

“8种迹象表明你已陷入工作性抑郁”“10种迹象表明你可能是ADHD（注意缺陷多动障碍）”……一段时间，短视频平台涌现大量心理疾病“自诊”内容，涉及ADHD、焦虑症、抑郁症等多种心理问题，这类视频以“自测”形式吸引用户参与，宣称能帮助用户判断心理状态。这类视频是“真科普”还是“新生意”？专家指出，此类视频的火热体现出大众对心理学领域的关注，但部分不专业的“自诊”视频可能暗含过度诊断、诱导消费的风险。对此，专家建议，心理疾病需专业医学诊断，切勿轻信网络“自诊”。

498元的网课 “治愈”焦虑症？

刷短视频“确诊”焦虑症？

26岁的北京上班族小江说，自己近期偶然刷到一条名为“焦虑症的八大表现”的短视频，视频中列举了“心跳加速”“入睡困难”等八种症状，并称“中五种以上需警惕焦虑症”。小江说，她甚至有段时间不敢接新项目，因为视频说“焦虑症患者应避免高压环境”。

记者在短视频平台以“焦虑症”为关键词搜索，在一条名为“焦虑症的几个阶段”的高浏览量视频下，不少网友留言“除了幻听幻视，其他全中”“刷视频发现自己‘确诊’焦虑症”……

“焦虑是现代社会中比较普遍的

现象，大家工作忙、压力大，难免会有焦虑情绪。但焦虑症的诊断相对复杂，需通过多维度评估才能做出。”华北电力大学心理健康教育中心教师史海松告诉记者，这类短视频忽略了诊断的复杂性，仅通过片段化信息引导观众“对号入座”，容易造成误判。

“与线下心理咨询的高时间金钱成本相比，在短视频平台进行‘自诊’，用户觉得更方便、更温和，个人的心理压力也会更小一些。”中国人民大学心理学院副教授唐信峰认为，“但线上的心理咨询或‘自诊’往往鱼龙混杂，专家的资质参差不齐，其专业程度远不如线下咨询。”

498元网课即可“治愈”？

记者以咨询者身份联系了发布过拥有上万条评论的“焦虑症自测”视频博主。对方以“心理导师”自居，询问了年龄、性格、睡眠质量等情况后，诊断记者为“预期焦虑反应”，并提出学习他的“生理+心理双协同课程”能够帮助康复。

该博主提供的课程列表显示，课程共包括“恢复底层原理”“生理层面调节”“心理层面调节”“情绪管理办法”和“交感放松训练”五大板块，售价为498元，学完后可“自主调节情绪”。

“通过患者的描述得出‘预期焦虑反应’这样的判断，只是最基础的操作，看不出咨询师的专业程度。”唐信峰认为，这些课程从目录上看更像是一种知识科普，不具备改善个体焦虑的针对性。

“我们提了一个心理健康促进的‘深度模型’，认为单纯学习课程知识能够增加对具体问题的‘心

理健康素养’，但不辅以专业的训练指导和个性化的咨询，不一定能带来症状的改善。”唐信峰说。

对此，记者咨询的有关法律人士认为：“课程宣传中‘学完后可自主调节情绪’的表述，属于对心理干预效果作保证性承诺。即使主张课程属于知识产品，其‘康复’表述仍可能被认定为按时治疗效果，可能构成《广告法》规定的‘虚假广告’情形。”

易形成“越刷越焦虑，越焦虑越刷”的恶性循环

“心理自诊短视频受到欢迎，表明人们越来越关注自己的心理健康，这是社会发展、人们认识提升的表现。”史海松认为。

“目前，我国心理咨询行业缺少权威的资格认证体系，也没有建立清晰的准入制度，导致从业者专业资质高低不一、行业生态无序化。”唐信峰说。

今年全国两会期间，全国政协委员、民进天津市委主委张金英建议，制定全国统一的心理咨询师

执业资格认证体系，明确准人类职业资格，要求从业者具备心理学或医学本科以上学历，并完成临床实践、督导训练等规范化培训。

此外，唐信峰认为，短视频平台心理学内容良莠不齐，很大程度上是由于专业的宣传科普不到位。他建议：“精神科医生、专家学者等专业人士应当加大科普力度，主动占领‘阵地’。对个人而言，在看到此类视频时，也可以有意识地去核实发布者的学历和资质。”



小龙虾+维C=砒霜？

随着小龙虾销售渐入佳境，社交平台上的“食用提醒”也多了起来。其中，既有“陈年老谣”，也有耸人听闻的“新版本”。比如，有一种说法称，小龙虾不能与西红柿、橘子等维生素C含量高的蔬果一起吃，否则会在人体内形成砒霜，直接中毒。

针对“小龙虾+维C=砒霜”的说法，有自媒体煞有其事地解释，这是因为小龙虾体内含五价砷，原本对人体无害，但西红柿、橘子等蔬果中的维生素C能将它们还原成三价砷，也就是剧毒物砒霜。

对此，中国科学技术协会辟谣表示，不谈剂量只谈毒性本来就不靠谱，而且虾蟹体内的是有机砷，也不会被维生素C还原成有毒的无机砷。具体来看，小龙虾体内的五价有机砷进入人体后，绝大部分会被原封不动地排出体外，留在体内的少之又少。退一步讲，就算部分水产品因生长环境等原因存在无机砷残留，要在人体体内形成具有致死量的无机砷，需要食用的水产品 and 维生素C的分量将非常惊人——按照国家标准对水产品中无机砷限量的最大值计算，一个成年人大约得一次性吃下152至454公斤的小龙虾，才可能在体内形成致死剂量的砷。所以，还没有因砷中毒，就先被撑死了。

(来源：上海网络辟谣)

哪吒汽车App断网？ 厂家：系统故障，已修复

5月2日，有多位哪吒汽车车主在社交平台反映，哪吒汽车官网无法访问，App断网、车辆远程操控功能无法使用。哪吒汽车近日回应称，此次App故障与流量欠费无关，“五一”假期技术部门人员一直在岗值班，不存在无人看管的情况。哪吒汽车初步断定该现象是系统故障，已经修复，同时还在继续排查，防止再次出现类似问题。如今，哪吒汽车的App和官网已经恢复正常。

据悉，从5月2日开始，陆续有多位网友反映哪吒汽车App断网、App控车无法使用。哪吒汽车App出现“网络异常”，车联网数据已停止更新，车辆远程操控等功能无法使用，首页“发现”栏目显示为“暂无数据，点击重试”，如果用户尝试重新登录App时会出现“HTTP 502 Bad Gateway”的错误提示。

值得一提的是，此次并非哪吒汽车首次被传出App异常。2025年4月，全国多地车主反映哪吒汽车App出现断网问题，车机系统无法联网、蓝牙钥匙失效、App远程控制失灵、导航定位丢失等情况，给车主的日常行驶带来不便。还有车主反映，哪吒汽车系统已无法联网多日，每天早上开车前都要重启多次车机，导航数据也没有办法进行更新，给出行带来了很大的不便。

(来源：新京报等)