

网上刮起“邪修”风

离谱操作是真有效还是瞎折腾

B 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’。”资深中药师梁玉琴称,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。“仅靠口头指导远远不够,教练往往要结合语言指令、示范动作和必要的触觉引导,才能真正让学员掌握正确姿势。”

记者调查发现,“邪修”也衍生出一些“投机”行为,甚至影响社会风气。有网友在餐厅排队时,点外卖让骑手帮忙取号“占位”;有人在卖房帖子下冒充买家,在留学中介帖子下假装有意向,只为吸引流量“起号”;更有人花重金购买考前秘籍,却发现内容早已过时。

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。”

同样地,想靠科普读物练数学、物理,借游戏和动漫学语言,其实并不能“邪修”速成,真正掌握仍需长期扎实地积累。欧睿说:“对我而言,考试提分最有效的就是刷题,有投机取巧的功夫还不如多做两套卷子。”



网友“邪修”制作意大利面



网友“邪修”制作“养乐多蜜汁叉烧”

A 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。”

C 提醒

“邪修”内容当心“踩雷”

北京市京律师事务所孙晓东律师指出,在“邪修”文化里,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。此前,有创作者分享高难度危险动作,未作任何风险提示,致使粉丝模仿受伤,最终创作者承担了相应赔偿责任。因此,创作者有义务明确告知消费者,应依据自身能力谨慎学习。

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。如一些看似轻松的极限运动视频,背后实则是专业人士在安全防护完备下拍摄的。若因模仿“邪修”内容受到损害,应第一时间保留视频、聊天记录等相关证据,与创作者或平台协商,若协商不成,可向消协投诉或通过法律诉讼维护自身权益。

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。从积极角度看,这类内容把一些个性化的心理需求公开化,本身无可厚非,但引导上需注意受众区分。

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”,比如在学习方面,“邪修”不能替代系统学习和长期积累。从更广的社会层面看,这类内容可作为话题短时存在,与主流内容相互补充,但不该被持续鼓励。

(北晚 孟紫薇)