

为主播豪掷万元——

拉住陷入网络“情感虹吸”的长辈

假期回家探亲的李杰惊讶地发现，奶奶王秀莲的网购包裹，快要把楼下的快递柜“塞爆”了。

家里摆满了王秀莲在直播间购回的“好货”——鱼油、维C胶囊、西洋参……奶奶的手机显示，短短一个月，她在主播直播间花费了5000多元，快递站里还有20多个包裹没有去取。让李杰生气的是，主播卖的这些货，基本都不值钱，“奶奶沉迷网购，还不知道自己被骗了”。

算法推荐独居奶奶与“秀才”直播见面

李杰不是第一次对这些“网络弟弟”的行为“上火”。因“违反平台规范”被封号的主播“秀才”，正是王秀莲的“弟弟”之一。

2022年年初，在算法推荐下，独自居住的王秀莲与网络主播“秀才”见面了，奶奶的第一感觉是，“这小伙子长得真俊，歌唱得特别好，笑起来特别好看”。

手里有退休金的王秀莲，心甘情愿为这位“弟弟”打赏。当晚，她给“秀才”直播间送出价值100多元的礼物。自从王秀莲迷上“秀才”，李杰发现，奶奶变得“很奇怪”，“做好饭之后，在饭桌上都要打开短视频看直播”。看到奶奶短视频软件里的充值记录，更令他感到“难以置信”，一年多来，奶奶在“秀才”直播间的消费“估计有几万”。

李杰分析说，“秀才”的短视频套路非常固定，基本上就是配着《送情郎》《不怕错》等中老年人喜闻乐见的音乐假唱，再做出诸如摸头发、舔嘴唇、害羞低头等动作。“太油腻了”，李杰感叹：“我真的不明白，这种没什么内容创意、空洞乏味的短视频怎么会吸引那么多中老年女性深陷其中？”

民谚说：“莲藕一身宝，秋藕最补人。”不过说到吃藕，民间也流传着不少诸如“数藕孔辨口感”“吃了用盐水‘美白’后的藕会致癌”的说法。这些说法是否靠谱，如何吃藕更安全健康？

切开变黑的藕可以吃

很多人都有这样的经历，洗净切好的藕白白净净的，但放一会儿就黑了。特别是用铁锅一炒，往往黑得更严重。这样的莲藕究竟有没有问题，还能不能吃呢？

专家解释说，这种情况其实不用担心，藕本身含有多酚类化学物质和多酚氧化酶，当它长时间暴露在空气中时，多酚类化合物就在多酚氧化酶催

为主播豪掷万元的长辈大有人在

7月，上大学的王志放假回到江苏家里，他发现外公外婆的手机网络沉迷“加重”了，老两口坐在沙发上，一动不动，手机一刷就是半天。

有一次，王志瞥了一眼外婆林丽的手机，看到她在短视频平台的账号已经达到31级。由于该平台送出礼物的价值和用户等级挂钩，这意味着，平时省吃俭用的外婆出手格外大方，为网络主播打赏了近万元。

王志一时间“有点蒙”，他教会外婆用智能手机，原本是为了让她更方便与亲戚朋友联系，如今却像是把外婆推进“网络沉迷”中。

王志用自己的手机登录上外婆的短视频账号，试图理解她所处的网络世界与其现实中的情感状态。

林丽活跃在一个名为“‘秀才’家姐妹”的粉丝群，在这个群里，她们不仅聊“秀才”、跳舞、唱歌，姐妹之间还互相分享日常状况和生活中的烦恼。王志由此结识了一位同样为长辈担心的同龄人，在上海一家互联网公司做运营的席玉，她的母亲刘洁50岁，同样“被弟弟迷得丢了魂儿”。

让席玉头疼的是，母亲“经常被主播骗而不自知”。家中摆满她从“帅弟弟”们的直播间买回来的各种产品。一部1500元的镶钻手机，当时主播声称“原价6000多元”，是手机厂商与瑞士著名钻石品牌的“联名款”。席玉在其他电商平台搜索发现，同款手机只需要900元就能买到，“我妈总是这样，花更多的钱买次品”。

在席玉看来，这些主播的套路“太低级”，“每天早中晚发一套固定话术问好，就是为

了抢夺老人们的注意力和强化情感吸引力”。

这些主播引导老人进入所谓“福利直播间”后，就开始与一些号称是“厂商代表”的人上演砍价戏码，口口声声为了“给家人们谋福利”，通过后台操作人为限制商品库存制造一种“秒杀”“抢购”的效果。

