

# “恢复视力”视频火爆 伪科普岂能成真生意

据《解放日报》报道,近日,“近视眼从800度降到100度”的短视频上了热搜,不同身份的主播演示了各种“恢复”方法。中国科学技术协会通过公众号“科学辟谣”指出,网传内容实为伪科学。媒体调查发现,这些严重误导公众的内容之所以在互联网“横行霸道”,与平台的纵容和助力不无关系。

国家卫健委公布的数据显示,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。这说明近视不仅是一种常见的眼科疾病,同时也是令不少家长愁肠百结的“心病”——为了帮助孩子保护眼睛、恢复视力,家长不仅愿意为此重金投入,而且不遗余力遍寻良方。

以科普之名,各类“恢复

视力”的视频爆火于网络。从形式上看,有的宣称转动眼球就能“治疗近视”,有的表示观看视频就能“降低度数”,更有甚者,表示自己的按摩手法“包治眼病”。从来源看,有的是“飞行员视力恢复训练”,有的来自某日本医疗机构,还有的称演示者是“武医掌门”。但是,面对上海辟谣平台记者的询问,那些自诩“神通广大”的主播,无一例外保持了沉默。

这些主播的沉默,丝毫不令人意外——当今医学界的共识是,在目前的医疗条件下,没有哪种医疗手段能真正地逆转眼轴。换句话说,近视无法治愈,一旦发生就不可逆转。为此,国家卫健委发布的《儿童青少年近视防控健康教育核心信息》特别提醒,要警惕近视能治愈的虚假宣传。

此外强调,不科学的处置可能会导致视力进一步下降,甚至造成眼部感染或外伤等严重后果。

面对煞有介事的伪科普,为什么会有那么多人不信“药方”信“偏方”?一个很重要的原因是,全民科学素养还有待进一步提高。因为缺乏足够的科学常识,一些人很容易被伪科普编织的谎言俘获,或者虽然将信将疑,却还是抱着“宁肯信其有”的心态参与其中。

崇尚科学精神,意味着知其然,更要知其所以然。而这也正是甄别真伪科普的关键所在——真正的科普旨在答疑解惑,绝非制造噱头、撩拨情绪,甚至花式引流、变相带货。

客观而言,想要做好科普工作并不容易。“科”,意味着具备扎实的科学素养和理论

功底;“普”,意味着需要深入浅出将科学常识普及开来。反观活跃在网络上的“伪科普”,“普”则普矣,“科”又体现在何处呢?

随着互联网技术的迅猛发展,网络平台已经成为公众获取信息的重要载体。提升全民科学素质的过程中,网络平台大有可为。然而,泥沙俱下的网络自媒体内容,实际上起到了一种反作用:当故弄玄虚的“伪科普”一次次被推上热搜,并成为某些人念兹在兹的“生意”,不仅是对公共利益的粗暴伤害,同时也是科普领域“劣币驱逐良币”的直观体现。

毋庸讳言,科学是严肃的,有时候甚至略显乏味。相比之下,“伪科学”往往是轻浮和聒噪的。非如此,不足以强化偏见、撩拨情绪。众声喧嚣之中,算法不仅左右着流量分配,而且体现着价值操守——经历过野蛮生长的上半场竞争,网络平台到底需要什么样的内容和创作者,无疑是每个网络平台必须面对的灵魂之问。

赵志疆(摘自《中国青年报》)

## 部分零食可适量食用

有些零食高热量、高脂肪,吃多了不仅不利于健康,还有可能诱发高血脂、糖尿病等疾病。

事实上,有一些零食虽然少油少盐少糖,但是也很美味,尤其适合中老年人、小孩食用。这里将多款宝藏零食分享出来,以供大家参考。

**香酥小黄鱼** 香酥小黄鱼富含优质蛋白和钙元素。选择时,应选非油炸、低温脱水工艺的,这样的香酥小黄鱼吃起来有薯片般的酥脆感。一小包只有25克,能量不超过90千卡,解馋的同时没有太多“腹”担。

**吊干鱿鱼丝** 鱿鱼味道鲜美、营养丰富,被称为营养保健型风味海产食品。同样是鱿鱼丝,你最常买到的零食类别往往都添加了大量的油、糖、盐等,而吊干鱿鱼丝没有额外添加糖和油,虽然也添加了盐,但因为嚼起来太费劲,所以能让你在解馋的同时又不至于摄入太多盐。

