

我们的2022

历经网暴的“反诈老陈”饱尝人间冷暖

做喜欢的事，让他们去说吧

记者 郭春雨 张锡坤

经历网暴后辞职

辞职前，老陈曾是“顶流”一样的存在。“您下载国家反诈中心App了吗？”在直播间，当时身着警服、一身正气的“反诈警官老陈”向主播们发出了“灵魂拷问”。原本是“正经”的反诈宣传，因为民警和网红主播的对比太鲜明，“反诈警官老陈”火出圈。

不过，今年4月8日，老陈正式从秦皇岛市公安局海港分局辞职。“主要还是因为之前流量太大，感觉在风口浪尖上，我一句话说不合适，就会给单位造成麻烦，所以就想干脆辞职。”老陈说，辞职之后不会带走“反诈警官老陈”的账号，自己准备以个人的身份去做公益。

“之前都是用下班后的业余时间做直播，太累了。嗓子一直是哑的，眼睛也红。腰椎、颈椎都出问题了，身体消耗得很厉害。现在不用上班了，休息一下也挺好。”老陈想了想，又补充了一句，“如果不看网络上的那些评论，生活还是很好的”。

不过，因网暴辞职后，老陈并没有得到想象中的清净：相反，网上的各种舆论像是一张网，紧紧地箍住了他，即便是做了很多次心理建设，老陈还是不能适应。

“没想到，我脱去了警察制服，还是会被网暴。作为普通人，网暴一点都没少。”在此前的采访中，老陈曾表达过他的困惑，“感觉网上有些人就像跟我有仇一样，天天追着我不放，每一次都追着评论，说各种难听的话。尤其是一些营销号，发的东西都是没有任何采访和求证的，但是好多人就信他们胡说”。

继辞去公职引发热议之后，今

经历了辞职、网暴等重重风波后，老陈的生活，回归到了读书、喝茶、陪伴家人的坦然。

老陈本名陈国平，在4月8日之前，他有个更为广为人知的名字“反诈警官老陈”。辞职前，老陈是河北省秦皇岛市公安局海港分局的一名反诈民警。辞职后，老陈成为一名兼职的网络主播，除了继续科普反诈知识，老陈还跟朋友包了一片山林，准备做养殖。



老陈如今内心坦然，直播已经成为爱好。

年6月1日，陈国平再次登上热搜第一，话题则是“反诈老陈被指连麦女主播做不雅动作”。对此，陈国平表示承认错误并诚恳道歉，“（连麦时）本来是想娱乐化植入反诈内容，没想到结果变成这样，我应该严格要求自己，不应该娱乐调侃，虽然辞职了，但也不能像普通人那样随口就说”。

走出舆论旋涡 获得内心平静

如今脱去警服7个月了，经历舆论的多重风波，陈国平觉得自己已经从当时舆论造成的心理旋涡中走了出来。“我没有通过直播挣钱，我的想法很简单，就是在我能力范围内帮助更多人。不过，很多人觉得我是在圈钱，在通过网络套钱，我不管做什么，他们都觉得我是在作秀。”老陈说，辞职之后，他在老家秦皇岛包了山头，进行养殖和中草药的种植，生活目前没有问题。

今年9月12日，中秋节假期的最

后一天，老陈宣布公开所有的直播打赏明细，同时将打赏收入全部捐赠。

老陈告诉记者，在做出此次决定之前，他也把一些大额的打赏收入和自己的捐款都公布，但这并没有减少网络上的质疑，思虑再三后，他决定让所有打赏和捐赠都公开、透明，做出这样的决定，不仅是希望能在力所能及的范围内帮助更多人，还有就是“减轻自己的压力”。

“上个月我直播次数比较少，流量也下降了。一场直播，我收到的打赏差不多也就三四百块钱，多的时候一千多块，我也没带货，没做广告，所有的收入都是清楚透明的。”老陈说，现在直播已经成为了爱好，无关名利，“重在过程的体验吧”。

