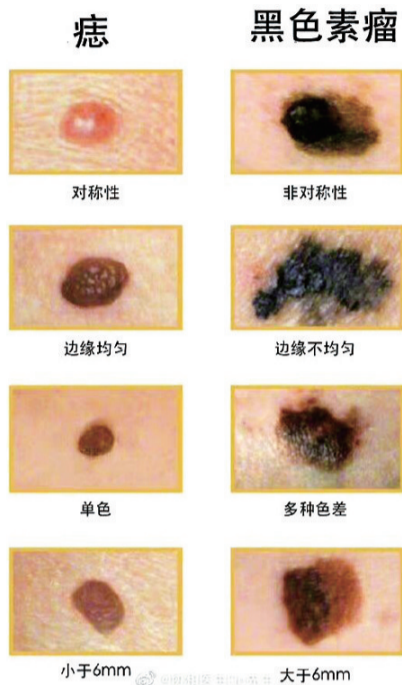


知名歌手因病去世

上热搜的“黑色素瘤”到底是什么？



近日,一个令人心痛的消息冲上热搜:《中国好声音第二季》全国亚军张恒远因病去世,年仅37岁。有博主透露,张恒远因为罹患黑色素瘤去世,这是一种高度恶性的肿瘤,这一消息也引发了网友热议。“黑色素瘤是什么?和痣有什么关系?有什么办法预防吗?”

此病晚期
5年生存率不超过10%

黑色素瘤是一种由异常黑色素细胞过度增生引发的恶性肿瘤,大多见于30岁以上成年人,发生于皮肤、黏膜和内脏器官,不同类型的黑色素瘤有不同的临床表现,这是一种高度恶性的肿瘤。

与其他恶性肿瘤相比,黑色素瘤发病率并不高,中国等亚洲国家与欧美国家相比相对较低,但近年来发病率增长较快。黑色素瘤是一种恶性程度相当高的恶性肿瘤,虽然发病率不算高,却是一种可能致命的皮肤癌。黑色素瘤早期治愈率较高,晚期患者5年生存率仅5%~10%。

黑色素瘤大多原发于皮肤,男比女多发。一般在足部、下肢最多见,其次是躯干、头颈部、面部和上肢。除了皮肤,黑色素瘤也可发生于黏膜等部位,如直肠、肛门、外阴、口和鼻咽等。

提醒:
有晒伤史的人更易患皮肤癌

黑色素瘤的直径一般小于5毫米,多数增生缓慢,或持续多年无变化,但很少自然消退。绝大多数色素痣是良性的,对身体健康没有任何影响,一般不需要治疗,但不要随意抓挠。因此,大家要关注自己身上的黑痣,千万别以为那代表着性感和好运。

黑色素瘤的预防,首先要从皮肤及

口腔黏膜等的自我检查做起,多关注自己身上的痣及其变化。要了解自己的胎记、痣和斑点的外观。检查包括有无新发痣,原有痣的大小、形状、颜色、质地有无改变,表面有无破溃等。

“日常生活中还要注意防晒,尤其是儿童。任何人都可能得皮肤癌,但有些情况下风险更高,比如说曾被晒伤的人更容易患皮肤癌。”

黑痣恶变有7个早期信号:1.不对称性:将黑痣一分为二,两边不对称。2.边缘:黑痣恶变时边缘不整齐,呈锯齿状改变。3.颜色:正常黑痣通常为浅黑色,而恶变者颜色会加深或发生不均匀变化。4.直径:黑痣直径大于5mm或色斑长大时要注意。5.隆起:黑痣中央出现硬结或周围出现小黑点,某些黑色素瘤的早期所表现瘤体会略有轻微的隆起。6.生长速度:黑痣短期内显著增大,局部有发痒、灼痛和压痛。7.黑毛痣:表面原有毛发脱落或表皮自行破溃、出血,出现不易愈合的溃疡。

凡是有上述征兆者,应尽快到医院皮肤科或肿瘤专科就诊。确诊前不要随意在黑痣上敷药,更不能用针挑或轻率地切除。最后提醒大家,痣在长大的过程中若是伴随着颜色的变化、痣形状不规则以及身体出现异常现象,则要考虑是黑色素瘤,这时应该及时到医院进行检查。

(来源:《成都商报》)



网络上“四海为家”寻找隐私空间

“电子搬家”是什么流行梗？



“小号匿名冲浪时突然发现,现实生活中的亲朋好友关注了你的社交账号,你会怎么做?”近日,一条登上微博热搜的流行梗“电子搬家”,可以视为是许多人对这一问题的回答。

所谓“电子搬家”指的是,以为在网络上有个专属于自己的小窝,没想到被现实中认识的人发现了,于是,只好从一个软件“搬家”到另一个软件,从大号转移到小号,甚至连搬几趟,只为找一个能自说自话的地方。

这则话题切中了不少人的心理感受,也引起了不少人的共鸣,有网友分享自己的亲身体验:为逃避现实关系链带来的关注目光,寻求一个可以无拘无束展示自我的空间,他在网络上“四海为家”,“主阵”社交账号从微博换到了抖音再换到了小红书……

喜爱“电子搬家”的网友感到最不

舒适的网络社交功能是“大数据推送”。比如说,微博平台上就有一种抱怨的声音出现:现在注册登录社交APP,就会收到“你可能认识的人”推送,搞得大家好像没有任何隐私空间,“就不能给我一个没有任何熟人的地方吗?”

