



“强制转发”被判违法！ 你离“朋友圈自由”有多远？

员工不转发公司广告到朋友圈，被罚1万元且开除？近日，重庆市第三中级人民法院对这一“奇葩”案件做出裁决，判处用人单位扣除员工报酬并据此解除劳动合同违法。

微信朋友圈几乎是如今人手必备的社交平台，不少企业将其视为“广告牌”，希望能通过员工的转发吃上一口私域流量。近年来，公司强制员工转发广告到朋友圈的案例着实不少，更有甚者还不准设置三天可见，头像也要强制更换，若有不从轻则扣绩效降工资，重则终止劳动合同，直接让员工卷铺盖走人。对此，许多“打工仔”为了“饭碗”，只能遵照老板指示，可这不仅扭曲了朋友圈的观感，有的还搭上了自己的“人设”，被视为“微商”遭亲朋好友屏蔽。

按理说，员工朋友圈是私人空间，发与不发、发什么，属于个人自由。但此类强制转发事件反复出现，背后的一些共性问题也值得深入思考。

根据《劳动合同法》，公司如果想要增加员工的工作内容，必



须与员工协商一致，否则员工可以拒绝。而且，如果因为拒绝而导致被公司解除合同，公司就属

于违法解除。与此同时，《行政处罚法》规定罚款只能由行使国家行政权力的行政管理机关或者法

律授权行使行政权力的机构行使，用人单位因员工未转发朋友圈就罚款，本身也是一种违法。可以说，法律以详细规定，完全否定了单位强制员工转发朋友圈行为的合法性。

但从现实中看，员工想拿起法律武器却并不容易。一方面，我国的劳动力市场尚属于卖方市场，劳动者相对弱势，面对这种家长制的粗暴管理方式敢怒不敢言，偏向于忍一时风平浪静。另一方面，维权也面临着打官司旷日持久的问题，高昂的维权成本也令许多劳动者望而却步。种种因素叠加，加剧了管理者对劳动者权益的漠视，对劳动法规的无知，进一步带来管理“公”“私”不分的问题，更产生了干涉员工生育自由、要求完不成业绩的员工下跪等极端事件。

此次法院判决，明确朋友

圈内容应个人自主决定，既是对用人单位的警示，也是引导企业审视自身角色的契机。今天互联网内容浩如烟海，广告早已不是一发就灵，而是必须先考虑目标客户是谁、策划内容是否有足够的含金量。机械式转发与朋友圈“画风”不一样的广告，很容易让观众心生厌恶，对企业形象反而是一种损害。而一家优秀且自信的公司，时时刻刻尊重公私生活的边界，营造轻松健康的工作氛围，员工自然而然会在朋友圈乃至各种社交平台上大晒公司的优点。这远比刻意的广告更能塑造公司的口碑。

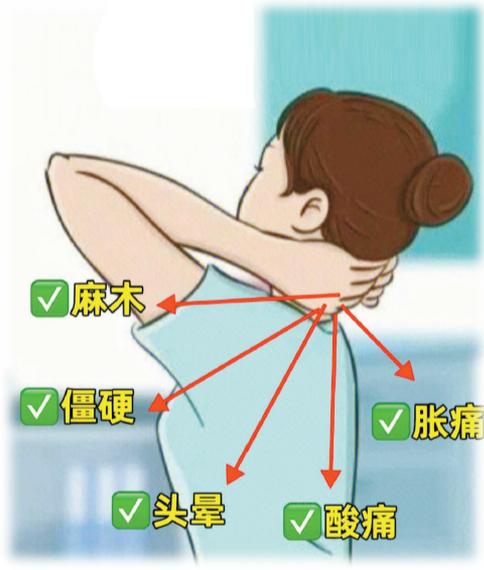
用人单位强制员工转发朋友圈，既违反相关法规，又引发员工不满，更不一定有好效果，如此损人不利己，何必呢？

据《北京晚报》

网传颈椎病“自救指南”靠谱吗？ 专家解读来了

近年来，颈椎病越来越呈现年轻化趋势，反复发作的疼痛正在压垮这届颈椎脆弱的年轻人，有网友甚至把颈椎病评为“当代年轻人的不死癌症”。在年轻人聚集的内容社交平台上，病友们不仅会分享自己患病的经历，还依据自己治愈和保健的过程，整理发布了很多颈椎病“自救指南”。

在类似“希望所有颈椎病的姐妹都能刷到这篇”“10年颈椎病，我这样治好自己”的分享中，热心的网友为颈椎病找到“救命法宝”：戴颈托、“倒头大法”、换枕头、按摩、热敷、贴膏药、正骨、做颈椎操……这些方法对颈椎病真的有效吗？到底应该怎样预防和治疗颈椎病？近日，记者采访了北京同仁堂中医医院骨病科主任翟炳生，从中医的角度判断哪些手段能够真正有利于颈椎病的预防和康复。



