

# 趁初秋调理空调病

夏季结束,我们走出了空调房,发现我们身体的自我调节能力下降。如果不抓紧时间改善调节能力,遇到邪气时就容易中招,出现体表寒凉、体内郁热或是津液耗损、虚火上炎,会引起一些上热

下寒、真寒假热的表现。体内郁热容易造成血热的肝旺、肝风内动,出现相应症状,如口苦、眩晕、烦躁、舌苔较黄、舌体较红,而且容易动火,容易烦躁。

平时可用一些中药

代茶饮,以润肺燥、平肝亢为主。大家可以试着自制一杯夏桑菊茶饮来调理。用冬桑叶一克、杭菊两克、夏枯草三克,煮水后代茶饮。

有人会问小朋友可不可以服用,建议像这种

中药,六岁以下的小孩子用量尽量减半,少一点剂量。

这个茶饮中的冬桑叶主要有疏散风热、清肺润燥、清肝明目的功效,可用于风热感冒,肺部有郁热,肝火上冲,治疗这

些症状就会比较好。

通常药用的菊花分为三种,按寒性从弱到强分别是贡菊、杭菊和野菊花。其中贡菊最适合入茶方;杭菊常用来入药,它主要的作用就是平肝热、清燥气,清热的能力比贡菊

强一些;野菊花就更寒一点,它只适合很强的实性热气的人。在茶温凉后可放入比较平性一点的蜂蜜,润燥功能就会更好。另外,一定要有实热,虚寒体质的人不适合长期饮用。

(据《大河健康报》)

## 吮指吐舌会致孩子牙不齐

儿童牙齿健康问题通常都会被父母忽略,认为只要做到基本的清洁工作就可以了。其实,牙齿的排列是否整齐也是至关重要的。

家长应帮助孩子尽

早戒除口腔不良习惯,包括吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等,否则会造成上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等口颌畸形。如果孩子3岁以上仍存在上述不良习惯,而且不能

通过劝导而戒除,应及时到医院诊治。有口呼吸习惯的孩子,则应该检查其上呼吸道是否通畅,治疗呼吸道疾病,及时纠正口呼吸。

(据《广州日报》)

## 产后暴瘦小心甲亢

28岁的小芳最近暴瘦,她也没太在意,二宝一岁不到,她以为是带孩子累的。三个月过去了,小芳还在继续瘦,偶尔觉得心悸,还特别怕热多汗,于是到医院检查。检查结果提示,小芳得了甲亢,正是这种疾病导致她暴瘦。

据内分泌代谢方面的专家表示,甲状腺功能紊乱可明显影响体重,若不明原

因短时间内出现暴瘦或者突胖,应该警惕甲状腺功能失调。

甲状腺是人体最大的内分泌器官,时刻影响着机体的新陈代谢和能量平衡。人体的甲状腺素越多,分解代谢就越旺盛,消耗能量就越大,体重随之下降。反之,分解代谢就降低,能量消耗就越小,体重则明显增加。因此,甲状腺功能是否稳定

对体重影响明显。如果体重增减较剧烈,可能是患了甲状腺功能失常的疾病。

消瘦是甲亢的常见临床表现,过多的甲状腺激素导致人体出现甲状腺毒症,体重可在短期内出现显著下降。该病除了体重变轻,还可能有怕热、多汗、腹泻、眼突等症状,如果出现上述表现,一定要及时就诊,排除甲亢。(据《广州日报》)

## 急脾气损害心脏

很多人都知道,吸烟、高盐高脂饮食、肥胖、不运动等都是心脏的大忌,其实,急脾气、赶时间也是心脏害怕的。生活中,有心血管基础疾病的人,最要不得的就是着急、上火,因为

过度兴奋、紧张、焦虑、惊恐、哀痛,都会让交感神经兴奋,使得血压升高,从而导致冠状动脉痉挛,诱发急性心脏病。要让心脏安全健康,最好的生活是心平气和的精神状态,快乐

地慢生活。对于急性子的人,可以做个日程表,安排好每天要做的事。如果是外出赴约,不妨提前算好距离和时间。这样出行,没有心理负担,脚步也能轻松、自在。(据《天津日报》)

## 武警呼和浩特支队扎实开展卫生防病工作

为保证支队全体官兵执勤、训练、教育等各项工作的正常有序开展,呼和浩特支队结合当前气候变化情况,对流感等易发病的预防和诊治进行科普教育,并提醒官兵在执勤和休息期间注意保暖,让官兵了解掌握秋季卫生防病基本常识,提高自我防护能力。支队要求各中队卫生员对宿舍、卫生间、食堂等重点场所进行彻底消毒,定时通风,保持空气流动,及时配齐各类常用药品。通过此次工作开展,有效保障了官兵的身体健康,为全体官兵执勤、训练的有序开展打下了坚实基础。

