

“走进孩子的内心世界”系列报道⑤

2020年国内陌生人社交用户高达6.49亿人，虚拟社交加剧青少年对互联网的依赖

匿名社交，不应成为孩子沉迷的“树洞”

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

“在匿名社交APP中，我可以看到人们内心最真实的生活痕迹，分享从未说过的悲喜，不用担心被批判，更不会羞于被熟人发现。”

随着微信、微博、抖音等带有强烈留痕的社交关系成为主流，匿名社交软件已不像早期的MSN、QQ等仅承担沟通与交流的功能，近年来兴起的陌陌、秘密、你的日记等软件，更多体现了“玩社交”的娱乐心态。

“熟人圈”内正常的自我表达受阻，青少年热衷转向匿名社交

“这是一片自留地，我可以不说违心的话，只交志同道合的朋友。”“在压力很大的时候，我需要有一个可以吐槽、可以发泄的私密空间，一个负能量回收站。”

“为什么匿名社交一直受到追捧？追根溯源，与我们的教育方式息息相关。”儿童青少年行为及情绪问题专家、茶壶心理创始人尹建民在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，当物质和安全的需求得到满足后，人际交往的需求也成了青少年追求的核心诉求之一。

“社交是人不可或缺的需求，很多年轻人热衷于匿名社交，是出于猎奇心和寻求刺激，通过遇到不同的人体验不同的际遇，或是作为炫耀资本，以表明人脉广、见识多。”集美大学法学院社会学系副教授巨东红这样向记者解释。

“真社恐”群体是纯粹享受孤独状态的，但现在很多人是“伪社恐”，因为害怕面对真人而产生的压迫感、自卑感、恐慌感，从而选择更为安全、轻松的聊天方式。”巨东红表示。

尹建民指出，互联网使新一代青年人花费了大量时间沉迷于电子产品，削弱了对人与人之间情感建立的关注。“长期的虚拟社交让青少年丧失了人际沟通的本能反应和诉求，进而加剧了对互联网的依赖，陷入‘互联网-社恐-匿

名社交-再社恐’的恶性循环”。

群体匿名环境下网络暴力和欺凌更明显，对匿名社交监管很难

当下移动端匿名社交软件主要分为三类，一是类似陌陌、探探，根据定位信息就近匹配交友；二是如树洞、可话，专注分享个人隐私和兴趣爱好，以疏解压力和获得群体认同为主；三是带有针对性交友目的，如婚恋、追星、旅游等社交APP。

早在2014年，国内就涌现出一系列匿名社交APP并发展迅速，目前市面上获得千万级下载量的交友软件多达30-40款，其中多为匿名制。据估算，2020年国内陌生人社交的用户规模已高达6.49亿人，并且逐年上升。但另一方面，这类产品体验很快进入疲软期，呈加速淘汰趋势，主要原因是在匿名状态下极易滋生诽谤谣言、隐私曝光、暴力色情等负面信息，且此类信息更具传播性，影响恶劣。同时，对匿名社交的监管也是难题。

“我们曾做过一款匿名软件，但最后不得不下架。”某知名上市公司软件测试主管吴先生对记者说，这款匿名软件设置了“游客登录”模式，一些用户利用这一漏洞发布涉黄涉赌等不良信息，难以溯源，公司最终只能停掉。他坦言，即使是实名注册制，监管也存在缺陷。“后台虽设有屏蔽词库，但用户仍会利用符号、图片、改变大小写等方法逃避监管。”

“在一个没有约束的空间里，‘本我’的部分即个人的阴暗面得到宣泄，网络暴力和欺凌会比实名制更为明显，越是去身份化，施暴者越感到安全，并且使群体负面情绪如雪球般滚越来越大。”巨东红说，在群体匿名的环境中，向上的状态难以发光，非理性攻击极易出现。此前，多个爆款匿名社交APP因内容违规被要求整改、封号，业内人士直言，这确实是需求强烈的社交板块，但没有健全的安全评估和追责机制，难以长久维系。

家长应为孩子提供畅所欲言的宽松氛围，带孩子回归真实的生活

中央网信办相关文件规定，新应用在发布之前，必须自行组织或配合开展新技术新应用的安全评估，以确保系统安全可控，避免发布、传播法律法规禁止的信息内容，而这个评估需要政府部门、互联网企业、专业机构、社会公众等多方参与，仅凭平台之力，也难以破解匿名社交“安全合法”的困局。

