

警惕“碳水脸”提法贩卖焦虑

唐天奕

在社交媒体上刷屏后，“碳水脸”的提法终于“翻车”了。

碳水主食被贴上“不自律”“丑穷”等标签，更衍生出与“碳水脸”对比的“蛋白脸”概念，声称“以高蛋白饮食为主，面部状态更高级”。这种简单粗暴的划分，因对碳水主食的污名化，引发网友反感。可以说，这种提法不仅不科学，而且有一种价值观上的傲慢，就好像吃碳水的人不配拥有清晰的下颌线。

从科学上来看，碳水化合物是人体必需的三大能量营养素之一，是维持人体机能运转的基础能量来源。长期严重限制碳水摄入，可能导致注意力涣散、情绪不稳、女性月经紊乱，甚至影响肝肾代谢。至于面部轮廓，主要是由遗传基因与骨骼结构决定，所谓“戒碳水后面部线条变清晰”，是

热量摄入减少导致的全身性体脂下降、面部脂肪减少的暂时效果，一旦恢复正常饮食，身体快速复储糖原和水分，体重也会随之迅速反弹。

一个毫无根据的说法，为何能广为流传？因为它精准踩中了社会上“焦虑生产线”的节奏。这条生产线有个固定的套路：捏造概念—制造焦虑—卖货收割。从A4腰、精灵耳、天鹅颈、直角肩，到今天的碳水脸，这些制造焦虑的概念可以说是换汤不换药。给这些概念披上“经验分享”“亲测有效”的外衣，再配上“不自律”“不高级”“过早放弃自我”的“毒鸡汤”，焦虑就这么被培植出来了。种种焦虑的背后，一些人的流量生意瞄准的是消费者的钱包。贩卖完焦虑，就该开始卖货了。

制造和利用焦虑应该被抵制。曾有人为“显脸小”进行“精灵耳”整形手术，却因伤到面部神经而落下残疾，还有并不需要

监控血糖的人拿动态血糖仪当“减肥搭子”，在反复测量中徒增焦虑。

其实，环肥燕瘦各有其美，只要健康，无需根据那些一阵风的流行概念定义自己的美。真正需要警惕的是高盐、高糖、高油脂饮食。米饭、馒头、饺子、煎饼、红薯、玉米、山药，都是烟火日常中餐桌上的安稳。小时候，家境不宽裕，有一次，一家三口在饭馆只点了一碗面，父母笑着看我吃完。这是我心中温暖的记忆。长大后，出门旅行，总要尝一尝当地美食，感受一方水土的温度。广东的肠粉、上海的生煎、兰州的拉面、新疆的馕……这些主食中，既藏着本地人对故土的眷恋，也充满游客们对生活的热爱。

不为焦虑营销埋单，也不助推焦虑扩散。腰比A4纸宽再正常不过，锁骨能不能放硬币又有什么要紧？至于碳水，选对种类、适量摄入，该吃就吃，踏实得很。

公厕成打卡地 粉丝追星切勿上头

江德斌

近日，五月天主唱阿信在北京一胡同公共卫生间门口的打卡照片流出后，引发部分歌迷前往该处排队合影，甚至有人在厕位内拍照并标注成员名字，导致原本服务居民的“刚需”设施沦为网红取景地，严重影响周边住户的日常生活。随后，五月天阿信在个人社交媒体致歉。

结束演唱会的阿信分享北京街头随拍，其中一张胡同公厕的日常画面，本是艺人卸下舞台光环、记录市井日常的无心之举。可在部分粉丝眼中，照片俨然成了“追星密码”，网友凭借超强的“侦查力”精准锁定位置，四面八方的粉丝蜂拥而至，让僻静的老胡同瞬间热闹过载。狭窄的街巷挤满打卡人群，往来通行受阻，公厕被长期占用滞留，周边居民急需如厕时屡屡受阻，日常起居被彻底打乱。

对于许多没有独立卫生间的老住户而言，公厕是胡同居民赖以生存的“刚需”设施，并非供人猎奇的网红景点。然而，在粉丝滤镜的加持下，公厕被异化成了带有偶像光环的符号，排队打卡络绎不绝，影响了居民的正常生活。更离谱的是，有粉丝将五个厕位逐一对应五月天成员名字拍照留念。胡同厕所本是私密、便民的功能性公共空间，无关美感、情怀，没有任何打卡纪念的意义。如此刻意追捧、跟风，早已脱离了欣赏偶像、留存情怀的初心，变成一场自我感动式的荒诞表演。粉丝试图通过一方公厕、一个同款场景，拉近与偶像的距离，殊不知这种无底线、超越边界的追星行为，既拉低了自身格局，也消耗着偶像的路人缘，侵害了普通民众的公共权益。

艺人主动担责、及时纠偏，值得肯定，但这场闹剧的根源，并非一张随手拍下的照片。纵观近年来文娱乱象，网红打卡泛滥、粉丝非理性跟风早已成为常态，诸如老街古巷、居民楼道、普通街边店铺，但凡与明星、网红沾边，便会瞬间沦为打卡胜地，被流量裹挟的人群蜂拥而至，扰民、堵路、占用公共资源的乱象层出不穷，暴露了当下部分粉丝的认知偏执与边界缺失，也折射出当下文娱环境中浮躁跟风、本末倒置的乱象。

