

头晕、眼花、脖子疼，就为了排名最靠前

# 手机游戏“毒”倒了一大片

近一段时间，某手机通讯软件内置的战争、消除、连连看等小游戏吸引了不少年轻人的疯狂追捧。人们纷纷为了游戏的排名“日夜奋战”。朋友、同事间见面打招呼的第一句话都是“我的排名终于超过你了”、“送我颗心吧”等和游戏相关的内容。在经过努力终于在好友圈中取得好名次的同时，也出现了头晕、眼花、脖子疼等“手机病”。

家住薛城区科苑街的胡先生最近就中了这几款手机游戏的“毒”。自从爱上了这几款手机游戏以后，闲暇时间都被

游戏所占据。为了获得游戏中优秀的名次、等级、金币等，他曾换过很多游戏工具：屏幕大一些的手机、平板电脑等。其中在一场比赛中，胡先生费了很多精力，但在好友的排名中仍不是最靠前的，这让他非常着急。原本晚上11点钟就要睡觉的胡先生迷上了手机游戏以后，总是玩到凌晨1点钟才睡觉，而且为了发挥最佳水平，还不能躺着，只能坐在床上玩。中午原本睡午觉的时间，也被他用来打手机游戏，经过不懈的努力，他在这款游戏中终于获得了第二名的

好成绩，但是距离第一名还有很大的差距，这让他感到甚是郁闷。

在请游戏排名第一的朋友吃了顿饭后，这位朋友才向小胡透露了取得第一的秘诀：用电脑玩，再下载一款可以减慢游戏运行速度的辅助软件，也就是游戏玩家所称的“外挂”。胡先生回到家后，立刻如法炮制，发现用了“外挂”以后确实容易得到高分，但是由于游戏速度减慢，想要得到高分，就要耗费大量的时间。玩几次后，他终于累得躺在床上，并且感觉到头晕、眼

花，而且脖子也很疼。此刻的胡先生仿佛“涅槃”一般，对这款游戏产生了厌烦，并决定以后再也不玩了。

“玩了这么久，我才发现其实这款游戏真的没什么意思，其实本来游戏就是为了娱乐，但是很多人想方设法想得第一名，你费了很大的力气取得的分数可能就被别人一个‘外挂’就打败了。而你自己却不知道，太伤神，也太伤身体了。”胡先生说。

(记者 杨舒)



图便宜买回特价品  
拿回家却成了老大难

## 打折食品 不能可着劲儿买

由于蔬菜、水果、蛋糕等保质期较短，不少超市就习惯在傍晚就开始将这些商品打折销售，记者日前采访这些购买打折商品的市民发现，虽然人们对打折商品的购买欲望比较强烈，但买回家后却往往会对这些商品“热情大减”，甚至选择了将其丢弃。

25日晚9点，记者来到市中区振兴路上的一家大型超市，在其一楼的蔬菜区，看到金针菇正在打折销售，据一旁的工作人员介绍，金针菇属于冷鲜食品，如放置在外，就会迅速变色，第二天也就不能再买了，所以，他们趁着剩的不多，干脆打折处理了。同样，在旁边不远处售卖面包、蛋糕的区域中，一工作人员也告诉来往的市民们“面包买一赠一”，这位工作人员表示，面包都是当天做好的，由于其保质期往往只有短短的三天甚至两天，所以如果放到第二天再卖，销售的情况可能会更不理想，所以他们往往将这些面包在当天晚上的9点之后打折销售。随后，记者也走访了市区内其他一些大型超市发现，绝大多数超市均会在临近下班时分，将这些保质期较短的商品进行打折销售。

在走访期间，记者也采访了部分对这些打折商品表现出浓厚兴趣的消费者，其中，家住幸福小区的张女士告诉记者：“之前偶然一次晚上逛超市，看到了一些熟食、凉菜打折，觉得比较划算，所以从那之后，每次来超市基本都会踩着他们临近下班的时间来，购买一些自认为比较实惠的商品。”接着，在振兴路的一家大型超市内，有一位在面包专柜前，来回踱步的李女士，经过询问后记者得知，李女士之前来的时候也买过几次打折的面包，但买回家就放在冰箱里一晚，等到第二天拿出来再吃时，却和前一天的味道大不相同，有好几次实在吃不下去，就只好扔了。

采访中，和李女士有相同遭遇的消费者并不占少数，其中大部分都是觉得前一天东西买得便宜实惠，但等到拿回家后，却对其失去了兴趣，或者干脆忘在了冰箱里，等到几天后再想起来的时候，却发现食品已变质。对此，有过数次这样“图便宜”经历的市民提醒广大市民，购买这些保质期短的食品时一定要按需购买，以免造成浪费。

(记者 马高超)



