

银川天气



9月3日(星期三)
多云
16℃~27℃
北风1级
空气质量良



9月4日(星期四)
小雨
16℃~25℃
北风1级
空气质量良

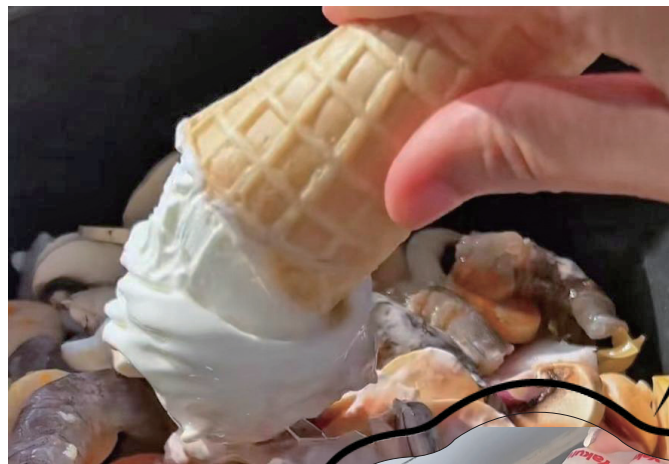


9月5日(星期五)
多云
8℃~25℃
北风1级
空气质量良

网上刮起“邪修”风 离谱操作是真有效还是瞎折腾？

文图据《北京日报》

用养乐多做蜜汁叉烧；想象自己胸前发射激光矫正体态……最近，互联网刮起“邪修”风，相关攻略蔓延至烹饪、健身、养生等多个领域。然而记者调查发现，“邪修”也存在不够专业、无法针对不同个体做到具体问题具体分析等，甚至还伴随着一些“投机”风险。



网友用冰激凌制作意大利面。



网友制作“养乐多蜜汁叉烧”。

探因：简单有效「上分」快

下班后实在太疲惫，刘芊尝试了网上最火的“邪修”菜谱。没想到，只花半个小时，她就端上一盘堪比西餐厅的意大利面：冰激凌丢进锅里化身奶油底，芹菜叶放进微波炉一烤就成了欧芹碎……操作离谱，却意外好吃。有了这次成功的经历，她更大胆尝试起“养乐多蜜汁叉烧”“电饭煲熬果酱”等新花样——省时、省力，还能收获满满成就感。

“做饭太复杂了，跟着‘邪修’教程能省去很多步骤，还很有趣。有些方法看似离谱，但味道真心不错。”刘芊分享道。她的帖子下，不少网友也纷纷留言，交流心得、调侃体验，一种新的趣缘社交逐渐形成。

这种“邪修”不只存在于厨房。考研生王悦发现，每次假装自己是“学霸”进入角色，再开着摄像头直播复习，仿佛置身于一个自律的“平行世界”。在心理暗示的加持下，学习效率确实提升不少，“角色扮演真的有用，让我更容易进入状态。”

运动圈里也流行着“邪修”妙招。自由泳练不好侧式呼吸？先试着“用舌头舔肩膀”；找不到核心发力？想象自己在咳嗽……健身爱好者杨砺看到这些“另类秘籍”时会心一笑：“脑补画面就能明白要领，比专业术语更直观。”

美妆博主万萌也赶上了这股潮流。她发现自己的“邪修变美”视频播放量格外高，观众尤其喜欢那些简单粗暴的技巧，“比如保持体态时，想象胸口正在发射激光，就不会含胸驼背；腮红和眼影其实一支口红就能搞定，有手就能画。”

记者了解到，“邪修”最初是武侠、仙侠小说中，“用歪门邪道的方式修炼”，修炼进度比正常途径快很多。如今的互联网语境下，多指用非常规、离谱但高效的方式解决问题。许多网友笑称：“一旦开始‘邪修’，就根本停不下来。知识以‘不走寻常路’的方式钻进大脑。”

隐患：专业不足，伴随「投机」

把附子理中丸弄碎，塞进肚脐，再贴上创可贴……有网友在网上发布“邪修”养生攻略。看似新奇，实则隐患不少。

“养生并非人人适用同一方法，最关键的是‘辨证论治’。”资深中医师梁玉琴称，附子理中丸其功效主要是温阳祛寒，益气健脾。它适用于脾胃虚寒的人，不适合中焦有热的体质。此外，该药物的剂型主要为口服汤剂和中药成药，擅自改变用药方式或外用可能引发皮肤刺激、药物吸收缓慢等问题。

至于网上流行的各

种健身“邪修”，国家一级排球运动员、体能教练李冠霖提醒：照搬并不可取。学员的身体条件和性格差异很大，训练必须因材施教。比如硬拉、游泳换气、坐姿不正等共性问题，确实可以用生动形象的方式帮助理解，但关键仍在于动作的反复纠正和练习。

盲目“邪修”还可能走弯路。高中生欧睿最近尝试了“邪修”学习法，却以失败告终。她说：“我的英语不好，网友分享通过读英语小说来快速提升，我看不懂就总翻中译本，英语一点没学到，既浪费时间又没用。”

提醒：「邪修」内容当心「踩雷」

北京市京师律师事务所孙晓东律师指出，在“邪修”内容里，诸多奇葩烹饪方法暗藏危机，如操作不当易引发严重火灾。一些“邪修”健身指导未充分考量个体差异，有人盲目跟从高强度且不科学的训练方法，导致肌肉拉伤、关节损伤等。此外，内容创作者若进行不当示范，极有可能面临被维权困境。对于普通网民而言，需结合自身实际情况，谨慎甄别是否模仿。网络视频往往经过剪辑或特殊处

理，普通消费者难以辨别其中风险。

国家二级心理咨询师薛艺认为，一些所谓“邪修”内容之所以流行，是因为颠覆“效率低”的传统方法吸引眼球，有些确实提供了有趣或实用的方法，也有一些纯属迎合大众求速成的心理博流量。成年人或许能辨别这类内容，但青少年或心智尚未成熟的人群，仍需家长和成年人加以引导。要让他们明白：一些方法或许可以临时“抱佛脚”，但真正解决问题仍需“走正道”。

我市多条学校 周边道路施工 将有效改善拥堵“上学路”

本报讯(记者 李鲲鹏)9月1日，记者采访获悉，近日我市有多条学校周边道路进行施工建设，道路全部为新建道路不涉及原有道路施工。随着这些道路的陆续建设，学校周边交通状况将有明显优化，“上学路”的拥堵将得到改善。

近期银川实施了银川市西北部阅北五路(阅海路-观湖路)道路工程，和银川市西北部阅北一路(亲水大街-阅北六路)道路工程。这两处道路的建设，将完善银川市阅海湾高级中学周边路网，保障周边学校的出行条件，满足周边学校、居民的出行需求。此外，银川市四十一中南侧路(望湖巷-灵水街)道路工程，西夏区规划十二号路(同心南街-中义巷)道路工程、国际一路(南塘巷-长城路)道路工程、银川市金凤七街(金凤十二路-灵水街)道路工程，也都陆续开工，施工完成后将有效提升周边学校师生的出行效率。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



抖音号