**魔芋蛋糕** 一般的蛋糕,即使不带奶油,能量普遍都在300千卡/100克以上,脂肪含量也很高,配料里更是加了白砂糖、麦芽糖浆等添加糖。但是魔芋蛋糕的能量就低很多,一小块(30克左右)魔芋蛋糕的能量只有27千卡,还没有1个200克的西红柿能量高。这主要归功于魔芋的低能量,当然配方里没有额外加糖、油也很重要。

**奶豆腐** 奶豆腐是将牛奶或羊奶发酵熬煮,最后装入布袋内吊制成的美食,也被称为奶酪干、奶疙瘩。奶豆腐中富含了奶类中的营养成分,可为人体提供优质蛋白质、丰富的钙质和有益菌群。

奶豆腐可直接食用,也可在喝奶茶时加一些奶豆腐,既能增加纯度,还能调节味道。它和比萨里用的奶酪一样,煎一下或烤一下后会拉丝,但是比奶酪脂肪含量低,也没有奶酪的苦味。

**空心山楂** 很多中老年人和小孩子非常喜欢吃山楂片、果丹皮,可是它们的含糖量非常高。一款空心山楂完全没有额外添加糖,而是加的低聚麦芽糖提供甜味,不容易引起龋齿,它还是一种益生元,对肠道健康有帮助,吃着益酸甜甜很开心。

**五谷煎饼** 喜欢饼干的酥脆,又受不了饼干的高脂、高糖、高能量,那就可以尝试吃五谷煎饼。这种煎饼一般是用玉米、绿豆、黑米、小米、小麦等各种杂粮中的一种或几种做成的。它不额外添加糖,脂肪含量极低。

五谷煎饼不但好吃,而且保留了杂粮中的膳食纤维、维生素及矿物质等,有利于延缓血糖升高速度、防治便秘、预防维生素缺乏等。

**无核西梅干** 很多中老年人到了冬季会有便秘的烦恼,这时可以吃点无核西梅干。它的口感酸酸甜甜,去核后还能防止噎食风险。其含有的山梨糖醇被称为“天然泻药”,蔬果吃得少的时候,可以吃几颗,大便就不至于太干硬。

需要提醒的是,水果干含糖量较高,只能当成零食少量食用,有糖尿病的人群则不宜食用。

谷传玲(摘自《快乐老人报》)

## 国家药监局提示

# 网购药品关注两个资质

国家药监局近日公布5起药品网络销售违法违规典型案例(第四批),包括李某通过快手、微信无证经营药品案,快团团入驻商家无证经营药品案,郭某某通过微信销售假药案,黄某某通过微博、微信销售假药案,拼多多、微信入驻商户生产、销售假药案。

国家药监局提示,通过网络购买药品时,请关注两个资质:一是药品零售企业资质,网站首页或者经营活动的主页面显著位置是否公示《药品经营许可证》;二是药品资质,所购买药品是否取得国家药品监督管理局核发的《药品注册证书》。

另外,请勿通过社交软件、短视频内容发布平台等渠道,从无资质的商家或者个人处购买药品。

有部分产品宣称能治疗多种疑难杂症,或者含有“药到病除”等绝对化用语的,或者宣传治愈率、有效率等信息的,请谨慎购买,避免上当受骗。如发现无资质网售药品等违法违规行为,请及时向所在地药品监督管理部门反映。

典型案例如下:

### 一、李某通过快手、微信无证经营药品案

2023年3月,根据投诉举报线索,江西省萍乡市湘东区市场监督管理局联合公安机关对当事人李某进行调查,发现当事人未取得《药品经营许可证》,通过网络销售米非司酮片、米索前列醇片等终止妊娠药品,涉案货值金额12.71万元。

当事人上述行为违反《中

华人民共和国药品管理法》第五十一条第一款规定。2023年9月,江西省萍乡市市场监督管理局依据《中华人民共和国药品管理法》第一百一十五条、《中华人民共和国行政处罚法》第二十八条规定,对当事人处以责令整改、没收涉案药品、没收违法所得12.71万元、罚款190.68万元的行政处罚。

