

清朗网络空间,岂容“转世号”藏身

自媒体时代,一人一账号,谁都可以在网络世界发出自己的声音。然而,海量的信息常常让人难辨真假,怎么知道它是不是真实的呢?这就关系到网络账号的诚信度。

一直以来,国家网信办致力于整治网络账号运营乱象。据南方都市报报道,10月18日,国家网信办召开“清朗·互联网用户账号运营乱象专项整治行动”全国视频会议。这次专项整治行动紧盯网络账号运营乱象,包括违法违规账号“转世”、用户账号名称信息违法违规、名人账号虚假粉丝、用户账号恶意营销、向未成年人租售网络游戏账号共五大类,其中特别加大处置违法违规账号“转世”现象。国家互联网信息办公室表示,要加强账号注册管理,严禁已被依法依规关闭的账号以相同名称、相似名称等关联名称重新注册,对于已被关闭的账号主体,根据违法违

规程度设置一定的禁止重新注册期限。

显而易见,此次专项整治行动,旨在督促网络平台严格落实主体责任,引导账号主体规范账号运营行为。随着账号注册、使用、管理的规范,网络违法违规信息发布者,想换个马甲“转世”继续割韭菜,就没那么容易了。

一段时间以来,账号乱象有所改变。但上有政策,下有对策,记者调查发现,即使在严管之下,有的财经博主、“荐股专家”被封号后,竟然找到了“复活”之道。他们除了通过微博平台与粉丝建立联系,还会将粉丝引流至站外社交平台,如微信、QQ进行“交流学习”,从而跳过平台的规制,继续隐秘地活跃在网络各处。

令人瞠目结舌的是,有的违规者公然在原账号名称后加上“一世”“二世”等后缀;某职业黑粉利用账号关键字,阿拉伯数字一路

标注到38,简直堪称“打不死的小强”,“转世”能力令人惊叹。这些“重生号”“转世号”兴风作浪,既污染网络生态,侵害公共利益,也违背社会主义核心价值观。

可想而知,若这些问题账号此起彼伏,不断“重生”,像除不尽的牛皮癣,网上必危机四伏,网民必屡屡踩坑。如何保障大家的上网安全感?一方面,要严格执行实名制认证,堵住违规账号“转世”漏洞,击碎违规者从头再来的幻想;一方面要严查各平台,若发现有“重生”“转世”账号出现,就对平台依法处罚,铲除问题账号“春风吹又生”的土壤。

打击违法账号,是管好互联网的第一关。这次官方出手严打,对那些总想走歪路的“聪明人”来说,是一次肉眼可见的暴击。相信只要封禁行动落地有声,互联网的清朗天空就指日可待。

学会如何去爱,也是人生必修课

爬窗也要听,武汉大学这个爆满的课堂,已经装不下同学们对恋爱知识的向往。据澎湃新闻报道,近日,武汉大学的恋爱心理学课火爆,上课画面一度在网络刷屏。因当天听课同学太多,教室挤不下,有的学生在教室外爬窗听课,更有学生自带板凳翻窗进入教室。

近些年,关于婚恋的热点议题频频见诸媒体,也加剧了人们对婚恋的焦虑。据民政部公布的《2019年民政事业统计公报》,我国2019年全年依法办理结婚登记927.3万对,较上年下降8.5%,结婚率为6.6‰,较上年降低0.7个百分点,为2013年以来的最低数据。囿于种种因素,婚恋焦虑存在于部分人群。而校园恋爱也受其影响,令婚恋焦虑呈现年轻化趋势。

正当青春年华的大学生,对浪漫爱情怀有美好憧憬与渴望。然而,由于缺乏生活阅历,

他们面对爱情难免手足无措,难以应付随之而来的各类问题。不知道怎么爱和缺乏爱的能力,成了许多年轻人的突出问题。同时,由于大学生婚恋情感教育缺失,面对感情挫折时容易出现偏激失控,甚至做出极端行为。

在这样的大背景下,全国多所高校开设了恋爱心理相关课程,比如《恋爱心理学》《恋爱与人生幸福》《人生幸福课》等。

大学时期是年轻人“练爱”的重要时间段。通过在高校开设“恋爱课”向学生传递正确的恋爱观,让他们了解如何与异性相处以及恋爱中应承担的责任,学会处理恋爱过程中出现的心理问题,避免互相伤害,非常有必要。从某种意义上讲,婚恋课程成为许多高校学生情感世界里的“救命稻草”,作用很大。

