

# 别让流量营销把家长困在焦虑里



“贩卖焦虑”。

新华社发

最近,黑龙江对教育自媒体乱象展开整治,专门打击造谣、煽动教育焦虑的行为,不少家长看完直呼“太好了”。

当下,随便打开手机,各种教育自媒体内容铺天盖地,看似是给家长支招,实则把原本正常的育儿、升学,变成了让人喘不过气的“内卷竞赛”。这次整治,可谓戳中了无数家庭的痛点。

相信身边很多家长都有同样的感受,一刷到教育自媒体就心慌:早上刷到“幼升小不准备这三项,孩子直接落后”,中午又看到“中考分流政策大变,一半孩子上不了高中”,晚上再刷到“别人家孩子三年级学完初中知识,你家孩子还在玩”,这些话术翻来覆去,不过就是制造恐慌,让家长觉得“不跟风、不花钱、不鸡娃,孩子就没前途”。

一些自媒体不顾教育规律,也不看孩子的实际情况,只会断章取义曲解政策,把个别案例当成普遍现象,甚至编造虚假信息。他们抓住家长望

子成龙的心理,把焦虑当成流量密码,要么推销高价课程,要么售卖所谓的“升学秘籍”,看似为孩子好,实则是盯着家长的钱包。很多家长本来心态平和,看多了这些内容,难免陷入自我怀疑,不由自主加入“鸡娃大军”,孩子累,家长更累。

教育焦虑从来不是天生的,很大程度上都是被外界信息刻意放大、刻意煽动的。家长关心孩子的学业和未来,本是人之常情,但这种关心不该被利用、被消费。有的家长被不实信息误导,盲目给孩子报各种补习班,牺牲孩子的休息时间;有的家长因为自媒体的片面解读,整天担心升学政策变化,彻夜难眠;还有的家庭,因为过度鸡娃,亲子关系变得紧张,好好的日子全被焦虑打乱。

想要缓解教育焦虑,首先就要清理这些制造焦虑的源头,黑龙江的整治行动,正是给这些乱象踩了一脚急刹车。但光靠监管还不够,家长自己也要学会“解绑”,别再被各种话术牵着鼻子走。

其实教育从来没有统一的标准答案,每个孩子的成长节奏都不一样。与其盯着手机里的焦虑文案,不如回归现实,多关注孩子的真实感受,鼓励孩子的点滴进步。遇到教育政策相关的内容,多看看官方发布的权威信息,学会辨别真假,不被不实言论带偏。

同时,平台也要负起责任,少推送那些制造焦虑、博人眼球的内容,多分享一些实用的育儿方法、

科学的教育理念,让家长能看到实在、暖心的内容。学校和老师也可以多和家长沟通,及时解答疑惑,让家长心里更有底。

培养孩子本是一件细水长流的事,不该被满满的焦虑包裹。整治教育自媒体,不仅是净化网络环境,更是还给家长和孩子一份从容。希望少一些焦虑营销,多一些真诚分享,让家长放下不必要的惶恐,让孩子收获成长果实。

本报记者 龚洁芸

## 求证辟谣

# 冷藏柜里的高温杀菌乳到底是不是“假牛奶”?

最近,“高温杀菌乳是不是鲜牛奶”这一话题引发关注。高温杀菌乳和鲜牛奶到底是什么关系?高温杀菌乳和巴氏杀菌乳又有什么区别?为了厘清这些概念,记者做了一番调查。

## 是否“鲜牛奶”,包装会注明

其实,“鲜奶”是一个很口语化的表述。很多消费者将冷藏存储的牛奶称为“鲜奶”,但在乳制品国家标准中,并没有“鲜奶”一词,只有“鲜牛乳(奶)”一词,专指巴氏杀菌乳。也就是说,“是否冷藏”不是判断产品是否为“鲜牛乳(奶)”的标准,“鲜牛乳(奶)”的依据是杀菌工艺和产品标注。

据农业农村部食物与营养发展研究所相关文章介绍,市场常见的液态奶可分为鲜牛乳(巴氏杀菌乳)、高温杀菌乳、超高温灭菌乳、调制乳和酸乳。

根据国家标准GB19645《食品安全国家标准巴氏杀菌乳》,“鲜牛乳(奶)”仅指执行该标准的巴氏杀菌乳——以生牛乳为原料,经巴氏杀菌工艺制成的乳制品,必须冷藏,保质期较短。因此,高温杀菌乳和超高温灭菌乳均不属于“鲜牛乳(奶)”。国家标准还明确规定,巴氏杀菌乳必须在包装上标注“鲜牛乳”或“鲜牛奶”,其他类型的液态奶不允许如此标注。

业内人士介绍,巴氏杀菌乳采用低温杀菌工艺,杀菌温度在72℃至80℃,杀菌时间约15秒,能杀灭牛奶中的致病菌,最大程度保留生牛乳中的活性营养。但巴氏杀菌乳保质期短,通常在7天至15天,运输和储存要求高,必须全程冷藏,价格也相对偏高。

## 高温杀菌乳≠超高温灭菌乳

那么,什么是高温杀菌乳和超高温灭菌乳呢?

