

被造谣“私生活不检点” 年轻女销售几乎崩溃

遇到网络暴力 怎么办？

线下唯唯诺诺，线上口无遮拦。当网络暴力发生时，施暴者往往不觉得自己有错，受害者却可能因此自伤、失业，甚至逃离一座城市。

记者从宁波大学附属康宁医院了解到，近年来因网络上的语言暴力引发心理问题的患者明显增多。面对网络攻击，该院情感障碍科副主任医师张超建议，先物理隔离，再寻求帮助，不要独自硬扛。



图片由AI生成

1 被朋友背叛，被谣言中伤 他们曾在绝望中挣扎

“他刚来的时候，还没开口，眼泪就掉下来了。”张超提起初中生小李（化名）的时候，还对当天的场景记忆犹新。

这个男生是在老师和家长的陪同下前来就诊的。张超在谈话中得知，小李在学校原本有几个要好的朋友，但其中一个朋友突然在学校网站上发布了关于他的不利信息，并在班级里大肆传播。

“感觉被朋友背刺、背叛。”小李这样描述自己的心情。来就诊时，他的手腕上布满了自伤留下的伤痕。学校发现情况后，紧急通知了家长。目前，小李仍在接受心理咨询。

为什么一个谣言会在同学间迅速发酵？张超解释，这在心理学上叫“集体无意识”。学生

们可能把学习、人际关系上的压力，通过跟帖、传播谣言的方式，发泄到某个“替罪羊”身上，而他们可能并不觉得自己有错。

不止是学生，哪怕是已经步入职场的成年人，都很难抵抗语言暴力的伤害。20多岁的女性销售员小黄（化名），因为公司社群里有人造谣“看到她从某酒店出来”“私生活不检点”，精神几近崩溃。“我真的快不想活了。”她曾这样对张超哭诉。

去门诊的时候，小黄已经无法正常上班，虽然舍不得那份收入不错的工作，却只能请病假。医生评估她处于急性期，开了两周的助眠药物，并建议心理疏导。

“但她就来了一次，再也没来过。”张超惋惜地说，“可能真的是离开宁波，回老家了。”

2 网络匿名让人“本我”失控 现实中越压抑网上越凶狠

为什么平日里看起来正常的人，到了网上会变得攻击性极强？

张超从心理学角度分析了“线上线下两副面孔”的原因。他借用弗洛伊德的“本我、自我、超我”理论解释：本我遵循快乐原则，想怎么干就怎么干；自我是现实中的自己；超我遵循道德原则，受法律、社会规范、人际关系约束。在日常生活中，超我和自我一直在压制本我，阻止人们做出攻击性行为。但一旦进入网络世界，情况就变了。

“网络有匿名性和去责任化的特点。”张超说，加上“法不责众”的心理，超我的压制作用明显降低，本我就容易冒出来，“我想怎么干就怎么干，攻击欲望很容易被释放。”

这其实对应着现实生活中的“踢猫效应”。“比如说，很多人和领导对话时，哪怕心里再不舒服，嘴上也只能说‘好好好’。回家后，转头就把不满发泄到猫猫狗狗的身上，因为猫猫狗狗不会反抗。”张超说，从一定程度上讲，在网上发表不当言论的人，往往是在现实中压力较大、无处发泄的人。

3 受害者需学会“物理隔离” 施暴者则需回归线下

面对网络上的语言暴力，我们能做什么？

对于受害者，张超给出了三步建议。

第一，物理隔离，远离刺激源。不要再去看那些伤人的言论。

第二，积极寻求外界帮助。如果造谣、诽谤的程度已经造成严重伤害，不要害怕寻求法律帮助。

第三，出现超过两周的压抑低落、焦虑失眠，要及时寻求精神科医生的帮助，不要硬扛。

此外，张超认为，那些网络施暴者，往往存在一定的人格偏执，现实中的为人处世、工作能

力可能都不如别人，需要通过攻击他人来获得点赞和认可，以此实现自己的虚幻价值。

“如果真的有那么多负面情绪，不要抒发在别人身上。”张超呼吁，从线上回归线下，不要总想着从网络这个虚幻的世界里寻求肯定，更不能把这份“肯定”建立在伤害别人的基础上。

