



# 组织员工集体刷好评 “张小泉”被罚 25 万元

还记得张小泉“拍蒜断刀”事件吗？近日，张小泉为降低“断刀”事件舆情影响，建立内部群刷好评，被罚 25 万元。

据信用中国网站，行政处罚决定书显示，当事人杭州张小泉电子商务有限公司受 2022 年 7 月张小泉菜刀拍蒜断裂舆情影响，以及疫情期间商品负面评价，组织内部人员建立微信群，以拍 A 发 B 或者拍 A 发 A，成交价 0 元或者 1 元，拍图好评的方式，提高商品的好评率，将差评拉下去。

2022 年 11 月 28 日，当事人创建“内部福利群”，内有员工 88 人，自 2022 年 12 月 1 日至 2023 年 4 月 25 日限量发布商品链接 21 批次，要求员工拍得后，上传符合要求的美图、评价后，申请客服给予退款，实付 0 元或者 1 元。

经统计，自 2022 年 12 月 1 日至今年 4 月 25 日，当事人杭州张小泉电子商务有限公司共刷单 21 批次，合计订单 345 个，订单金额 78157.8 元，退款

77726.2 元，实收 431.6 元。当事人上述行为属于虚假交易后作出虚假评价。

今年 5 月 26 日，当事人解散了“内部福利群”。市场监管部门认为，当事人通过刷单虚假交易，提升店铺竞争优势，违反了《反不正当竞争法》第八条经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价、曾获荣誉等作虚假或者引人误解的商业宣传，欺骗、误导消费者，构成虚假宣传，欺骗、误导消费者行为。杭州市临平区市场监督管理局责令当事人停止违法行为，并处罚款 250000 元。

据报道，2022 年 7 月，广州一女子用张小泉菜刀拍蒜后，菜刀断开。该女子询问张小泉菜刀售后客服，得到的答复是“菜刀不能拍蒜”。今年 10 月，又有消费者发现称用张小泉的刀具拍蒜时，刀直接断成两截。

(据北京日报客户端)

## 志愿军英烈，我们回家



11 月 23 日，在韩国仁川国际机场，中国人民解放军礼兵准备护送第十批志愿军烈士棺椁登上解放军空军专机。

此次韩方共向中方移交 25 名中国人民志愿军

烈士遗骸及遗物，装殓仪式结束后，中韩双方 23 日在韩国仁川国际机场举行遗骸交接仪式，烈士遗骸将搭乘中国空军运-20 专机返回祖国。

(据央视新闻)

## 网红挑战被活埋 7 天 患上幽闭恐惧症

近日，坐拥 2 亿粉丝的美国网红“野兽先生”在完成“活埋 7 天”挑战后，患上了幽闭恐惧症。

作为 YouTube“顶流”，现年 25 岁的“野兽先生”经常发布各种奇特挑战的视频，每月广告收入近 500 万美元。在新一期视频中，“野兽先生”模仿动作片《杀死比尔》的情节，挑战被活埋地下长达 7 天，远超他之前“被埋 50 小时”的纪录。这名网红被关进一口透明棺材，里面备有食物和水，还安装了摄像头记录他的“地底生活”。准备完毕后，约 9 吨重的泥土将棺材埋入地下。

7 天后，“野兽先生”终于被放了出来，视频也收获 5700 万次播放。尽管身体无碍，“野兽先生”的心理却出现问题。他称自己经受了“精神痛苦”，在地下和爬出棺材时几度流泪，还患上了幽闭恐惧症。在视频标题上他告诫粉丝：“请不要在家中尝试这种行为。”

(据环球时报)

## 刚果新兵招募发生踩踏 超 30 人丧生

刚果(布)政府 11 月 21 日宣布，首都布拉柴维尔前一天发生的踩踏事故已确认导致 31 人丧生。

据法新社报道，20 日晚间，在布拉柴维尔市一座体育场内的新兵招募现场，大量青年争相通过唯一入口或翻越围墙挤入体育场，引发踩踏，导致重大人员伤亡。

刚果(布)政府 21 日晚些时候将此次踩踏事故确认的死亡人数由 37 人修正为 31 人。一些政府官员说，仍有 145 人伤势严重，因此死亡人数或进一步增加。有关部门正就此次事故原因展开调查，军方宣布中止这次征兵活动。

据法新社报道，刚果(布)军方此次计划招募 1500 名新兵。根据世界银行相关数据，在刚果(布)，青年失业率高达 42%，因此从军对很多青年而言是重要且稳定的就业选择。

(据央视新闻)