回首2022，老陈说，总结这一年，是“跌宕起伏”，也“饱尝了人间冷暖”，好在自己已经看淡，“只要是自己的选择，不管什么路都要坚强走下去，没有回头路。做自己喜欢的事，让他们说去吧”。

90后小伙带患癌妈妈“唱游中国”

最美的路，还是那条回家路

记者 田汝晔 孙雪萌

和妈妈出来旅行已经120多天了，这个旅行时长是我们出发前不敢想象的，虽说我妈身体恢复得还可以，但如此长时间的旅行还是第一次。目前我们已没有新的行程安排，就打算收拾下行李，跟妈妈一起返程回老家，2000多公里的路，走走停停也得好几天才能到家。

回想这一路旅行，感触和收获挺多的，更多收获来源于妈妈。我之前就说过，这次出行就是想让我妈治疗之后摆脱思想包袱，放松一下，调整好心态。在旅途中，我妈很开心，每天都笑容满面，而且她的身体状况也不错，所以这次出来，让我妈开心的目的已经达到了。

这次带妈妈出来，一路上我扮演的都是服务者的角色，吃住行都是我安排，尽可能让她感觉舒适。就像我们走到云南之后，本来还打算继续南下游玩别的城市，但我妈非常喜欢大理，所以我们在洱海边当地白族村落租了一处村民的房子，租金很便宜，而且居住环境很好，也算是旅居大理了。

在大理这段时光，我们享受慢生活。大理的气候非常好，温度也很适宜，非常适合我妈休养。我妈经常去菜市场买菜做饭吃，她还跟房东奶奶一起种地，奶奶也经常送些菜给我们吃，她们相处得非常好。我妈一天做好几个菜，我还跟着她一起包水饺，学做饭。没事的时候，我们

8月4日，在陪伴妈妈经历了抗癌治疗后，安徽小伙汪明辉从老家自驾出发，带妈妈开启了“唱游中国”之旅。他们沿途游玩了河南洛阳、陕西西安、湖北宜昌、四川泸州、云南丽江等地，还在大理旅居了近两个月。如今，汪明辉和妈妈结束了这次旅程，正自驾返程回老家，期待和父亲团聚，一家三口过个团圆年。以下是汪明辉的自述。



汪明辉和妈妈在旅行中。

就去洱海边散散步，晒晒太阳，我妈现在心态已经完全转变，更加乐观和快乐了。如果用一个词来形容的话，那就是治愈吧。

我是一个原创音乐人，所以说我们这一路旅行的主题叫“唱游中国”，就是一路唱着歌一路旅行，不论走到哪儿，我都要唱歌打卡。

我今年另外一个收获就是，我要发新歌了。其实我们在香格里拉玩的时候，我就想把这一路的见闻和感受写成一首歌，来到大理之后，我熬了几个通宵把歌写了出来，还找朋友谱了曲子，目前歌曲已经录制好，打算过几天发出来给大家听。

我走过了这么多路，其实最美的路，还是那条回家路。以前我和爸妈也就在过年时才能呆上几天，一家人相处的机会非常少。现在，我很珍惜和父母在一起的时间。所以，我和妈妈也商量着过年之前赶回家，我们一家三口好好过个团圆年，一家人在一起，健康快乐足矣。

对我来说，过去的一些阴霾已经消散，我想好好把握住当下这份美好，也希望将这份美好传递出去，让更多有相同经历的人重燃希望。等明年开春了，我打算带我妈好好检查一下身体，只要情况允许，我们还会继续自驾旅行，去看更多更美的风景。

踔厉奋发、勇毅前行

大白

精神内耗

天花板

沉浸式

2022年十大流行语

雪糕刺客

烟火气

新赛道 中国式现代化

2022年十大流行语发布

经过读者征集、网友投票、专家和媒体评选，《咬文嚼字》编辑部26日公布了“2022年十大流行语”，分别为：踔厉奋发、勇毅前行；中国式现代化；新赛道；大白；烟火气；天花板；拿捏；雪糕刺客；精神内耗；沉浸式。

