

# 养生谣言占领微信朋友圈咋办

## 官方辟谣账号:晚上不吃姜、排毒算时间都是假的

爸爸妈妈的互联网初体验,有欢乐也有困惑,最让儿女们害怕的还是各种漫天转发的“鸡汤”和让爸妈们深信不疑的谣言,如何拯救爸妈的微信朋友圈?微信官方辟谣账号“谣言过滤器”日前新开了中老年人辟谣专栏,聚焦长辈们最容易上当、谣言多发的健康养生领域。晚上不吃姜,排毒算时间……这些都是谣言!

### 看到这些谣言提醒爸妈别上当

中老年人辟谣专栏一出现,辟谣内容不但让老年人大吃一惊,就连许多年轻人也感叹不少谣言被信以为真。“晚上吃姜似砒霜”、“人体每个器官排毒都有固定时间表”?如果爸妈的朋友圈出现了以下转发链接,赶紧提醒他们别上当!

**谣言1:早上吃姜胜参汤,晚上吃姜似砒霜**

辟谣:不管在早晨、中午还是晚上,姜里面所含的物质没有什么不同。作为恒温动物的人类,环境对生命新陈代谢的影响实在很有限。对于大多数人来说,姜主要还是作为调料使用。不管是早上、中午还是晚上,只要烹饪需要,都可以放心地使用。

### 老年人成谣言转发大户,网友呼吁拯救爸妈朋友圈

爸妈的微信朋友圈都爱转发些啥?据2016年微信官方后台统计,中老年人每日发送微信消息次数达44次。与此同时,中老年群体被冠以朋友圈谣言转发大户的称号。根据微信官方公布数据,在超过50岁的中老年人中,80%的人每个月转发谣言数量超过5条。

## “达康书记”的风油精可别乱用

前段时间热播的电视剧《人民的名义》,剧里的“达康书记”圈粉无数。有网友统计有关“达康书记”的各种表情包,其中,风油精出现频率高达7次。达康书记为GDP操碎心时,面对无用的下属,头疼脑热只能靠涂风油精提神醒脑,脖子抹抹、太阳穴涂涂……但说起涂风油精,不是每个人都懂它怎么用。

### 风油精用好了就是“神器”

风油精的主要成分包括薄荷脑、水杨酸甲酯、樟脑、桉油、丁香酚。通常涂上会有凉凉的,甚至火辣的感觉,可以清凉、止痛、止痒。用于蚊虫叮咬及伤风感冒引起的头痛、头晕、晕车不适等,实乃居家旅行必备之良药。

风油精在日常生活中有着诸多妙用之处。比如,像“达康书记”那样把风油精涂在太阳穴、人中穴及印堂等部位,能够有效地预防出现中暑或者感冒;洗澡时,在水里滴上几滴风油精,凉爽舒适;用布条沾上风油精悬挂在室内,驱除蚊蝇的效果很好;在电扇叶上洒上几滴风油精,随着风叶的转动,整个房间会有清香,还驱蚊;洗过鱼的手会有难除的腥味,用风油精除腥味效果很好;另外,风油精涂于腹部穴位有助于缓解腹泻,外用按摩能止咽喉肿痛、软化鸡眼等。

### 这些情况不适合用风油精

每个人都会有“达康书记”那样头疼的时候,如果是下面这些

**谣言2:人体的排毒时间表,每天从21点开始,特定器官都有固定的排毒时间段。**

辟谣:这个说法不但老年人爱转发,就连许多年轻人都深信不疑。其实这个“每人都有自己的生物钟,每个器官会在特定时段排毒”的说法很荒谬。人的身体是一架非常精妙的“机器”,代谢、排毒的体系非常完善,根本无需刻意去“排毒”。

**谣言3:不要小看了电吹风,只要合理利用低风,循序渐进吹我们的鼻子,可有效改善鼻窦炎、流鼻涕、鼻塞等症。**

辟谣:鼻腔内有很多黏液纤毛,平常28~30℃是黏液纤毛最适宜的温度,如果用电吹风直吹鼻

腔,温度过高很容易损伤纤毛,带走水分,不仅不能缓解流鼻涕等症状,反而会给鼻子造成伤害。吹风机不是现代版“狗皮膏药”,大家切勿轻信网上流传的这些所谓“神器”的神效。

**谣言4:老年人体检改变不了健康状况,遇到“数据和指标”不好反倒徒增烦恼。**

辟谣:对于普通人群,定期的合理的健康体检还是有一定的必要性的。依据现在的医学技术,80%的恶性肿瘤如能早期发现是可以治愈的。可目前几乎80%的恶性肿瘤都未能早被发现。通过定期体检能让我们发现很多隐匿的疾病,早期发现可进行相关干预,可以预防疾病的发生和发展。