## 以色列总理称，“我们的目标是完全清除 Hamas” 一纸停火协议 终结不了巴以冲突

22 日凌晨，以色列和 Hamas 宣布达成为期 4 天的停火协议。根据协议，Hamas 将释放至少 50 名被扣押的以色列妇女和儿童，而以军将在加沙地带停火 4 天。持续一个半月、空前惨烈的本轮巴以冲突终于迎来“停火”一刻。

然而，以色列总理内塔尼亚胡警告称，协议不意味着以军将终止在加沙地带的军事行动。

中国现代国际关系研究院中东所所长牛新春分析，种种迹象表明，巴以冲突将进一步延续和扩大。本次停火最多维持五六天时间，之后战火还将重燃。

### 巴以何以达成停火协议

对以色列来说，首先，此前强调，此次军事行动的目标是彻底消灭 Hamas，带回被扣押人员。然而，军事行动持续 40 多天，上述目标都未能实现。迄今，以军在希法医院没有找出能证明其为 Hamas 总部的有力证据，也未找到被扣押人员。

其次，新一轮冲突冲击以色列国民经济。以方数据显示，以色列在本轮冲突中的日均成本超过 2 亿美元。此外，以国内近五分之一劳动力以及绝大多数持在以工作许可的巴勒斯坦人处于“不在岗”状态，累计经济损失已达数十亿美元。

再次，以色列因加沙地带人道主义灾难而面临的舆论压力倍增。国际社会呼吁停火止战的声音越

来越强烈。同时，以色列国内反对派和被扣押人员家属不断向政府施压。

Hamas 也遭受重创。据以军方消息，多名 Hamas 高级指挥官被以军炸死，数百条地道被摧毁，加上加沙地带人道主义危机难被化解，Hamas 同样面临巨大舆论压力。

11 月 22 日，参与斡旋的卡塔尔外交部透露，停火协议可能延长。不过，以色列政府内的极右翼势力反对停火，主张继续实施军事行动直至消灭 Hamas。

### 以色列难奈“人质牌”

“停火只是暂时的。Hamas 手里大概还有 240 名人质，这张牌会一直打下去。以色列已经基本控制北加沙，并声明很快要发动对南加沙的战争。”牛新春表示，Hamas 从冲突之初就利用人质这张牌控制加沙战事节奏，先后在 10 月 20 日和 23 日释放两名美国人和两名以色列人。以色列不愿这样被 Hamas “摆布”，但为了救回人质，别无他法。

在以方有关临时停火协议达成的声明公布前，内塔尼亚胡已经放言，有关此次停火意味着以方停止战争的说法是“无稽之谈”，战争将持续下去，直到实现以色列所有目标。以色列的目标是“完全清除 Hamas”，可能包括“肉体消灭”和驱逐的形式，但目

前显然尚未达成目标。

### 金砖“特别峰会”，莫迪哪去了

在本轮巴以冲突中，发达国家跟发展中国家的立场差异是比较明显的。

11 月 21 日，在南非总统拉马福萨主持下，金砖国家领导人巴以问题特别视频峰会举行。牛新春表示，金砖国家是一个发展中国家的国际组织，金砖代表发展中国家在巴以冲突问题上发出正义的声音，具有重要意义。

然而，这次金砖峰会上，少了印度总理莫迪。他派外交部长苏杰生参加。

印度政府在 10 月 10 日的一份声明中表示，莫迪接到以色列总理内塔尼亚胡的电话，他在电话中对在 10 月 7 日的袭击中丧生的人表示同情，并表示“在这个艰难的时刻，印度人民站在以色列一边”。

《南华早报》评论称，印度在中东冲突中的立场，源于其与美国日益密切的关系。几十年来，美国一直强烈支持以色列。出于自身利益考虑，印度不能采取任何其它立场。

此外，以色列还是一个重要的武器供应国，与印度共享军事情报，这导致多年来印度对巴勒斯坦人的支持不断减少。

(据新华网、火星方阵)

## “医生提醒山楂板栗不能混着吃”上了热搜 山楂板栗混着吃，会导致胃石？

最近，山楂板栗都上市了，作为应季的美食，不少人都会买着吃。然而，最近一条“医生提醒山楂板栗不能混着吃”的消息上了热搜。原来，一名网友因同食山楂和板栗，经诊断确诊为胃炎、胃石。那么，山楂和板栗一起吃真的会导致胃石吗？大家还能放心吃山楂和板栗吗？



图片来自包图网

### ●胃石会对人体有什么伤害？

腹部不适或可能导致胃溃疡、上消化道出血等

胃石，又称胃结石、胃石症，是患者摄入不能消化的物质在胃内滞留形成的团块状物质，这些物质既不能被消化，也不能顺利通过幽门部，在胃内停留时间变长，在胃酸的作用下逐渐形成结石。