踔厉奋发、勇毅前行

2022年，“踔厉奋发、勇毅前行”频现于文件、报告、宣传语、新闻报道。踔厉，义为亢奋昂扬、精神振奋；奋发，义为精神振作、情绪高涨。勇毅前行，义为勇敢坚毅地向前进。在全面建设社会主义现代化国家的伟大实践中，“踔厉奋发、勇毅前行”成为“热词”在全社会流行。

中国式现代化

中国式，即中国样式、中国特色；中国式现代化，即有中国特色的现代化。“中国式现代化”是中国共产党领导的社会主义现代化，是具有中国特色、符合中国实际的现代化，是实现中华民族伟大复兴的光明大道。

新赛道

“赛道”指距离竞赛或速度竞赛时使用的比赛区域。经济领域的“新赛道”指以新技术、新模式为核心竞争力的新兴产业或行业细分领域，具有引领性发展、颠覆性创新、爆发式成长等特性。现在，“新赛道”含义进一步演化，可指一切新的起点、新的征程，以及新的努力、新的气象等。

大白

“大白”是指身着白色隔离防护服、投身“抗疫”前线的医务人员及志愿者。三年来，我国进行了一场惊心动魄的“抗疫”大战，经历了一场艰苦卓绝的历史大考，有效应对多轮全球疫情的冲击。他们是守护人民健康的“第一道防线”，是“抗疫”英雄和功臣，为这个时代留下了不可磨灭的印记。

烟火气

“烟火气”来源于古汉语，其本义指“烧煮食物的气味”。时下流行的“烟火气”则指生机盎然、充满活力的生活气息。寻常烟火，就是最美的风景。”总之，“烟火气”是党和政府“时时放心不下”的民生，是老百姓心目中的美好生活。

天花板

“天花板”本指室内的天棚，有的上面有雕刻或彩绘。英语以“天花板”比喻“最高限度、上限”，这个用法传入中文后含义进一步引申，指无法超越的“最高点、顶峰”。这就是如今流行于不同领域的“天花板”：容颜俊美称“颜值天花板”，社交能力超强称“社交天花板”等。

拿捏

“拿捏”常指把握、掌握，如“拿捏分寸”“拿捏时机”。现今流行的“拿捏”常和一个简单手势的表情包一起使用，其搭配对象几乎无所不包。可以“拿捏”人，表示对某人完全掌握，也可以“拿捏”事，表示将某事彻底搞定。可以“拿捏”过程，表示对整个活动设计精准，也可以“拿捏”结果，表示对最终预期控制自如。

雪糕刺客

“刺客”原指用武器进行暗杀的人，通常行踪隐秘，在目标毫无防备时给予致命一击。天价雪糕包装普通，混迹于低价雪糕中，消费者结账时才发现遭受暗算，仿佛遭遇“刺客”。“雪糕刺客”伤害了普通消费者，危害了正常商业秩序。有人呼吁：诚信经营，让“雪糕刺客”无路可走！

精神内耗

内耗，本指机器等空耗的能量，引申指无谓消耗的精神、物力。精神内耗则是精神、心理上无用的消耗，长期存在有害身心健康。

“精神内耗”是一种普遍的心理现象，所有人都有可能一定程度上存在；但做好心理调节，是可以走出来的，可以得到“治愈”。

沉浸式

“沉浸”即浸入水中，引申比喻人处于某种气氛或思想活动中。“沉浸式”指在活动中全情投入，过滤无关知觉，达成融合体验，获得充分的心理愉悦。比如“沉浸式阅读”，“沉浸式虚拟现实”，让人产生一种身临其境的感官体验。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：于梅君 组版：颜莉