追星本是一场温柔的奔赴，是欣赏舞台上的全力以赴，认同作品里的温暖力量，是借偶像的光芒照亮自己的生活，汲取热爱与力量、向阳成长的过程，而不是不分场合、不计后果跟风扰民，更不可以热爱为名，侵占公共资源、打扰普通人的寻常生活。热爱自有分寸，追星当有底线，愿荒诞的公厕狂欢早日落幕，粉丝应褪去浮躁狂热，多一份理性、多一份克制，不扰他人，不负本心。

交通安全提示

目前，全国多地迎来强降雨天气，为道路交通安全带来隐患。公安部交通管理局5月25日提醒，强降雨天气尽量减少非必要出行，确需出行的，优先选择公共交通工具。

新华社 朱慧卿 作



复旦“硬刚”家长恶意举报 绝不能让情绪裹挟绑架教育生态

孔德淇

近日，复旦大学通报副教授沈奕斐被举报事件调查结果。校方认定，沈奕斐副教授在直播间对连麦案例的点评内容专业且客观、不逾越任何合规边界，其所做的连麦内容直播并没有影响正常教学秩序，也不存在所谓的“侵害第三方隐私权”等问题。最终，复旦大学研究后并未对沈奕斐给予任何形式的行政处分或专业处置。

这场风波源于一起普通的校园摩擦。一名小学生家长在直播连麦时，将孩子课间未分享零食、同学间轻微推搡的日常玩伴矛盾，刻意夸大、强行定性为“校园霸凌”。沈奕斐依托教育学与社会学专业知识，客观指出家长存在认知误区，陷入极端受害者思维，过度放大了孩子间的普通纠纷。这番理性、专业的善意解读，非但没有纠正家长的片面认知，反而招致其长达两个月的恶意举报。根据沈奕斐自述，家长先是举报其侵犯隐私，可视频做了变声处理，没有泄露隐私；随后家长又向复旦大学多个部门投诉，举报该副教授直播影响教学、工作失职。无休止的情绪对抗与无端纠缠，严重扰乱了教师正常的教研与教学秩序。

面对持续的举报风波，复旦大学通过全面取证、严谨核查，逐一驳斥不实指控，清晰界定教师履职边界，坚定为教育专业

撑腰、为教师正当履职正名。

教育恶意举报乱象频发，背后藏着亟待治理的深层病灶。首先，极端受害者思维蔓延，家校理性沟通缺失。部分家长秉持“孩子无错、学校有过”的偏执认知，对正常校园摩擦、常规教育管教过度敏感，一旦专业意见与自身认知相悖，便以举报施压，让家校共育沦为对立博弈。

其次，教育权责与惩戒边界模糊，教师履职陷入畏难困境。教师正常的教学管理、客观纠错点评，常被恶意曲解、上纲上线。频繁的不实举报，让不少教师为规避风险选择消极放任，弱化管教责任，无原则妥协，最终损耗教育公信力，损害学生成长权益。

最后，部分机构“和稀泥”式处置，变相纵容歪风。以往面对教育举报，部分管理方不分是非、一味调和，要求教师忍让妥协。这种无原则包容，让恶意举报者有恃无恐。

尊师重教不是一句轻飘飘的口号，而是藏在每一次是非分明的判定、每一次为教师撑腰的担当之中。复旦此次公正处

理，传递出清晰信号：教育的专业判断值得尊重，教师的合法权益必须守护，恶意举报的歪风绝不姑息。不能让兢兢业业的教育者受委屈、寒初心，更不能让零成本的诬告乱象，绑架教育生态。

遏制恶意举报，关键在于斩断诬告无成本、维权无边界的恶性循环。一方面要清晰界定权责，严格区分合理监督与恶意诬告，杜绝宣泄式、报复式举报；另一方面要完善追责机制，对捏造事实、反复缠诉的行为依规惩戒、纳入诚信体系，让恶意举报付出代价。同时，健全教师澄清正名机制，快速核查、及时辟谣，为正常履职筑牢制度屏障。

教师的职业尊严，关乎整个教育行业的尊严。摒弃情绪裹挟、回归理性家校沟通，才能推动教育摆脱无谓内耗、卸下多余枷锁，让广大教师安心从教、潜心育人，让教育生态风清气正、良性发展。

湖州游子220千伏输变电工程环境影响评价信息第二次公示

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权，依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)，现公开下列信息，征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。一、环境影响评价报告书征求意见稿全文查阅方式及途径：社会各界可登陆国网浙江省电力有限公司网站：“http://www.zj.sgcc.com.cn/”，“通知公告”栏，查阅环境影响评价报告书征求意见稿，并可联系建设单位查询纸质版报告。二、征求意见的公众范围：征求本项目的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织关于本工程环境影响评价和保护方面的意见和建议。环境影响评价范围之

外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。三、公众意见表的网络链接：同环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接。四、公众提出意见的方式和途径：公众若有与本项目建设环境影响评价和环境保护有关的意见和建议，请按上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》，将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位。单位名称：国网浙江省电力有限公司 地址：杭州市黄龙路8号邮编：310007 联系人：陈先生 传真：0571-51103129 邮箱：26470927@qq.com 五、公众提出意见的起止时间：公众提出意见的起止时间：本公告发布日期起10个工作日内。

遗失公告

张福春不慎将台州市黄岩区桔乡法律服务所基层法律服务工作者执业证遗失，执业证编号31109011140077，声明作废。张福春 2026年5月26日