28日，峄城区榴园路4个小朋友正在路旁一处水池内戏水，他们站在铁质栅栏上，其中一个小朋友还弯下腰，想伸手去抓栅栏下的金鱼。走近一看，该水池原是旁边一家酒店的喷泉池，水池下安装有铁栅栏，下面有不少金鱼在游来游去。

(记者 刘一单 苏羽 摄)



日前，市中区龙凤社区的居民和居委会工作人员联手清理了小区的“牛皮癣”，许多退休在家的老人和放暑假的学生也纷纷加入其中。

(记者 刘一单 摄)

清淡饮食 加强锻炼 保持好心情

## 王先生: 我的健康我做主

健康，对每个人来说都极为珍贵，但它又是那么脆弱，大气污染、饮食不健康、抽烟、喝酒、运动不足等等都会损害它。每天为了工作而忙碌的人们，当某天发现健康不在的时候，又会怎么做呢？家住薛城区福泉小区的王先生就选择了改变生活方式。吃清淡的饮食，做适量的运动，保持良好的心态，只为找回健康。

今年39岁的王先生平时极少生病，也没有这样那样的小毛病，一直以来，他都以为自己的身体非常健康。直到前段时间的一次体检，他才惊讶地发现，自己的身体原来还有那么多的毛病。“真是不检查不知道，一检查吓一跳。一直以来，我都没有发胖，好多人都说我显得很年轻，所以我总觉得我的身体应该也比我这个年龄段

的人要好，没想到一检查，中年人常见的脂肪肝、血脂稠什么的我也都有。”王先生说。虽然这些毛病在中年人中很常见，很多人即使发现了，也不会当一回事，但他却警惕了起来。如何才能找回健康呢？王先生决定先从饮食入手。

“现代人得脂肪肝、血脂稠的很多，我觉得主要原因就是吃得不太健康。所以我就改变了我们家的食谱，吃东西尽量清淡，少盐、少油，多素食。每天做饭的量也会控制，尽量吃多少做多少，绝不剩菜，因为吃剩菜对身体也是有很大危害的。”王先生说，“烟酒尽量不会碰，虽然平时工作免不了要喝酒，但我能不喝就不喝，能少喝就少喝。每次出去吃饭，想想自己的体检单，也就会特别注意了。”

只改变饮食习惯，当然是不够的，王先生还开始了定时的运动。王先生年轻的时候非常喜欢打球，但后来因为年龄的增长还有工作等原因，打得渐渐少了。现在，他又重拾了这项爱好，不仅自己去打，还带着女儿一起。暑假期间，他每天早上都要和女儿一起出去跑跑步、打打球。不仅如此，王先生还买了辆自行车，加入了骑行俱乐部。每到周末，他都会跟俱乐部里的人们一起，四处骑行。“我们俱乐部里的人很多，有不少都是为了保持身体健康才选择骑自行车的，所以和他们总是有很多话题可以聊。每次出去骑车都要花一上午，流流汗，感觉很好。”王先生说，现在的运动方式他很喜欢，也相信如果能够坚持下去，健康一定会回来。

(特约记者 张潇艺)



动是最好的调节心态的方式。以前不觉得，现在每天早上打打球，一天都觉得精神状态很好。而且骑行也给我带来了很大的乐趣，大家经常会一起骑到一个平常没去过的地方，有山有水，景色宜人。每次到了那样的地方，呼吸大自然的新鲜空气，感觉心情都会突然变好。”王先生说，现在的生活方式他很喜欢，也相信如果能够坚持下去，健康一定会回来。

## 小火车 也能用“麻绳”连？

日前，家住市中区的李女士在光明广场散步时，发现广场附近的一小游乐场中，轨道车与车之间是用麻绳相连的，在行驶过程中可能存在安全隐患。当日晚9点半，记者赶到了该处，看到这是经营电动射击的场所，其内部放有十余个仿真动物，一条长长的铁轨环绕在其周围，来此游玩的人们就坐在有轨车辆上拿着红外线手枪进行射击。通过仔细观察后记者发现，有轨电车的车与车之间并不是用铁质连接器相连，而是简单地用麻绳将相连的两个车辆捆住，由于并未进行固定，有轨电车在行驶的过程中还会不时地发生碰撞。

在现场，记者采访了部分来此游玩的孩子家长，家住附近的孙女士告诉记者：“虽然两车之间是用麻绳相连，但好在车辆行驶速度缓慢，应该不会出现太大的问题。”而一直在场外观看的刘女士则说：“虽然问题可能不太明显，但毕竟来此游玩的都是些孩子，万一这辆车出现个什么小问题，肯定就会堆在一起，真到那时，也得把孩子吓一跳，还是希望该场所老板能够提高车辆的安全系数，为来此游玩的孩子们提供更加安全的保障。”

(记者 马高超)