胃石患者会出现腹部不适的症状，从而影响正常进食，也可能因结石摩擦引起胃黏膜损伤导致胃溃疡。少数甚至会因为溃疡导致上消化道出血，极少数情况下结石嵌顿可能导致小肠梗阻，肠壁坏死、穿孔。所以，如果有胃石，一定要尽早治疗。

根据胃石成分的组成，大致可分为四类：植物性结石、毛发性结石、药物性结石和混合性结石。

1. 植物性胃石：这是最常见的一种胃石，主要由各种未消化的植物成分组成，包括鞣酸、纤维素、果胶、胶质等，其中，柿子石(包括柿饼)、山楂石是最常见的植物性结石。

2. 毛发性结石：由毛发组成，也可混有毛线及动物毛等，多见于有吞食毛发习惯的人。

3. 药物性胃石：长期服用含钙、铝等无机化学药物或制酸药(如氢氧化铝凝胶、磷酸钙)等形成。这些药物可在胃内沉淀，也可在胃酸作用下形成小团块与食物残渣聚结在一起形成胃石。

4. 混合性胃石：由多种成分混合而形成的胃石。

### ●山楂板栗一起吃会得胃石？

这其实恰好颠倒了因果。热搜里说山楂板栗不能一起吃，山楂里含有鞣酸，板栗里有很多膳食纤维和淀粉，会导致胃石。

其实，这恰好颠倒了因果。一些山楂确实含有大量的鞣酸，板栗中的膳食纤维的确比较多。在胃酸作用下，鞣酸与蛋白结合形成不溶于水的沉淀物，同时其中的果胶、树胶遇酸也可发生凝结，并将果皮、纤维及食物

残渣胶着在一起形成凝块，进而形成胃石。

但对于正常人来说，这样吃并不会有什么问题。只是一些胃肠道功能不好的朋友，才会形成胃石。

实际上，山楂和板栗混着吃并没有什么特别禁忌的，目前并没有证据表明吃山楂会直接导致正常(健康)人得胃结石。

### ●还能吃山楂和板栗吗？

几个建议让你吃得安全。胃石是一种罕见的疾病，总体发病率很低，因为吃山楂和板栗导致胃石的概率就更低了，所以并不用太担心。建议大家：

1. 山楂确实有鞣酸、胶质等物质，鞣酸的特点是味道很涩，并不好吃，如果你不巧吃到的山楂很涩、不好吃，那就不要吃了。也不要随意去购买或者吃一些路边售卖的或者野山楂，鞣酸可能会多一些。

2. 正规超市、网店里卖的成熟的山楂中鞣酸含量一般都很少。对于正常人来说，只要你吃了并没有不舒服，就可以放心吃。

3. 适量吃。山楂板栗虽然好吃，但建议大家任何时候吃东西，都谨记适量的原则，按照膳食宝塔的推荐，不要多吃，更不要每天都吃很多。

4. 胃酸分泌过多及胃动力不好的人，或者患有胃炎、胃溃疡等胃部疾病的人，或者最近刚做过胃部手术，尽量不要吃山楂等鞣酸含量高的水果和板栗等膳食纤维多的食物，尤其是味道太涩、未成熟的山楂等，更不要空腹吃。

5. 如果你吃了山楂和板栗，经常会觉得胃部不适，就不要这样吃了。这说明你的胃可能有问题，最好抽空去医院检查，避免病情加重。

所以，目前没有充分证据表明，吃山楂以及山楂和板栗混着吃会直接导致健康人得胃结石，因而大家不必过于担忧。喜欢吃山楂和板栗的朋友可以放心吃，但要注意控制量，不要一次大量食用。

(据《北京青年报》)

## 健康生活 + 控制三高 助你一级预防心血管疾病

什么是心血管疾病的一级预防呢？简单来说，就是健康生活+控制三高。具体来说就是做好以下 9 点：

■ **饮食很重要**：健康饮食是指：低盐、减少精制粮、低油、低糖，增加粗粮、增加蔬菜水果、补充适当的鱼肉、奶制品、坚果等等，多样化的全面饮食，才是健康饮食。

食物一定要多样化，每天尽可能吃到 12 种以上的食物，每周吃到 25 种以上的食物。

■ **运动少不了**：运动能预防心脑血管疾病。建议尽可能坚持运动，每周 5 次左右，每次不少于 30 分钟。运动强度以中等强度为主，可以打球、跑步、骑车、游泳、跳绳、跳舞、快走等。

