物安全性，通过对它们的透皮吸收、溶血作用和细胞毒性作用进行比较研究，如这些染料与血清白蛋白和小牛胸腺(CT-DNA)之间的相互作用。

结果表明，这些临时染发剂与牛血清白蛋白(BSA)/DNA有较强的相互作用，对人红细胞和NIH/3T3细胞具有细胞毒性。

简单来说，就是体外实验证明临时染发剂中的成分对活体细胞有毒性，且对于细胞的DNA遗传物质有破坏。所以，即便使用临时染发剂，一年也应不超过2~3次。

### 染发加速脱发

染发剂的基本原理是强行打开发丝表面的毛鳞片，促使染料渗入发丝，然后在发丝内着色。

有时为使颜色持久染色前还会再漂一次头发，经过漂白剂的“添油加醋”，对头发及头皮的伤害将更大，毛囊无法正常代谢，脱发的伤害也是最高的。

所以，频繁染发，化学产品不断对毛囊造成损伤，的确会加速脱发。

此外，染发还可能会引起一系列不良反应。

染发后，毛发很枯燥，那是染发剂对毛发毛鳞的损伤，造成枯发断发。

很多人染发时出现头皮瘙痒、发红，那可能是对染发剂中某些物质过敏，严重时可出现红肿、脱皮等症状。

有些哮喘或真炎患者，吸入刺激性药剂后产生咳嗽、咳痰、咽喉疼痛等症状，严重者可致咽喉水肿甚至窒息。

### 这些人群不能染

16岁以下人群、怀孕及哺乳期女性、支气管哮喘、荨麻疹等过敏性疾病患者，肿瘤患者（包括暂时治愈者），头面部急性皮疹、伤痕、破损、疮疖、皮炎的人群，不建议染发。

即使过了急性感染期或伤口愈合后，也请详细阅读染发剂使用说明书，并按照其要求使用。

染发危害不容忽视

褚昱昊