根据农业农村部食物与营养发展研究所的公开信息,高温杀菌乳是“以单一品种生乳为原料,115℃保持20秒/120℃保持15秒/130℃保持2秒杀菌”;超高温灭菌乳则是“以生牛(羊)乳为原料,132—140℃保持3—4秒灭菌”。简单来说,由于采取了不同的工艺,高温杀菌乳的杀菌强度比巴氏杀菌乳高,但比

超高温灭菌乳低,蛋白质、钙等核心营养与巴氏杀菌乳基本一致,活性营养略有损失,但奶香更浓郁、保存期更长。

消费者也能看到,冷藏柜中高温杀菌乳的包装与巴氏杀菌乳相同,却与采用利乐包、利乐砖等包装的超高温灭菌乳不同。包装差异同样决定了它们的存储条件不一样:巴氏杀菌乳与高温杀菌乳的灌装属于超洁净级别,而利乐包、利乐砖等属于无菌灌装。

事实上,高温杀菌乳并非新生事物,生产工艺非常成熟。只是这一品类的乳制品近年来才进入国内市场,因此引起消费者误解。业内人士提醒,高温杀菌工艺不会损害牛乳中的蛋白质和钙含量,原料也是生牛乳,所以并不是“假牛奶”。

## 选购液态奶,记得看标签

有消费者问:市场上的液态奶五花八门,国家标准也比较复杂,到底该怎么选择?

对消费者来说,选购时最简单的方法是看产品标签和配料表,而不是看产品是否需要冷藏。比如,巴氏杀菌乳会在包装显著部位标注“鲜牛乳”“鲜牛奶”。

此外,查看产品的配料表能更全面地了解产品。巴氏杀菌乳、高温杀菌乳的配料表只有“生牛乳”,不能添加任何其他物质;超高温灭菌乳只能用“纯牛乳(奶)”,不能用复原乳;调制乳所含生牛乳或复原乳含量≥80%,在此基础上可添加糖、维生素、矿物质等。

消费者还可以比较营养成分含量。无论哪种牛奶,核心营养是蛋白质和钙,对同类型牛奶而言,蛋白质和钙含量越高,营养越充足。 本报记者 任翀



建言 投稿 爆料 求助 扫码参与互动

# 有了政策还得有配套 让银发就业多个选择

## 留言板

今年3月,上海市民政局等28个部门联合印发《上海市关于构建老年人社会参与支持体系推动实现老有所为的实施方案》,核心亮点是优化就业支持,着力开发老年人人力资源的潜能。

实际上,上海已有不少适合退休人员再就业的新型岗位。老人们在新的岗位上发挥着经验优势,也不断地在学习新东西,贡献“银发力量”。对此,读者们也展开热议。

蔡:有专业技能就不愁没岗位,

越老越吃香,经验就是资本。  
城市蜗牛:艰苦奋斗是中华民族

的宝贵品格,退而不休、继续发光发热,值得尊敬。  
四海同乐:只要身体健康、肯学习、不做重体力活,老年人完全可以从容上岗。几十年的职场阅历和人生智慧,正是年轻人暂时比不上的。

徐闵红:上海总是走在全国前面,这项政策蛮好的,给想干事的老人多一个选择。

Dave飘:明年我就退休了,也想找个喜欢的工种,边干边玩,日子更有滋味。

自然:退休金够花的话,可以做

一些公益岗位,做点力所能及的事,既充实又不累。

619:老年人再就业要悠着点,量力而行,别逞强伤了身体。

蓝天:确实有精力旺盛的老人,但也有很多人真的干不动了,一定要根据自身实际情况来。

兔八哥:退休不就是该休息了吗?

Oule:有人想早退,有人想晚退,能自主选择当然是好事。

大地:对于想要发挥余热的老人,政策配套要跟上,不能让老人“裸奔”上岗。

本报记者 黄尔麦 整理

# 随身带一“袋” 减“塑”行动派

## REDUCE PLASTIC POLLUTION



自2021年1月1日起,全市范围的商场、超市、药店、书店等场所以及各类展会活动,禁止使用一次性塑料购物袋(与食品直接接触的塑料预包装袋、连卷袋、保鲜袋等不在禁止范围内)



上海市塑料污染治理工作推进机制