他建议，可以尝试运动、社交，不要把所有注意力都放在网上，找到更好的情绪宣泄出口。“哪怕只是给自己定一个小目标，打扫一下卫生、散步10分钟，慢慢达成它，你都会有不一样的成就感。” 记者 林桦 通讯员 李湘兰

梅季更容易吃出病？

中医提醒：冰箱不是万能的，这些细节要注意

进入梅季，不少市民发现，家里的菜似乎“放不住”了。为了不浪费，很多人习惯把没吃完的饭菜往冰箱一放，第二天热一热继续吃。然而，在梅季高温高湿的环境下，食物更容易变质，冰箱也不是万能的。一旦保存或加热不当，就可能引发腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道不适症状。

宁波市中医院脾胃病科主治中医师毛飞寅结合门诊情况，为市民送上了梅季饮食安全指南。

“近期，因吃坏肚子前来就诊的患者明显增多。”毛飞寅告诉记者，高温高湿环境下，食物的保质期会明显缩短，霉菌和细菌容易滋生。其中，很大一部分患者都是因为吃了隔夜食物且没有彻底加热导致的。

毛飞寅特别提到，宁波人爱吃的生腌是“重灾区”。“生腌在外面放久了，细菌会大量繁殖，很多人吃了就会闹肚子。”此外，梅季人体容易感到疲惫、食欲不振，不少人喜欢喝冷饮、吃冰淇淋来“刺激”一下，但这种贪凉行为很容易刺激胃肠道黏膜，引发胃肠痉挛与功能紊乱。

眼下杨梅大量上市，但毛飞寅提醒，不能贪吃，更不能空腹吃，“杨梅富含有机酸，空腹吃太多会刺激胃酸大量分泌，损伤胃黏膜，引起胃肠道不适。而且杨梅特别容易变质，一旦长了霉菌，吃进去就可能引发急性肠胃炎。”

令毛飞寅印象深刻的是30多岁的女性患者小王，因腹痛前来就诊，CT检查发现肠道里有很多一颗颗白色的东西。一问才知道，她吃了大量杨梅，而且一部分没吐核，直接吞了下去。

“大量杨梅核进入肠道后，可能对肠道产生刺激。如果短时间内难以顺利排出，就可能引起腹痛、腹胀等不适，严重时还存在诱发肠梗阻的风险。”毛飞寅说。

毛飞寅提醒，梅季预防胃肠道疾病，最需要注意的就是食物的保存。

第一，常温下食物放置不宜超过两小时。水果切开、食物打开包装后，要及时放入冰箱冷藏。大米、豆类等粮食要及时密封保存，避免受潮发霉。

第二，隔夜菜食用前要彻底加热。

第三，酱料开封后要冷藏。果酱、花生酱、蚝油等调味品夏天一定要放冰箱，并且要把罐口清理干净，开封后尽早吃完。

第四，坚果类食物要格外注意。梅季湿度大，食物受潮后容易霉变，可能存在黄曲霉毒素等风险。如果吃到变味、发苦或疑似霉变的坚果，应立即停止食用，并及时漱口。

第五，杨梅要适量吃、饭后吃。不要空腹吃杨梅，也不要一次性吃太多。最重要的是——吃杨梅一定要吐核，千万不要听信“连核吃能清理肠道”的说法。

从中医角度看，毛飞寅建议梅季饮食宜清淡、易消化，少吃生冷、油腻及辛辣刺激的食物。可以适当多吃一些具有健脾祛湿功效的食材，如山药、薏米、红豆、冬瓜等。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼



毛飞寅医生在门诊中。通讯员供图