### 二、快团团入驻商家无证经营药品案

2022年9月,根据投诉举报线索,重庆市沙坪坝区市场监督管理局对重庆某商贸有限公司进行调查,发现该公司未取得《药品经营许可证》,在拼多多旗下微信小程序“快团团”上,以团长账号“猫家严选”销售外用“日本久光贴”和“日本VG湿疹膏”,相关产品未取得药品批准证明文件,涉案货值金额279.31万元。

当事人上述行为违反《中华人民共和国药品管理法》第五十一条第一款规定。2023年1月,重庆市沙坪坝区市场监督管理局依据《中华人民共和国药品管理法》第一百一十五条规定,对当事人处以责令关闭销售网页、没收违法所得8.67万元、罚款100万元的行政处罚。

### 三、郭某某通过微信销售假药案

2022年3月,根据投诉举

报线索,河南省新乡市市场监督管理局联合公安机关对当事人郭某某进行调查,发现当事人在明知他人销售的医美产品是假药的情况下,以明显低于市场价格通过微信多次在刘某某等人处购买肉毒毒素,并以物流快递等方式向全国各地进行销售,涉案货值金额4.62万元。

2023年7月,新乡市凤泉区人民法院依据《中华人民共和国刑法》第一百四十一条、第六十七条第三款、第六十四条、第四十七条、第五十二条、《中华人民共和国刑事诉讼法》第十五条、《中华人民共和国药品管理法》第九十八条第二款、第一百一十四条等法律法规规定,判决被告人郭某某犯销售假药罪,判处有期徒刑十个月、处罚金9.3万元、追缴违法所得4.62万元、禁止在三年内从事药品销售活动、并判决惩罚性赔偿金13.85万元。

### 四、黄某某通过微博、微信销售假药案

2022年2月,根据公安机关移交线索,福建省龙岩市市场监督管理局、连城县市场监督管理局联合公安机关等部门对当事人黄某某进行调查,发现当事人未取得《药品经营许可证》,制作并通过微博、微信宣传销售“疫苗解毒丸”,相关产品未取得药品批准证明文件,涉案货值金

额11.5万元。

2023年8月,连城县人民法院依据《中华人民共和国刑法》第一百四十二条之一第一款、第四十五条、第四十七条、第五十三条、第六十四条及《最高人民法院、最高人民检察院关于办理危害药品安全刑事案件适用法律若干问题的解释》第七条规定,判决被告人黄某某犯妨害药品管理罪,判处有期徒刑二年,并处罚金10万元。

### 五、拼多多、微信入驻商户生产、销售假药案

2021年1月,根据有关单位移送线索,福建省莆田市市场监督管理局联合公安机关对当事人黄某某、柯某某进行调查,发现当事人未取得《药品生产许可证》、《药品经营许可证》,在拼多多、微信销售当事人自行生产的假冒黄道益活络油等产品,涉案货值金额947万元。

2022年6月,莆田市秀屿区人民法院依据《中华人民共和国刑法》第一百四十一条第一款、第二十五条第一款、第二十七条、第六十七条第一款、第六十四条以及《最高人民法院、最高人民检察院关于办理危害药品安全刑事案件适用法律若干问题的解释》第三条、第四条、第九条、第十五条、第十九条、第二十条规定,判决被告人黄某某、柯某某犯生产、销售假药罪,判处被告人黄某某有期徒刑十二年,并处罚金1100万元;判处被告人柯某某有期徒刑三年,并处罚金50万元。

孙红丽(摘自人民网)

# 生活

## 浸泡时间过长 果蔬反而更脏

为洗掉果蔬上残留的农药,不少人习惯将果蔬泡一段时间。事实上,长时间浸泡会

造成二次污染,比如清洗带蒂果蔬时,摘掉果蒂再浸泡会使农药进入果实;未经冲洗,直接

浸泡过久则会使一些水溶性农残溶解渗透到果蔬内部。建议果蔬浸泡时间不超过10分钟。

(摘编自《中国妇女报》)