像他们所说的一样,网络社交不同于现实社交,它最突出的特点是“商家基于技术手段、建立起的用户关系的深度挖掘”。大数据的技术优势,的确可以帮助商家实现内容的“精准投放”,但却让使用者陷入了“到哪里都好像被监视”的状态。

只要你将一个人的手机号码加入通讯录,那么下一秒,他就可能会在你网络冲浪的社交平台找到你,或者出现在“你可能认识的人”的页面上。

江苏省社会科学院社会学研究所副研究员后梦婷认为,“电子搬家”背后对应的是网民对网络匿名性的需求。“匿名性本身就是网络的特点之一,很多人在现实生活中可能需要根据不同环境的规则展现自己的不同方面,以符合当下的形式或标准,而穿上马甲、隐匿网络之后,可以将个体与现实环境割裂开来,成为另一种环境中真实的自我或是新的人设。”

不过,与之前爆火网络的匿名社交群体“momo”(不同的用户,用相似的头像和昵称隐匿网络)不同,“电子搬

家”群体不太追求隐身于人海的战术,只是特别强调与现实熟人关系做切割。

所以,在后梦婷看来,这种“搬家”是对现实世界的主动隔离或者是改变,变相逃避现实的社会关系,“用‘逃避’一词,可能不太妥当,因为有些消极,但这个行为不算是消极行为,反而是积极的反思或选择。”

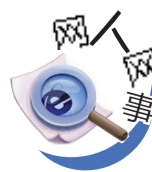
有人说,线下社恐,线上社牛,选择“电子搬家”的人是在抗拒将“真实的自我”展现给熟人吗?后梦婷却觉得恰恰相反,“那些‘搬家’的人,可能是较渴望展示真实自我的人,所以他们一直在逃离现实社交关系的规训和束缚。”

但是在她看来,中国的熟人关系偏向全面性的交往,讲究情感;陌生人关系则是即时性的,讲究理性,而人到了网上,会更喜欢建立“即时性”社交,不谈情感,“所以会逃避熟人。”

长期从事社会学研究,后梦婷发现,网络的虚拟空间,将人际关系对个体的“束缚”弱化了,网络情感的表达会更直接、更极端、更激烈,“会放大现实生活中的好与坏。”

可她也同时强调,匿名性不是保护伞,网络世界是对现实世界的映射,两者不是平行关系,网络发言也要承担责任。

(来源:《扬子晚报》)



@微语录

@苏琴:家人之间最好的相处,就是半斤八两。付出回报大差不差,这样的关系轻松自在。尤其是家人之间,不论夫妻还是兄弟,都能够保持一种适当的距离,不过度强求,也不会不计付出,这是一种相处中的清醒,也是一种亲情中的礼仪。

@王人平:没有任何一种学习窍门和方法,可以仅仅靠我们告诉孩子如何做,他们就可以轻松掌握和应用自如。学习本身是一个主动探索的过程,只有在长时间的实践和摸索中,经过反复的碰壁或反复的验证,孩子才可能真正理解和学会那些抽象的学习方法和技巧,用以指导自己的学习,为自己所用。

@张皓宸:你长大了,吃过的亏,都是你应该有的体验,但告诉自己,到此为止。该撞的南墙撞过,该去的万重山翻过,忘不掉的人,“算了”,就慢慢让好感消失殆尽。消耗你情绪的人,远离他们。你该花更多时间,看一眼自然,接纳真实的自己,不扮演别人口中的你,拥抱已经确定的,让你感到舒适和幸福的生活圈。

(来源:新浪微博)

@微趣图



“你请爸爸看到快不快乐?”

(来源:新浪微博)

@微笑话

@抱抱蓝:将家里那台跑步机以300元巨款卖出去了,买家小伙子一边搬一边说:“估计我搬回去也像你们一样就放着。”我当时什么话都不敢接,生怕说错一句就让他没有这股新鲜劲买走。

@海岸线:我问起身边朋友的论文进度,她说她这段时间开始养花插花、烘焙、做一些手工、去健身瑜伽……总之就是写论文的过程可以培养多元兴趣,除了写论文。

@小钢镚儿:开学不久,有个一年级小朋友第一次去办公室找老师,离开时,他非常有礼貌地说:“老师再见!”老师见办公室还有其他老师就对他说道:“你得上们。”小朋友愣了半天,冲老师说:“老师,再见!”然后他又走到门边,对着门说:“门,再见。”

(来源:新浪微博)