看到家中堆积如山的快递盒与刘洁账号里的直播间订单同步增长，席玉会忍不住大声“吼”妈妈几句，而她总是念念有词：“这些小伙子长得俊、唱得好，每天都对我嘘寒问暖，怎么会骗我呢？”

小心数字鸿沟带来“情感虹吸”

10年前，席玉考上大学，父母却离婚了。刘洁从家庭主妇变成了一名住家月嫂，令她放松的是，赚的钱可以自己支配了。

“每天在客户家里忙碌，没有时间想东想西。”对刘洁来说，这是一种“逃离”——不会被琐碎的家务羁绊，更不用处理那些恼人的人际关系。

但在客户家里，夜深人静的时候，孤独感袭来，她只能打开手机，在主播们嘘寒问暖的聊天中感受到一种安慰。

“姐姐，天气冷了，记得多加衣服，晚上8点来直播间聊聊天吧，我在等你。”席玉打开刘洁的短视频软件，一个打扮老成的“弟弟”出现在眼前，从嘘寒问暖到直播带货，他们的角色转换在一套话术间悄然完成。而不管是刷礼物还是买东西，在直播间打赏的中老年人，在网络主播一句句关心问候中难以自拔，身为儿女的年轻人这才发现，长辈已深陷网络“情感虹吸”中。

“虹吸”原本是物理学名词，指的是液体或气体在管道的压强差下，被输送、吸出或吸空的现象。这些中老年

人在现实生活中未能得到满足的情感，如同被网络“虹吸”了般，深陷其中有可能带来精神痛苦，甚至因此被诈骗钱财。

“数字鸿沟是非常复杂的。”中国人民大学新闻学院讲师董晨宇表示，年龄是横跨在中老年人与数字时代之间的一道鸿沟，而这个数字鸿沟并不单指有没有智能设备、能不能上网。因对数字技术的利用与掌握不够而产生的“技巧沟”，无法在网络社群中参与表达自我的“参与沟”，都是更需要被注意的深层次“数字鸿沟”。

“许多中老年女性从来没有照顾过自己的感受，她们缺失对自己真实情感需求的关注。”董晨宇认为，关注中老年人沉迷网络主播带来的各种问题，需要考虑的更深层问题在于，家庭生活中他们有没有得到足够的尊重、关照和认可。

改变正在发生。正如当年长辈带他们一步步认识世界一样，年轻人在努力拉住长辈陷入网络沉迷的脚步。

“是网络技术发展太快了，也是我们忙忙碌碌跑得太快了，以至于忽略了她们的情感需要。”如今，“给长辈打电话”成了王志和李杰每周要做的事情。他们希望通过点滴关心，充实长辈们的情感生活，“她们也想跟上这个时代、跟上我们。”

席玉与妈妈刘洁“约法三章”，母女俩达成共识，以后超过500元的“大额支出”，需要共同商量。她更鼓励母亲在闲暇之余多出门走走，能培养些业余爱好，调剂好情绪，给情感找到释放的渠道，“不管是建立一段友情还是爱情，都挺好”。

“一秀落，万秀生。”值得注意的是，一些主打情感消费的网络主播视频，对老年人的“情感虹吸”，还在继续。

（文中李杰、王秀莲、王志、林丽、席玉、刘洁为化名）

刘胤衡 陈晓 崔丽

（摘自《中国青年报》）

脚底长痣易恶变？

相信不少人听过一个说法——脚底长痣，一定要切除。要问为什么，那就是脚的痣容易恶变，或者说，痣摩擦后容易恶变。言下之意，就是脚的痣容易恶变为黑色素瘤，必须要提前切除预防。那么，这个说法是真的假？

