

没手机,急吗?

周末和朋友聚餐,大家正兴高采烈地谈论一个话题。突然某个时刻,你发现所有人都正盯着手机屏幕在看,只有你一个人在自言自语;去听现场音乐,大家都认真地听着,但每个人又同时高高举着闪亮的小屏幕拍照;捧出了生日蛋糕,朋友们开心地唱着《生日快乐》为你庆生,眼睛却盯着正在拍摄的手机屏幕;保龄球场,你打了一个好球,正想着能同朋友们击掌庆祝,却发现大家都坐着在玩手机。

这些场景是不是感觉很熟悉?你熟悉的场景,也是电影导演查尔琳近期短片《我忘了我的手机》中的情形。

Q

焦点1

“无手机焦虑症”有何诱因?

手机失去信号、电池用完或找不到手机

短片《我忘了我的手机》最近在视频网络上引发“病毒式”传播,激发了一系列讨论。不过,让人“喷饭”的是,很多人是拿着手机看到这部片子的。

如今,“手机上瘾”、“过度依赖手机”等词汇已不仅仅在文化层面得到热议,也进入了包括心理学等在内的科学领域。越来越多的心理学家和医生,对这种“不是病的病”产生了担忧。

今年的一份调查研究显示,英国人平均每人每天要花2小时12分钟在联网的设备上。超过一半的受访者称,自己感到情绪低落时,并不会坐下来好好思考,而是会查看手机。这个比例在18岁到30岁人身上更是高达62%。

超过三分之一的受访者坦言,如果同朋友交谈没那么有趣的话,自己会去查看手机。

现在,过度依赖智能手机的症状已形成了一个新的词汇:“无手机焦虑症”(nomophobia),意思是,离开了手机,你会感到恐慌。另外一个相关的新生词汇叫做“无处不在屏幕”(omni screening),指的是用户总是举着智能设备在拍摄。

在今年另一份英国所做的市场调查,54%的受访者称,自己感受到了“无手机焦虑症”。这种焦虑来源于手机失去信号、电池用完或者找不到手机。

这项市场调查还显示,女性比男性更容易得“无手机焦虑症”。

此项调查的分析师弗莱德·塔切特表示:“很显然,在个人生活和工作上,我们的社会完全依赖手机。”



焦点3

如何克服手机依赖症?

建议用意志力约束自己;专家称借助团队互助形式克服

临床心理学家梅勒表示,自己观察到不少手机用户的行为已经到了“有问题”的地步,比如,有的人在一个社交场合中,会假装在打电话或玩应用程序,以避免和其他人接触。有的人的确沉湎于手机中,完全忽视了周围真实的人。

“手机功能越多,越花哨,人们就越有可能依赖。”她说。

去年,美国一名高中生因对青少年手机依赖的研究获得了英特尔科学天才奖。她在研究中发现,学生不使用手机时,心率变慢,兴奋不起来。

心理和睡眠学家迈克尔·布鲁斯透露说,他的患者总是在睡前回复电子邮件、发短信、浏览网页,这是不好的习惯。“这种行为可以增加认知活跃度,导致我听到的最多的

抱怨:我合不上脑子,睡不着觉。”

英国《经济学家》杂志曾刊文《智能手机的奴隶》指出,要解决受奴役于智能手机的问题,可以采取“数字减肥”的方法,如同人们刻意减少进食垃圾食品一样,人同样也有意志力约束自己受制于手机的行为,比如,克制自己在吃早饭之前查看手机,在周末或一周中的某一天禁止自己发短信等,都可以“告诉iphone,谁才是老大”。

著有《和智能手机同眠》一书的哈佛商学院教授雷斯利·佩雷支招说,唯一要减少这种时时刻刻和手机相伴的情况,更应该大家一起来做,而不是光靠个人的力量,比如,通过互助小组的形式,共同减少依赖手机的行为。

焦点2

手机上瘾者面临哪些后果?

