

谣言

□金小贝



大多数网民总是热衷于不加过滤就转发网络上流行的段子，不论真假，转了再说。所以就有了“用冰箱和大蒜能鉴别地沟油”的方法，难怪电费和大蒜的价格嗖嗖往上升；“无籽葡萄是用避孕药种出来的”，所以莆田系治疗不孕不育的生意特别好。

有时，谣言之所以在短期内盛行，“蒙眼”转发的群众们“功不可没”。过

去是口口相传，大致有以下桥段：月黑风高夜，四下无人时，猫着腰窜至邻家，两只眼睛发出绿莹莹的光：“听说……”光天化日下，路遇相熟人，耸起肩凑至眼前，一口蒜气喷薄而出：“听说……”话说每个谣言都以“听说”为开头，“我只告诉你一人，不许外传”为结语。

明朝的彭时参加科考会试，在考试结束后、公布名次之前，自己传出了一个段子：“众人知不知，今年状元是彭时。”造谣，就是这么直接！发榜后，彭时真是第一名，成了状元。对此，连彭时自己都觉得不可思议。

范伟说：忽悠人的最高境界是自己都相信了。

后来有人开始评选古代十大经典段子：“大楚兴，陈胜王”、“石人一只眼，挑动黄河天下反”榜上有名。

韩国的崔真实，两个孩子的母亲，家庭暴力没压垮她，事业下滑也没压垮她，复出后努力转型，终于使事业出现第二春，却被与首任经纪人裴炳洙被杀事件有关的谣言击倒了，用一根绷带，结束了自己年轻的生命，留下两个年幼的孩子。

“重复是一种力量，谎言重复一百次就会成为真理”，这是纳粹鼓吹家戈培尔的“名言”。如果说谎言是政治家鼓捣阴谋论的手

段，那么谣言则更多是草根阶层的专属武器。

古罗马政治家西塞罗说：平民百姓很少根据事实，却往往根据谣言来判定事物的价值。

我们做不到德国哲学家卡尔·马克思的“怀疑一切”，但中国伟人早就告诉过我们：没有调查就没有发言权。

当我们遇到不太考验智商的言论时，还是稍稍用点脑子吧。不然，下一个被谣言杀死的可能就是你。

(作者单位：内乡县第五小学)



学正理，倡正义，走正道，干正事。顾大局，识大体，求大同，为大家。守其位，谋其政，尽其职，负其责。睡如弓，立如松，行如风，声如钟。

(据华夏箴言网)



最差科室

承担行政审批和公共服务职能的科室，工作人员天天免不了面对群众。重庆市南川区将评价这些科室的权力交给服务对象，不评“最优”评“最差”。上榜科室不仅要在当地登报曝光，主要负责人还将接受谈话，甚至面临调整。

评选“最差科室”不是目的，关键是促进机关效能提升，使能干事、愿干事的干部脱颖而出，而那些“态度不好、脸色难看、业务不熟、遇事推诿”的干部则要坚决将他们进行调整乃至清理出干部队伍。建立科学的评议机制，来倒逼干部担当尽责。

(北晨)

转换思路

□杜思高

人的一生是短暂的，只有几十年光景。如果寿命长的话，可以活个百十岁。从呱呱坠地到耄耋老人，要经历风风雨雨，历经坎坷不平，遇到种种困难。

俗语说：人生不如意十有八九。这就要求我们遇到困难和打击时心胸要宽广，

要会想，要积极调整心态，转换思路。如果遇到困难挫折不知想办法，不知转弯，而是一头撞到南墙上，势必会头破血流，甚或极度抑郁得病，最终损害健康，直至失去生命的欢乐和价值。

中国有句老话叫“车到山前必有路”，这句话同“条条道路通罗马”意思颇为相近。就是说，遇到一时难以克服、解决的困难，要多想

办法，不要钻牛角尖，要变换角度，换个思路想办法处理问题，许多困难就会迎刃而解。就如同我们上学时做数学题一样，一种方法不行，换另一种方法就可以解出答案来。

生活中，转换思路，迂回前进的情况和例子比比皆是。比如跳高，如果在标杆下直接跳，那么你肯定跳不过去，如果后退十几米助跑，就简单多了。还有上山



的道路，经常是绕着山修建盘山道，如果直线攀登，怕如登天一样难。

条条道路通罗马，人生需要绕弯道，生活如此，做事亦如此。

(作者单位：南阳市林业局)



整个领导班子全免了，断了层，这在全国的确很罕见。

——因环保工作中的问题，西安户县环保局原领导班子被“集体拿下”。新任户县环保局局长郭庭平接受采访时如是说。

以前真的不知道逮癞蛤蟆是犯法的。——浙江农民陈某抓了114只癞蛤蟆，被警方采取刑事强制措施。被抓时，他一脸懵圈，警方解释说，对于“三有动物”，我国刑法及相关法律规定，捕捉20只(条)以上就构成犯罪，捕捉50只(条)以上就属于重大刑事案件。

在自助银行里打牌，打输了更方便取钱。

——海南海口几位大妈在自助银行里打牌的视频在网上流传。画面显示，在一家自助银行内，大妈们摆了一个小方桌“鏖战正酣”，打牌的声音噼里啪啦不绝于耳。

与客人协议退款是人道主义。——四川成都的熊女士因皮肤经常出现红血丝，一年时间在美容院花3万多元购买了多个美容项目，几个疗程后熊女士脸部流黄水，美容变毁容。熊女士多次和美容院交涉后，未消费的1.2万元被退回。关于给熊女士退钱，美容院负责人如此解释。

本报综合报道

运动打卡

□胡永俊



伴随着春的气息，朋友圈里晒运动“打卡”也跟着“热”了起来。有的是单独晒出来当天的运动步数；有的是建起了微信群，每天坚持晒运动成绩并共同监督；还有的是通过某种健身APP的好友排名默默进行对比。关于运动方式，有在健身房畅快地出着汗，有的人则通过携带移动健身APP坚持

运动。无论是何种方式，可以看到，人们对健身运动的关注度之高前所未有。每天坚持一定运动量，定时晒出成绩“打卡”，成为一种热度不减的生活方式。

我也是无意间被一位好友拉进了一个微信群。十几名好友聚在一起，起名“每天一万步”，意即每个群员必须要保持每天走路一万步。一万步差不多7公里，虽说过去每天也有活动，但是如果真要用软件计步，过去的运动量根本不够，也还真需要坚持。为了达到每天一万步，我充分利用休息时间，主动进行锻炼。人的身体犹如发动机，

越转越灵活。从最初的几千步、一万步，再到超过一万步，经过一段时间的坚持，明显感觉自己的身体变得轻松起来，做什么事情都精力充沛。我很珍惜这个圈子，因为有了这个圈子的无形监督，让我提醒自己要坚持锻炼。

当我们羡慕别人身材苗条、身体强壮的时候，也应该想到其在背后的付出。只有做到管住嘴、迈开腿，让自己动起来，才可以让自己成为美丽和健康的拥有者。

去年出台的《“健康中国2030”规划纲要》中，体育作为提高

全民身体素质的一项重要手段被列了出来，全民健身的“国家战略”地位再次凸显。随着近年来国人健康素养的提升，全民健身热正从大城市延伸到乡村，全民运动的时代已经到来。

一年之计在于春，运动锻炼正当时。在春天和煦的阳光下，让我们追随自然的脚步，回归自然，运动锻炼，强身健体，换来精神焕发和健康躯体。

(作者单位：仲景宛西制药股份有限公司)

世相评弹



本版邮箱：ndcbcy@163.com
电话：63505006