在家庭和学校层面，为孩子提供畅所欲言的氛围尤其重要。“家长和老应多关注孩子的心理诉求，不能按照统一的规则标准僵化管理。在强调个性化的时代，我们要把握灵活尺度，为孩子提供宽松的言论、交友环境。”尹建民建议，转变“社恐”的行为和状态，需要找到互联网社交的替代品，如玩伴支持、社团活动、家庭聚会，带孩子回归真实的生活，切莫让孩子一味沉迷网络世界。



养生关注

女性养生

4招，搞定冬季手脚冰凉

胡珍

很多女性一到冬天就手脚冰凉，甚至凉到不好意思和别人握手。这是正常现象还是身体有问题呢？河南中医药大学一附院脾胃肝胆科副主任医师郭敏表示，中医将手脚冰凉称为四肢厥逆，是气血运行不畅所致，想治疗需从身心两方面入手。

郭敏指出，手脚冰凉是肢节末梢的问题，治病求本要先调理内在脏腑，当身躯主干健康后，人自然就会有气血被调动运行到手脚上。而人在情绪波动时往往也会出现手脚冰凉甚至出汗的现象，这也是为了保身而牺牲四肢末梢气血供应的结果。当人的心理素质提高、情绪情感变得坚强稳定时，四肢冰凉的问题也就会迎刃而解。

郭敏还推荐了几个缓解手脚冰凉的小妙招。

- 1.晒背。女性平时应多晒太阳，尤其是多晒背部。因为人体最大的阳脉——督脉就在后背，可通过晒后背来补养阳气，缓解手脚冰凉。
2.用艾叶泡脚。晚上睡觉前，可用适量艾叶熬水后泡脚，注意泡脚时间不宜太长、不能出汗太多，泡到身上微微出汗即可。
3.贴药膏。许多中医科室都有专门针对手脚冰凉的中药热贴，不妨去医院贴上一贴。
4.药浴。《应季顺养冬季篇》中提到一个缓解手脚冰凉的药浴方，用桂皮50克、当归50克、细辛30克煎汤煮水，用药水来泡脚四肢、渗透驱寒，注意水温不要过高，要慢慢添加加热的药液。

打太极拳可预防高血压高血脂症

西北工业大学体育部教师文建生和苏敏副教授团队立足中医经络学原理，打破了太极拳引应用于处方治疗高血压和高脂血症的技术瓶颈，其相关科研成果《太极拳预防中老年人高血压和高脂血症的随机试验》近日发表在《国际环境研究和公共健康》。

该研究针对高血压和高脂血症，选择传统吴氏太极拳和导引养生功中舒心平血功、益气养肺功的练习组合，以传统吴氏太极拳培植元气提升机体免疫力，以舒心平血功与益气养肺功疏通病络，创设精准干预中老年人心肺系统疾病的太极拳引组方，取得了中国传统非药物疗法技术的突破，是在传统太极拳和中华导引术传承基础上的融合创新。

该研究运用“辩证施治太极拳引组方”的独特理念，创造性应用组方疗法，以功代药，辩证施治，通过太极拳引组方干预，组内组间的比较统计分析，初步证实了配伍方案的科学性。（敏敬）

老年人经常吃鱼可保持大脑敏锐

老年人每周吃几次鱼可能对他们的大脑有益，一项新研究显示，即使是吃适量的鱼，也有助于预防可能最终导致痴呆的血管疾病。

发表在最近出版的《神经学》杂志上的这项研究称，法国波尔多大学的研究人员对1600多名65岁以上的老年人进行了扫描，并询问了老人们的饮食以及他们每周吃多少鱼，包括鲑鱼、金枪鱼和/或沙丁鱼。研究结果显示，血管疾病会影响血液流向大脑。研究对象中近三分之一不吃鱼的人发现了血管疾病的关键标志。而在65岁及以上的健康成年人中，在明显的痴呆迹象出现之前，每周吃两份或两份以上的鱼可以保护大脑血管免受损伤，但这种保护作用只在75岁以下老年人中可见。

研究人员解释称，大脑需要鲑鱼和沙丁鱼中含有的omega-3脂肪来发育和保持健康，而omega-3脂肪酸对大脑健康、促进大脑血管畅通和对心脏健康同样重要。（曹淑芬）