会有不同类型失调,比如抑郁、强迫症等

菲律宾美籍导演查尔琳在社交网络上解释自己为什么要拍《我忘了我的手机》这部短片时解释,社会都沉湎于手机,这让她“感到悲哀”。

她在博客上解释,自己是在参加一个演唱会后受启发才想拍这部片子的。当时,所有观众全程都在拍照或摄像,而不是享受实时的现场感。她希望大家能从手机中解脱出来一会儿,“哪怕一个小时,因为有个时刻就在你眼前,这一秒钟发生的,而你错过了。”

“无手机焦虑症”尚未是正式的心理学术语,最新版本《精神疾病诊断与统计手册》上也没有这个定义,但专家们正在持续关注这个日益严重的问题。

加州一家心理恢复中心的治疗师伊丽莎白·沃特曼透露称,她接触过的“无手机焦虑症”患者都有着更严重的问题,“无手机焦虑症”不仅仅只是手机依赖。在她看来,“无手机焦虑症”患者有不同类型的失调,比如抑郁、强迫症、创伤后压力症、注意力缺失症或亚斯伯格综合征(一种自闭症障碍)。有的患者来自离异家庭,有的患者独自一人,在社交场合会心生恐惧等。

“所有的上瘾都有共同点。”互联网和技术依赖专家西莱瑞·卡什分析说,比如感到愉悦或解脱,容忍性增强,而接触不到上瘾物时,则会闭塞、恐慌。卡什在美国华盛顿州成立了一家互联网依赖纠正中心,帮助各类有着技术依赖症的人们改变自己的生活。

“人们意识不到技术使用带来的负面影响,因为我们都认为(手机)是我们生活的必要,不可分割的一部分。”卡什表示。

生活实用小妙招

巧用牙膏:若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤,抹上少许牙膏,可立即止血止痛,也可防止感染,疗效颇佳。

巧除纱窗油腻:可将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里,待溶解后,拿来擦玻璃窗、纱窗,效果不错。

巧做虾仁:将虾仁放入碗内,加一点精盐、食用碱粉,用手抓搓一会儿后用清水浸泡,然后再用清水洗净,这样能使炒出的虾仁透明如水晶,爽嫩可口。

和饺子面的窍门:在1斤面粉里掺入6个蛋清,使面里蛋白质增加,包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩,饺子起锅后收水快,不易粘连。

残茶叶的妙用:将残茶叶浸入水中数天后,浇在植物根部,可促进植物生长;把残茶叶晒干,放到厕所或沟渠里燃熏,可消除恶臭,具有驱除蚊蝇的功能。

夹生饭重煮法:如果是米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖,若只表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可。

焯菜水增鲜:烹调蔬菜时如果必须要焯,焯好菜的水最好尽量利用。如做水饺的菜,焯好的水可适量放在肉馅里,这样即保存营养,又使水饺馅味美有汤。

炒鸡蛋的窍门:将鸡蛋打入碗中,加入少许温水搅拌均匀,倒入油锅里炒,炒时往锅里滴少许酒,这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

如何使用砂锅:新买来的砂锅第一次使用时,最好用来熬粥,或者用它煮一煮浓淘米水,以堵塞砂锅的微细孔隙,防止渗水。

用砂锅熬汤、炖肉时,要往砂锅里放水,再把砂锅置于火上,先用文火,再用旺火。

巧用“十三香”:炖肉时用陈皮,香味浓郁;吃牛羊肉加白芷,可除膻增鲜;自制香肠用肉桂,味道鲜美;熏肉熏鸡用丁香,回味无穷。

烘干衣物小心烫伤:当进行高温洗涤或干衣程序时,不可碰触机门玻璃,以免烫伤。拿出烘干的衣物时,要小心衣物上的金属部分,如拉链、纽扣等,以免烫伤。

洗净衣领、袖口:如果衣领和袖口较脏,可将衣物先放进溶有洗衣粉的温水中浸泡15-20分钟,再进行正常洗涤,就能洗干净。

淀粉“添彩”:烹调蔬菜时,加点菱粉类淀粉,使汤变得稠浓,不但可使烹调出的蔬菜美味可口,而且由于淀粉含谷胱甘肽,对维生素有保护作用。

糊米饭改造方法:米饭若烧糊了,赶紧将火关掉,在米饭上面放一块面包皮,盖上锅盖,5分钟后,面包皮即可把糊味吸收。

专家称未来台风可能会更多

世界对菲律宾灾民的苦难感同身受,中国也实实在在地感受到强台风“海燕”的威力。在越南登陆之前,“海燕”11月10日中午从三亚市南部海面经过,距离三亚最近距离75公里,中心风力14级,最大风速42米每秒。此次台风在海南共造成6人死亡,台风期间,海南紧急转移撤离群众20.58万人。