■ **好的心态**：人体健康分为两部分，生理的和心理的。不健康的心理状态，如长期压抑、郁闷、沮丧、悲观、嫉妒、害人之心、暴躁、暴怒等，久而久之，会从量变到质变，产生生理性疾病。

所以为了健康，请做个乐观、积极、阳光的人。这样的正能量心态有利于身体健康，有利于心血管健康。

■ **不能太胖了**：体重超标，尤其肥胖是三高和心血管疾病的独立危险因素。要称称体重，计算一下 BMI(身体质量指数)，量量腰围，看看有没有大肚腩。管住嘴、迈开腿是控制体重的最有效方法。

■ **不要熬夜**：熬夜会导致交感神经兴奋，心率加快，血压升高，血脂血糖升高的风险增加；长期熬夜，还会诱发斑块破裂，直接形成血栓，导致心肌

梗死或脑梗死。 中年人猝死大部分和熬夜有关系。长期熬夜易导致心脑血管疾病的发生。所以不熬夜是心脑血管疾病一级预防的一部分。

■ **远离烟酒**：抽烟会加重血管斑块的风险。血管斑块风险越严重，发生心脑血管疾病的风险就越大。所以不要抽烟，更要远离二手烟。

另外，喝酒会升高血压，升高血脂，加重动脉硬化。所以要少喝酒，或不喝酒，才能保护血管，预防心脑血管疾病。

■ **管好血压**：要关注血压，看看有没有高血压，如果血压超过 140/90 毫米汞柱，一定要去看医生。尽可能把血压降到 120/80 毫米汞柱以下。

■ **管好血糖**：要主动测测血糖，看看有没有糖尿病。如果有，一定要控制好，减少因为血糖异常引起的动脉粥样硬化。

■ **管好血脂**：总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等 3 项血脂升高后，都会增加血管内类脂质物质，这就是老百姓说的血管垃圾。尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高后，会产生更多的血管垃圾，导致心脑血管疾病。

所以我们要管好血脂，尤其是要管好低密度脂蛋白胆固醇。低密度脂蛋白胆固醇有三个参考值，分别是 <3.4，<2.6，<1.8，请大家看清楚自己的标准。

总之，一级预防被证实，能够有效降低预防心脑血管疾病，延长寿命。

(据《健康时报》)

## 萝卜的 4 种美味吃法



炸萝卜丸子金黄酥脆

小雪时节，萝卜开始大量上市，不少地方流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的民俗谚语。在此推荐 4 种美味吃法。

### ●炸萝卜丸子

**做法步骤**：1. 萝卜清洗干净，擦成细丝，放入锅里焯水 30 秒后，攥干水分，用刀切碎，然后加入面粉、鸡蛋、十三香、食盐、生抽、蚝油调味。

2. 沿着一个方向搅拌均匀糊上劲，用筷子能轻松夹起就可以了。

3. 油温五成热，依次下入丸子，保持中火炸至表面金黄酥脆就可以开吃了。

### ●凉拌萝卜丝

**做法步骤**：1. 萝卜清洗干净，刮掉外皮，切成细丝放入淡盐水里浸泡 10 分钟去除苦涩味。

2. 浸泡好的萝卜丝放入盆里，放上青椒丝点缀，加入香醋、生抽、食盐、白糖、香油调味。

3. 搅拌均匀就可以开吃了，凉拌萝卜丝一定要现吃现拌，放久了不好吃。

### ●萝卜粉丝汤

萝卜做的汤非常鲜美滋补，天冷

的时候来上一碗，滋补又暖身。

**做法步骤**：1. 为了让萝卜丝汤色奶白更加鲜美，可先煎一个荷包蛋。

2. 荷包蛋煎好之后，无需放油，直接放入萝卜丝，小火翻炒至萝卜丝变软；加入足量的开水，水开之后放入鸡蛋、粉丝、虾皮、枸杞，少许的食盐、胡椒粉调味儿。

3. 大火煮上 5 分钟之后，撒上葱花香菜，淋上少许香油，就可以出锅了，汤鲜味美！

### ●腌萝卜条

**做法步骤**：1. 萝卜清洗干净，无需去皮，先切成厚片，然后改刀切成长条，加入一大勺白糖，腌制 30 分钟。

2. 锅中放入干辣椒、花椒、芝麻，炒干炒出香味儿，然后用擀面杖擀成粉末状。

3. 杀水后的萝卜条攥干水分；加入大料粉末、适量的白糖、食盐、香菜碎，抓拌均匀。

4. 把拌好的萝卜条装入无油无水的玻璃罐里，放入冰箱冷藏室，随吃随取，吃的时候可以加点陈醋和香油。

(文图据《当代健康报》)