文/黄甫路洋

# 快手连续打击恶意炒作封百余高粉账号亮态度

9月25日,快手社区官方账号“快手小管家”发布处罚公告,再度封禁39个高粉账号。自11日快手启动恶意炒作专项后,每周公布一批封禁名单,目前已有超过100个高粉账号被封禁,其中不乏“女歌”和六七百万粉丝的知名大V。

连续的高压专项打击,快手向用户和外界亮出了鲜明态度,对恶意炒作行为绝不姑息,可见其升级用户结构与社区生态的决心。

快手的专项整治,发生于冲刺3亿DAU的关键时期,也表明公司创始人追求的不仅是数字而是有质量的发展,发出了短视频平台在社区治理方面的强烈信号。

第一,平台追求用户

规模,更追求健康社区生态。短视频的信息密度高,兼顾趣味和有用,满足了人们碎片化时间的消费需求。尤其对快手来说,真实和普惠的价值观打动了无数人,也让无数普通人受益,每天2亿以上日活正来自于每一个普通人的支持。

靠恶意炒作吸引粉丝关注,本质上伤害了快手记录与分享的初心,也伤害了社区公平,严厉打击实有必要,否则就会败坏整个生态,最终受伤的是平台。

这一次,快手官方直接公布了恶意炒作的几种典型行为,包括以猎奇手法恶意展现他人身体缺陷,歧视残障人士;编造经历虚构生活困难事实骗取同情;宣扬不良婚恋观及家庭观念,炒作婚外情或

家庭成员关系等;声称或煽动打架斗殴等扰乱社会秩序行为;炒作社区用户纠纷,恶意煽动用户群体对立等。

据了解,快手之前已经在为这类存在的现象承受压力,一些用户在社区规则的边缘试探和恶意炒作,以及线下的夸张行为,最后板子都打在了平台身上。

少数人的恶意炒作行为让自己涨了粉,伤害的却是平台以及整个生态,快手显然不能再忍。当越来越多人涌入短视频,用短视频记录生活、表达自我、获取收入,哪些行为能做,哪些行为不能做,就需要规范和引导,这涉及到的是平台安全、社会责任和持久发展。

可以预计,快手将对

恶意炒作、低俗八卦、刻意炫富等行为持续高压打击,靠此种手段博关注的用户将逐渐被清理,失去生存空间。

能够在用户扩张和行业竞争的关键时刻,把社区风气和生态放在第一位,说明了快手的清醒,越大越快不一定越好。

第二,有趣+有用成为内容主流,短视频玩法变了。“我一直认为,技术是驱动力,价值观才是产品灵魂。”快手创始人宿华近期在人民日报智慧媒体研究院成立仪式上这样说。

对于平台型公司,发展过程中如果社区生态没有价值指导,让坏的风气和行为蔓延,官方权威就会受到挑战,社区的秩序就容易陷入混乱,从而

损害大部分用户的利益。

短视频门槛很低,用户群体过去几年经历了从边缘到主流的扩张,不同的背景、不同的文化、不同的生活,在短视频社区交织、碰撞和融合。

这个过程中,快手一直坚持去中心化和普惠,让社区生态繁荣,让坏的出去,让好的成长,以实现社区生态的新陈代谢,而不是劣币驱逐良币。

这一次同样如此,快手一方面在打击恶意炒作、刻意炫富等;另一方面则在扶持各个垂类的优质内容,不断扩大优质内容供给,引入优质内容生产者。

什么是优质内容生产者?正能量、有趣+有用,显然是应有之义。短视频野蛮生长阶段,很多人惯用的炒

作、八卦、炫富、低俗等圈粉套路,正在无路可走。

这些套路可以说是历史遗留的产物,随着更大规模用户的进入和行业进入成熟期,对这类用户和行为持续打击,是快手通往更大未来的必由之路。

其实,变化早就在发生。过去两年,在快手上走红的手工耿、爱笑的雪莉、浪漫阔家七仙女、戴博士、3锅儿等,正在用全新的内容和方式,赢得粉丝支持和官方认可,在快手走红已经有了新的玩法和成长路径。

快手的这次专项治理,传递出的信号很鲜明:既追求用户增长,又追求社区生态健康,后者更重要。认识不到这一点,将注定无法抓住短视频的最后红利。文/林湘