

喝“一整根”人参水，可弥补熬夜损伤？

专家：不靠谱，关键还是要少熬夜、多补觉

一边熬夜一边喝着枸杞水，年轻人称为“硬核养生”。继“保温杯里泡枸杞”之后，最近“一整根”人参水又火了。就像这款水的名字一样，透明的玻璃瓶里泡着一整根人参，水的颜色为淡黄色。现代快报记者发现，南京有奶茶店也在卖这种水，售价28元一瓶，也叫“熬夜水”。不过专家指出，靠着人参水修补熬夜损伤不现实，最重要的还是要做到少熬夜、多补觉。

现代快报+记者 马壮壮



人参水（熬夜水）

近期热销的网红“人参水” 网页截图

探访：饮料里放一整根人参，一瓶卖28元

“熬最狠的夜，喝最补的水。”这是一些90后、00后群体对养生的态度。有商家就看中年轻人这样的观念，把一整根人参放进透明玻璃瓶中，把这样的人参水起名为“熬夜水”。不同于普通饮料，人参水放在货架上，显然更加抓人眼球，吸引不少年轻人尝试。

人参水有多火？据了解，某款名为“一整根”的人参水上架某连锁便利店后，在川渝地区甚至出现卖脱销的情况。6月20日，现代快报记者走访了南京部分该品牌便利店，咨询得知，这款人参水在今年年

初就不卖了。“去年的销售情况不错，年轻人来买的比较多，可能觉得新奇。”

在线上平台，现代快报记者搜索“熬夜水”发现，出现最多的就是这款“一整根”人参水，多个商家售价在20元左右一瓶，排名靠前的店铺月销均过千，销量好的显示月销4000+。根据商家描述，该产品为植物饮料，0糖0脂，配料表中还有杭白菊和食用茉莉花。客服还给记者发来了详细的产品标签图，其中人参为人工种植五年以下的人参，干人参添加量≤3000mg/瓶。还有一个比较重要的信息是不适宜人

群，标签上显示，感冒发烧人群、婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女及14周岁以下儿童不宜食用。商家表示，在开盖8小时内，可以续加8杯温水重复冲泡饮用。

走访中记者发现，南京也有奶茶店可以做类似的人参水，除了一整根人参，配料里还有蜂王浆。6月20日上午11点，在秦淮区夫子庙大街附近的一家奶茶店，工作人员告诉记者，当天早上煮的一批人参已经只剩一根了。“28元一瓶，包装是玻璃瓶，饮用后可以反复泡，适合熬夜之后喝，但是不建议泡到第二天。”

专家：靠人参水弥补熬夜损伤不现实

饮料中能放人参吗？现代快报记者查询到，2012年人参（人工种植）被批准为新资源食品。

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一表示，我们常说的人参中含有人参皂甙，一般认为它是人参的有效成分，食用人参有一定减轻疲劳的作用。“我们一般不建议把人参和一些抗凝血剂、单胺氧化酶抑制剂(MAOIs)等抗抑郁药联合使用，患有疾病的人是否需要服用人参，还是要听从医生的建议。”

那么人参水能修补熬夜带来的损伤吗？顾中一认为，这种说法

比较夸大。他表示，睡眠缺失会导致免疫相关细胞因子分泌异常，相比作息规律的人，长期熬夜的人更容易患感冒和肠胃炎等疾病，此外，由于生物节律紊乱，应该仅在白天兴奋的交感神经在夜间持续兴奋，还有可能出现神经衰弱和失眠等症状，靠喝人参水不能解决这些问题。

谈起人参的抗疲劳作用，顾中一补充说，总体来说人参还是有一定抗疲劳意义的，但是咖啡因在这方面效果也很明显。“至于大家比较关注的‘修补熬夜损伤’，关键还

是要少熬夜、多补觉。”

南京市名中医徐大成表示，人参属于大补元气的中药，适合气虚的病人，如果一个人不气虚，服用了人参后容易口干舌燥，甚至会出现鼻子出血现象，所以对自己身体情况不太了解的市民，要谨慎食用。

徐大成认为，现在是夏天，从保健的角度来讲，西洋参更加适合市民食用。“3g西洋参、2枚乌梅、3g金银花，搭配在一起，适合夏天泡水饮用。”

延长试用期后给员工转正，公司反遭索赔

企业不服：我们出于好意；劳动仲裁部门：确实违法了

快报讯（通讯员 钱德明 记者 严君臣）6个月试用期满了之后，没能通过转正考核，公司又延长了3个月试用期，员工最后转正。后来员工离职，向公司索要违法延长试用期的赔偿金。但公司认为，本是出于好意，想给员工一次转正机会。6月20日，现代快报记者了解到，近日，如东县劳动人事争议仲裁院对这起劳动争议案进行调解。