痣的恶变风险总体很小

网上信息看多了之后，我们容易陷入一个误区，就是夸大坏事发生的概率，比如过分担心痣会恶变。

普通的痣几乎是我们每个人身上都有的，在人群中的发生率将近100%。

而恶变后的黑色素瘤，在人群中的发生率就小得多，不是1%，不是0.01%，也不是0.001%，而是0.0009%，也就是平均100万人当中只有9个人会得黑色素瘤。

这个数据来自于国家肿瘤质控中心黑色素瘤质控专家委员会近期发布的学术著作《中国黑色素瘤规范诊疗质量控制指标（2022版）》。

从数据上就能很直观地看到，痣的恶变风险总体很小。0.0009%的概率，几乎堪比赢得彩票的头奖，或者成为世界冠军或奥运会金牌得主，又或者短时间内经历两次车祸。

摩擦不见得是痣的恶变危险因素

再一个误区是，我们不少人把日常的摩擦看得太重了，甚至以为这是一个健康常识。其实，摩擦不见得会加速痣的恶变。

之所以这样说，是有很多证据的：

1. 迄今为止，并没有足够的证据认定机械摩擦会引起恶变或者加速恶变；

2. 痣恶变的主流危险因素并不包括机械摩擦；

3. 没有观察到脚底的痣比其他部位的痣更容易恶变；

4. 其他皮肤部位的痣同样也会有摩擦，比如手、脸、头皮，平时用手、洗脸、梳头的时候，也都难免会有频繁的摩擦。

长痣需要关注的危险因素有这些

更重要、更关键的一些危险因素是长期强烈的日晒、儿童期反复的严重晒伤、频繁的光浴、痣的总数过多（50—100个，甚至更多）、个人或家人此前得过黑色素瘤、皮肤特别白的人（类似于白种人）。

其中可以看出，过度的日晒其实是对皮肤不好的（相比日晒少或不日晒的人来说）。之所以会这样，主要是因为阳光中紫外线的作用。紫外线能够直接破坏皮肤细胞的DNA结构，导致DNA损伤。这种损伤累积过多的话，可能会引起细胞突变，进而有可能出现癌细胞。

另外，长期强烈的日晒还会引起皮肤组织结构的损害，导致皮肤老化、弹性纤维破坏和胶原蛋白降解，从而增加皮肤癌（包括黑色素瘤）的发生概率。

为了减少这种风险，可以采取以下预防措施：

1. 避免长时间的暴晒；
2. 穿戴适当的防晒衣物，进行物理遮挡；
3. 皮肤暴露部位使用防晒霜；
4. 用上太阳镜，保护眼睛。

（摘自《武汉晚报》）

外皮“白净”切了变黑的藕能吃吗

化下生成棕褐色的醌类物质。醌类物质再自动进行聚合，从而形成深褐色物质，让藕变黑。这种情况下的藕可以放心食用。如果想要避免这种情况，可以将切好的藕盖上保鲜膜或放到清水里以隔绝空气。

烹饪莲藕时，一般来说，如果是煮莲藕，最好用砂锅，不要用铁锅。因为莲藕中所含的多酚类物质能跟铁离子结合形成紫色或蓝黑色的络合物，这样做出来的莲藕就会变得黑乎乎的；热炒或凉拌莲藕时，可以加一点儿食醋，抑制多酚氧化酶的活性，既能阻止莲藕变色，还能让口感更爽脆。

很多人挑藕的时候喜欢选看起来白白净净的。其实，莲藕外皮正常的颜色应该是微黄的，那些看似洗好、外皮白净的藕有可能是用柠檬酸专门处理

过。专家解释说，食品级的柠檬酸本身可以作为加工助剂，也可以作为一种化学保鲜剂，用于防止果蔬的酶促褐变。所以，用食品级柠檬酸防止莲藕变黑，从安全角度来看问题不大。但是，如果商家是用工业级柠檬酸保鲜，则是需要严查的违法行为。

吃藕应适量 忌生吃

藕是莲科植物的根茎，口感好、营养多，深受消费者的喜爱。研究显示，莲藕在营养成分方面有三个比较突出的特点：一是碳水化合物含量高，尤其是淀粉含量，通常在10%~20%之间；二是维生素C含量丰富，每100克莲藕大约含44毫克的维生素C；三是莲藕有较丰富的钙元素。每100克莲藕钙含量大约在40毫克，在蔬菜中算是较多的。此外，

藕还含有糖类、蛋白质、生物碱、黄酮类、胡萝卜素、核黄素、尼克酸和硫胺素等物质以及铜、锰、钨、磷等多种矿物质元素。

藕虽然好吃，秋天吃藕也“补人”，但仍需注意适量食用。从营养方面看，莲藕属于半蔬菜半粮食的食物。淀粉含量较高，通常在10%~20%之间，热量也不低，一小节约150克的莲藕，其热量和半碗米饭差不多。所以，减肥人士、想要控制体重的人或者血糖高、有糖尿病的人在吃藕时，要注意食物的替换，即吃了藕就要相应减少米饭、馒头等主食的量，以免淀粉摄入过多。

还有就是有些人喜欢夏天时生吃脆爽清甜的“果藕”，不过因为莲藕本身是生长在泥地里的，如果清洗处理不干净就食用，可能会发生寄生虫感染，所以最好不要吃生的莲藕。

李建（摘自《中国消费者报》）