爸妈朋友圈,让爸妈远离谣言。网友“纳言”在中老年人辟谣专栏下留言表示:“老年人被朋友圈谣言忽悠得团团转,这样的科普栏目来得太及时!”网友“小猫咪”感叹:“爸妈岁数大了,对朋友圈的谣言几乎完全相信,反倒子女的话一概不听。”



### 多陪爸妈聊聊天,老人最大敌人是孤独

微信为啥要专门开辟老年人辟谣专栏?这些谣言是怎么筛选出来的?微信辟谣平台相关人士告诉记者,这个栏目更多是运营层面的操作,后台工作人员综合各种网络谣言中老年人比较容易上当的内容,将其整理成文章定期推送。“我们也是希望通过这种方式,把辟谣和用户教育相结合,让这类信息真正

触达到易感人群。”另外微信方面也表示,其实老年人玩微信,更多的是增强朋友之间的联系,排遣寂寞感,而对于老人来说,最可怕的敌人还不是谣言,是孤独,所以年轻人在总是吐槽爸妈相信各种谣言的时候,还是要反思一下,自己是不是该少一些抱怨,多陪陪老人聊聊天。



### 读博



【滕州一名女子卡进砖机致意识昏迷 消防官兵紧急营救一小时】在滕州市姜屯镇东吴庄村北边的砖厂里,一名女子发生了意外,身子被卡在了砖机里。消防官兵接到报警后,迅速赶赴现场。到达现场后,消防官兵发现,这名女子的双腿卡进了砖机转轴内,漏斗内的空间十分狭小,她的上半身处在漏斗内,意识已经模糊,消防队员立即对被困女子实施营救。为了尽快救出伤者,现场指挥员立即下令拆除顶棚,并调集一辆吊车从上方对漏斗进行调升,使漏斗和机身分离。据了解,经过1个多小时的紧张救援,被困女子被成功救出,并送往医院抢救。(@枣庄身边事)

● 用 户 6108318534:取消小型砖厂,环保都不达标。

● 巨蟹宅男:安全应该放在第一位。

自从中央八项规定实施以来,大酒店的生意差了不仅是一星半点,那简直是山雨欲来风满楼,最后降低身价只能靠喜宴来

维持。小餐馆的生意反而日益红火,时间一久,也是架不住遍地开花,后来拼服务、拼味道、最后拼价格,能坚持到最后的也是属于劫后余生。近来,随着外卖的风行,各小饭店摆低姿态,薄利多销,希望自己能够力挽狂澜,即使无法占有一席之地,也希望自己能够分一杯羹,收入或许也仅能填饱肚子。这些日子天气炎热,不愿意出门吃饭,于是外卖点餐几次,却有意外惊喜。

每天点菜两个,荤素搭配,往往去餐厅吃饭四五十元的菜品,使用店家优惠和APP优惠券,最后付款不过二十余元。菜品分量足、味道好,这种消费压榨了餐馆、支持了APP、自身受益最多,何乐而不为呢?(@枣庄随风)

● 胡锡虎靠上吧:O2O今年会爆发,然后大部分外卖的利润都会交给平台!

● @枣庄随风回复:如同滴滴打车一样,利润被平台抽取很大一部分。



不相信太阳会从西边出来,昨晚小心翼翼的问先生:“你知道洗一件衣服需要放多少洗衣

粉或洗衣液吗?”先生说:“我哪知道?我就用清水多洗几遍就是了。”默默无语两行泪,把已经挂到衣橱里的衣服拿出来又重新洗了一遍。不是自己有强迫症,是有些人这方面的能力无法让人不怀疑。(@晓平文俨)

● @annieher:没事,洗衣粉之类的发展前,人们大概就是这样洗衣服的。

● @福吉吉 2255705937:中轴线对折再搭在衣架里面,衣服不会变长了,而且不用换衣架,因为北方不存在湿度大的问题。

● @晓平文俨回复:谢谢你的生活小妙招。

● @TonyandAlisa:清水洗衣粉也可以呀!

● @青儿\_江湖路远行者疑惑:为什么不是现场操作,教他应该加多少洗衣粉……

● @晓平文俨:他当时正在欧洲出差。

● @淑芳 1966:比那些不洗衣服的人强多了。

● @金枝樱桃:慢慢就好了,俺家先生洗衣服就挺好的。

● @晓平文俨:需要教他,一件衣服根据脏的程度,再放多少洗衣液。

● @明空:我老公洗衣服时也是不知道放多少洗衣液,就知道使劲的放。

● @晓平文俨:更是不得了,还不如用清水洗。

● @我的缘妙不可言:阿姨,你的衣服架应该换那种宽的,这个晒好了肩那儿容易有印子。