据介绍，2021年7月1日，李某通过招聘入职如东某机械有限公司。次日，公司与之签订为期3年的劳动合同，并约定试用期为6个月。2022年1月1日，公司对李某进行了试用期转正考核，他没能通过，公司作出延长试用期3个月的决定。在延长期间，公司仍按试用期待遇标准支付李某工资。4月，李某通过公司试用期考核，顺利转正。

6月10日，李某因个人原因提

交“辞职报告”，并要求公司支付违法延长试用期的赔偿金。总经理马某一口回绝：“不能及时转正，是因为考核不合格，顺延试用期名正言顺。”李某讨要未果，便申请仲裁。

受理此案的仲裁员董小莉请双方当事人到仲裁院调解室。董小莉先向总经理马某进一步核实情况，当事实得到确认后，调解重点围绕“试用期满后，用人单位可以延长试用期吗，超出法律规定约定试用期，用人单位应承担赔偿责任吗”这两个问题展开。

董小莉表示，按照劳动合同法第十九条关于试用期的规定，三年以上固定期限和无固定期限的劳动合同，试用期不得超过六个月。同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期。据上述规定，公司与李某签订三年期劳动合同，并明确约定试用期为6个月，已达到

上限。公司以李某未通过试用期考核为由延长试用期，其做法已违反法律规定。劳动合同法第八十三条规定，用人单位违法约定的试用期已经履行的，由用人单位以劳动者试用期满月工资为标准，按已经履行的超过法定试用期的期间向劳动者支付赔偿金。因此，公司更应按照已经履行的超过法定试用期的期间支付赔偿金。

“职工进公司，都约定试用期，经考核不合格的顺延试用期，我们一直都是这样做的。这些话在签订合同时公司就讲明了，李某当时也未提出异议。”马经理提出申辩，对调解结果表示不服。

“公司的指导思想是对的，但确实违法，以后绝对不允许这样操作。”董小莉说。最后，马经理表示，及时支付赔偿款。双方在调解书上签字，这起案件终于尘埃落定。

冒用无辜老人账号发侵权言论 永久封号！

快报讯（通讯员 苏小博 记者 严君臣）近日，南通市通州区人民法院和南通通州区委网信办联合处置了一起冒用无辜人员身份信息注册某短视频账号，并发布不实视频侵害他人名誉权的案件。6月20日，现代快报记者了解到，经调查和协调反馈，双方督促某短视频公司依法将该账号作永久封禁处理。

2021年11月，某短视频平台上一个名为“你好，明天！”的账号发布了多条短视频，视频直指南通一家企业，并配了侮辱性的图文。

该企业发现了视频后，立即向某短视频公司投诉。该公司审核后，发现该账号确实存在违规行为，并对视频作下架处理。该企业认为视频及文字发布后已迅速传播，损害公司声誉，故一纸诉状将某短视频公司起诉到法院。

法庭受理后，立即展开调查。经查，该视频App账号只需有手机号码即可注册。通过查询，该手机号码用户为丧失劳动能力、依靠残疾补助金为生的农村老人周某，于是原告将周某追加为被告。而周某一直使用老年机，既不认识原告公司，也不知道短视频是什么。此外，老人没有使用过注册该账号的手机号码，也没有将身份证交给他人或办理过其他事项。

与一般网络侵权案件相比，本案特殊之处在于存在两个受害者：一是名誉权受到侵害的原告，二是无故成被告，上了法庭才知道自己身份信息被冒用了周某。直至本案开庭，该账号仍在活跃使用，但不知实际使用人是谁。某短视频公司在接到原告投诉后，已经及时删除视频，没有扩大损失，根据民法典相关规定，网络服务提供者只有在知道他人侵权后未采取措施，才需要承担责任。因此，某短视频公司无需承担侵权责任。

至此，该公司已难以找出侵权人，并要求赔偿损失并停止侵权行为。实际侵权人依然冒用无辜老人信息注册账号，且一直使用该账号发布虚假视频，对原告公司构成侵权。即便原告公司向平台举报，平台能作出的最大限度措施也只是将该账号禁言15天。

如何让侵权人停止侵害？南通市通州区人民法院和通州区委网信办联合会商研究。既然某短视频账号实名用户为周某，而周某就在法庭上，其作为权利人是否可以要求某短视频公司封禁该账号。某短视频公司代理人将会商意见向公司总部反馈，某短视频公司采纳了法庭意见，对该账号作永久封禁处理。最终，该企业向法庭申请撤回起诉。

私家车变道 钻进牵引车肚里

快报讯（通讯员 江公宣 记者 季雨）电影里的剧情成真了！近日，南京江宁警方接报一起事故警情：一辆私家车变道时竟一下钻进牵引车车腹。由于牵引车驾驶员及时发现，加上车速都不快，未造成人员伤亡。据民警介绍，事发当时，周某驾驶私家车沿正方中路行驶。当行驶到将军大道路口变更车道时，因疏于观察，与正常行驶作业中的特种专项重型半挂牵引车发生碰撞，私家车直接钻进牵引车车腹下。目前，交警判定周某承担事故全部责任。



事故现场 通讯员供图