虾青素抗氧化强 有益治疗糖尿病

俄罗斯乌拉尔联邦大学科学家最新研究发现，虾青素对治疗糖尿病有帮助。相关研究发表在《食品科学与营养》杂志上。

乌拉尔联邦大学生物化学和生物物理学教研室主任伊琳娜·达尼洛娃称，虾青素是对抗氧化应激的最强天然物质，其抗氧化活性几倍于玉米黄质、黄体素、角黄素、β-胡萝卜素和番茄红素，百倍于维生素E，主要存在于鲑鱼、甲壳动物等海洋生物体内。此外，虾青素还具有抗炎、抗菌、免疫调节、光保护、神经保护、抗癌和抗动脉粥样硬化等作用。

达尼洛娃指出，虾青素既存在于细胞膜内部，也存在于细胞膜外部，相较于只能位于细胞膜内部的β-胡萝卜素和维生素C，可以更好保护细胞膜。而且，虾青素并非维生素A原类胡萝卜素，过量摄入不会引发维生素A中毒。但要注意，过多摄入虾青素可导致皮肤褪色，大量吃鲑鱼对治疗糖尿病并没有帮助。（明文）

关注中老年女性骨健康，加强对骨质疏松症筛查及有效治疗

——“骨力计划”登陆广州 探索骨松系统化管理路径



广医二院“骨力计划”启动会现场

骨质疏松症是一种与增龄相关的疾病，高发于绝经后妇女。随着中国老龄化程度不断加剧，骨质疏松症及其引起的脆性骨折已成为重要的公共健康问题。目前，我国在骨质疏松症的诊断、治疗和骨折防治管理上还存在短板，亟待建立符合我国国情的高效患者管理体系。为此，“中国健康知识传播激励计划（骨力计划）——中国脆性骨折高风险患者管理项目”于2021年11月18日正式落地广州医科大学附属第二医院。项目启动仪式上，专家呼吁关注中老年女性骨健康，加强对脆性骨折高风险妇女的筛查及有效治疗。

据悉，“骨力计划”由国家卫生健康委科学技术研究所及中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会专家联合主办，安进公司支持，于去年在全国启动，旨在探索建立一套符合我国国情的脆

性骨折高风险患者标准化管理模式，截至目前全国有数十家医疗机构相关科室被纳入“骨力计划”试点示范单位建设。

广医二院骨科曹燕明教授表示，此次“骨力计划”在医院落地，参照了国外“骨折联络服务(PLS)”的经验，重点加强与社区的联系。“患者一旦因脆性骨折来广医二院就诊，我们将尽快介入治疗，并联动社区为患者提供长期跟踪随访。但患者管理的难点在于，如果直接让没有骨痛或驼背等明显症状的患者接受药物治疗，他们可能会反感。所以只能通过加强疾病教育，让患者改变对骨松的认识。骨松的治疗应以预防为主，不要等到骨折发生后才来医院，杜绝灾难性的后果。”

值得注意的是，骨质疏松症及其引起的脆性骨折正以其高患病率、高致死

率、高致死率成为中国绝经后女性面临的突出健康问题。曹燕明教授表示，骨质疏松症也被叫做“静悄悄的流行病”，许多患者直至发生骨折，才知道自己患病。女性一旦绝经，雌激素开始下降，破骨细胞大量增生，骨骼脆性高，患上骨质疏松症。从临床经验看，骨质疏松症既是生理性的，也是病理性的。65岁以上女性中超过半数都有骨质疏松症，未经过预防和治疗的80岁以上女性出现骨质疏松症的情况更为常见。

脆性骨折是骨质疏松症最常见也是最严重的后果之一。所谓的脆性骨折，并非剧烈运动或车祸所引发的高能量损伤，而是因跌倒或扭伤，在低能量状态下即可发生。其高发的部位是髌部、椎体、桡骨远端、肱骨近端，尤其是髌部骨折有着较高的致残、致死率。一旦发生脆性骨折，就要长期跟踪、预防再次出

现骨折。然而，我国民众对骨质疏松症认知普遍不足，检测率、诊治率过低。在已发生脆性骨折的患者中，接受有效抗骨质疏松药物治疗者尚不足1/4。

那么，中老年妇女在日常生活中该如何保护骨健康？曹燕明教授表示，很多老人会出现肌少症，肌少和骨质疏松症相关性很强。很多老人患上骨质疏松症后，一定要注意预防跌倒，因而增加肌肉力量就很重要，因为肌肉有保护作用。所以，中老年妇女平时一定要做力所能及的运动，锻炼肌肉力量，不仅可以防跌倒，还能预防骨质疏松症。此外，多晒太阳，补充足够的钙和维生素D也有利于骨骼健康。专家还强调，对于已明确诊断为骨质疏松症的患者，除了改善生活方式以外，也应在医生指导下接受长期、规范的药物治疗。（林志文）