但恋爱没有标准答案,更多的是一种主观

感性的体验。大学开设恋爱课,究竟该怎么教,有没有什么副作用,一直存在争议。不乏有人担心婚恋课与现实脱节,还有人怕培养出油腻青年。

其实,看待高校婚恋课,大可不必如此狭隘。恋爱课根本目的不是鼓励大学生去谈恋爱,也不是传授什么恋爱秘诀帮人脱单,更在于学习如何维护亲密关系,如何正确看待两性沟通,从而获得幸福的能力。“希望大家谈一场健康的恋爱,开始并且保持一段积极的关系”,武汉大学喻丰老师开设恋爱心理学课的宗旨,就足以说明问题。

全国政协委员于欣伟曾呼吁,构建和完善高校婚恋教育体系,将婚恋教育设为高校学生必修课。是否将它设为大学必修课再说,但学会如何去爱却是每个人的人生必修课。

猛吃蛋白质,是一种健美焦虑

30岁的马先生(化名)是位健身达人。为保持更低的体脂,除了早餐,其余时间都靠鸡胸肉充饥,如此一个月后,马先生感到浑身无力,有时腰部酸痛。医生诊断,马先生因为摄入过多蛋白质而造成肾脏代谢负担过重,继而导致肾损伤。

钱江晚报·小时新闻报道后,引发热议。有人说,这样健身太拼了,舍本逐末不值得;有人说,健身的前提是健康,不健康的健身其实是一种病态;还有人说,吃什么东西,做什么事情,都得有个度,过了度就会出问题。对此,钱江晚报评论员也展开了一番讨论——

太在乎身材,会影响生活质量

本报评论员陈江:看来,男性的身材焦虑比我想象的要严重一些。

比起从前,现代人对生活的追求明显高多了:吃除了吃饱,还要吃好;健康不止是身体无病,还要身材健美。经常健身的人信奉“三分练,七分吃”,鸡胸肉因低卡路里和高蛋白,几乎成为健身者必选的食材。

可是,练与吃怎么搭配,要适度,掌握好分寸。凡事过犹不及,吃得太单一了,结果这位马先生越吃越无力,吃出病来,生活质量又从何谈起?度的问题,中国人爱讲“中庸之道”,增一分则长,减一分则短。恰到好处,适可而止,那是极高明的境界。

事实上,生活质量很大程度上取决于生活态度,包括对身材的态度。太在乎身材,结果就会影响生活质量。

要分清爱好和竞技的区别

本报评论员高路:跟其他运动项目一样,健身运动也分爱好和竞技两大类。不同的类别要求不一样,适合的人群也不一样。

竞技运动,有时候不得不采用一些非常规的办法,还得在专业支持的保障下,制定一套完备的方案,才能开展。开展爱好则要随性得多。最怕的是跑错跑道,把爱好当成竞技,又不具备相应的专业保障能力,这样一来,健身就变成了伤身。

不管如何,身心健康是最重要的。如此

集中食用鸡胸肉,恐怕心理上也会产生排斥反应,食之无味。健身也不止健身房里闷头练一种方式,有太多的方式可以达到强身健体的效果。

猛吃蛋白质,是一种营养误区

本报评论员项向荣:一袋鸡胸肉按200克算,每100克鸡胸肉有20~30克的蛋白质,160袋约有6400~9600克蛋白质,那么,这位健身达人平均每天摄入213~320克蛋白质,明显超标。

运动员每天蛋白质摄入的上限是每公斤体重2克,普通人为每公斤0.8~1克。蛋白质摄入过量,会对肾脏造成严重负担,并可能形成肾结石。

所以说,这位仁兄实在有负健身达人称号,连营养均衡这道理都不懂。过于极端和单一的饮食短期可能会让你看到训练变化,但并不利于大周期的训练计划,对身体会有不良影响。皮之不存,毛将焉附?

那些猛吃蛋白质的人,说到底陷入了营养知识的误区。



本报评论员
陈江

相信只要封禁行动落地有声,互联网的清朗天空就指日可待。



特约评论员
胡欣红

是否将它设为大学必修课再说,但学会如何去爱却是每个人的人生必修课。



态度

过于极端和单一的饮食短期可能会让你看到训练变化,但并不利于大周期的训练计划,对身体会有不良影响。