A【“防低头”颈托：“智商税”还是“护颈神器”】……》》

近年来，各式各样的颈托在网络上悄然走红，有支架型、可充气型，还有可加热型、可按摩型，能起到“固定矫形”“支撑减压”等作用，甚至打上了“骨科医生推荐”的标签。不少年轻人也把戴颈托当成防止长时间低头、矫正脖子前倾等不良体态的便捷手段。有网友推荐说：“戴上颈托，工作多久脖子都没那么累了！”

翟炳生告诉记者：“颈托的

功效没有那么‘神’，它限制了颈椎的活动，跟打石膏的原理是一样的。”佩戴颈托一般分为两种情况，第一是做完颈椎手术后，需要保护颈椎不能随意活动；第二是颈椎有急性的、充血性的损伤，且疼痛比较剧烈时，需要佩戴。在只有轻微颈椎病的情况下，不主张长时间佩戴。

他介绍，虽然颈托能够对肌肉起到保护作用，但是长时间佩

戴，会导致颈部肌肉力量减弱，肌肉平衡性变差，导致颈椎情况更差。尤其是充气型颈托作为医用颈椎牵引器，部分患者佩戴时会出现头晕等症状。且颈椎牵引虽然是治疗颈椎病重要的手法之一，但是，颈椎牵引不是次数越多越好，也不是时间越长越好，过度牵引可导致颈椎附着的韧带松弛，加速颈椎的退行性病变，降低颈椎的稳固性。

C 保护颈椎， 被动放松要和主动锻炼相结合 ……》》

在很多网友分享的颈椎病自救指南中，能看到热敷、贴膏药、按摩、正骨等方法。有人洗澡时用热水浇脖子，或用吹风机热风吹脖子；有人测评不同的膏药，分享缓解肩颈疼痛的“天菜”；也有人依赖按摩、肩颈推拿或中医正骨……

翟炳生认为，贴膏药、热敷确实可以暂时缓解颈椎不适，起到辅助放松的作用，但要注意避免皮肤过敏或损伤。而按摩、推拿、正骨则一定要选择有资质的正规医院，首先经过医生检查，判断患者病情的轻重。如果是很轻的颈椎病，只有颈部的不舒服，没有神经压迫，是可以做推拿按摩的。如果病情较重，做推拿按摩后反而可能会使病情（比如疼痛、麻木等）加重。他就曾遇到过因为正骨导致脊髓损伤高位截瘫的病例，因此他建议，想要推拿按摩或正骨，一定要找正规的医院，明确病情后再做。

在翟炳生看来，保护颈椎，只让颈椎被动放松是远远不够的，还应该对颈椎进行主动的锻炼，比如颈椎操就可以很好地改善肩颈问题。颈椎操的种类有很多，主要都是通过上下左右，轻缓转动头部、颈部的方式，来达到对颈部的局部锻炼。一方面增加颈部肌肉的力量，牵拉、舒展肌肉的弹性、柔性；另一方面，通过往左、往右、往后仰、往前低头等动作，提高关节的活动度。

“保护颈椎，要将被动放松和主动锻炼结合起来，事半功倍。同时，要养成良好的生活习惯，减少长时间低头看手机、电脑，注重作息规律，避免熬夜。也应避免长时间吹空调、吹风扇等，避免造成颈部受凉，加重症状。”

据《中国青年报》

B【“倒头大法”好吗？怎么躺对颈椎很重要】……》》

“平躺在床上，头向后仰挂在床沿几分钟，每晚头朝下躺5分钟，起来之后立刻就会觉得脖子舒服好多！”这就是网上流传的“倒头大法”，有网友推荐“倒头大法”不仅不用动就能缓解颈椎问题，还有“增加脑供血”“辅助睡眠”等很多好处。

对于这种“倒头大法”，翟炳生认为是非常不可取的。他说：“枕骨，也就是后脑勺，是一定要有东西承托住的。”对于长期低

头族来说，颈椎曲度会变直，或者有了颈椎曲度变直的趋势，“挂”久了会出现颈椎前移的情况。同时，头后仰挂着，会让血液迅速聚集在头部，导致头晕。对于有血管硬化、椎动脉硬化的人来说，这个动作更是非常危险，“促进头部血液循环”是没有科学根据的。

有些人在睡觉时肩部着床，只有后枕部挨着枕头，让颈椎悬空。“这种悬空会使颈椎后侧肌

肉用力、产生紧张乃至痉挛的情况。”因此，翟炳生建议，躺卧时应该用枕头托住颈椎，避免长时间悬垂头部或仰头。在枕头的选择上，高度应在一拳至一拳半（10-15厘米），传统荞麦皮或记忆保健枕等材质均可。枕头能完全托住颈椎，并且顶出颈椎的正常弧度，可以减轻颈椎关节的压力，让颈椎关节恢复正常，让紧张的肌肉放松下来，从而减轻对神经血管的卡压。