澳大利亚《悉尼先驱晨报》11日称,随着温室气体使地球日益变暖,像超级台风“海燕”这样的极端天气在未来很可能会经常发生。澳大利亚气候委员会成斯特芬教授说,科学家已经知道更高的水温 and 更湿润的气候正在导致类似超级台风“海燕”这样的事情发生,“一旦气旋形成,他们会从海洋表面上获得大部分能量。我们知道全球的海平面温度升高了很多,所以气候变化对风暴产生了直接影响。”墨尔本大学热带气象专家沃尔希说,决定台风强度的关键因素是海面温度、台风上空温度和対流层温度之间的差距。科学家目前很难断定全球变暖是否影响着大风暴的形成,但他们暗示,未来台风强度只会增加。

(本版综合稿件)

天气冷了,空气净化器“热”了

“得益于”近年城市空气质量急速下降,空气净化器从可有可无的“锦上添花”产品变成了健康类家电的主流产品。

国标未出台,选购靠品牌

“99.97%除粉、99.98%除螨,99.99%去除PM2.5……”每个空气净化器都标榜自己具备独特功能,但这些功能是否真实,即使真实而又是否对健康有保护作用,都是未得到国家认证的情况。今年5月,央视曾曝光一系列净水器问题,其中包括功能虚假,净化能力被夸大等。有见及此,“空气净化器行业标准将制定”的传闻一直没有中断,但到目前为止,我们还没有看到这一标准的出炉。中国家用电器协会秘书长徐东生说,家电协会通过调研发现,目前国内空气净化器行业主要存在“五乱”:认证乱、商品乱、技能乱、价钱乱、宣传乱,“以净化器最主要的除颗粒、去甲醛等功能来说,目前行业对于性能没有统一的规范和标准。各

家的专利技术都不同,达到的效果也不一样,更没有一个统一的选购标准来指引,这都加大了消费者的选择难度。”既然没有一个统一标准可以鉴定,而净化器进入大众家庭的时间较短,没有历史可鉴,消费者购买时候更多选择信任品牌。

白领不爱! 便携净化器遇冷

空气净化器销量不断升高让厂商更有信心,于是我们看到更多多元化产品出现,既有小巧如手机,可以挂在脖子上使用;也有造型如小台灯,便于消费者作为家具摆设;车载净化器也是厂商争夺的领地之一,水杯大小的车载空气净化器也在市面上大行其道。然而这些设计多样化的空气净化器并未得到消费者的钟爱。无论是小巧型还是车载产品,多元化延伸的空气净化器主要针对人群是白领阶层。国内PM2.5问题导致的环境污染问题日趋严重,特别是针对长期在办公室中工作的白领人群来说,室

内空气的清新清洁非常受到关注,所以厂商有理由相信针对个人空间的桌用空气净化器会是“蓝海”。然而,市场实际反应与此相悖。今年1-8月的空气净化器销量数据显示,小型空气净化器的同比零售增长约26%,远低于总体市场增长的70.9%。出现这一情况,主要是因为白领们并没有完全接受此类产品,大家不认为这些更小巧的净化器产品能够带来不同。根据采访调查发现,消费者大部分都认可空气净化器的作用,但同时认为办公室的空气环境未到威胁身体健康的地步。

选购目的以装修后除甲醛居多

调查显示,大部分消费者并没有把净化器作为日常生活中的必备家电,部分消费者购买空气净化器最大的动力是家庭新装修后,用于除甲醛等装修后的污染物。据某电器公司员工介绍,卖场销售员反映,到卖场咨询空气净化器的消

费者超过70%都是用于新装修的居室里,最为关注净化器化解装修污染物的能力。由于冬季到来,从户外带入的细菌病毒、冬衣棉被中滋生的尘螨、肆意横行的粉尘花粉等过敏原,都使时下的室内空气质量更加令人揪心。不少人会因此产生呼吸道不适、气喘、打喷嚏、皮炎等各种过敏症状,甚至患上呼吸道疾病。关注家庭里老人、儿童呼吸健康的消费者也会考虑选购空气净化器。

目前空气净化器市场以活性炭过滤系统和离子过滤系统的空气清新机为主,二者共占据超过80%的市场份额。某电器公司总经理建议,大家在选购空气净化器时应把握五大实用功效:1.抗过敏,藉由抗过敏除菌抑病毒滤网能够对过敏源(花粉、粉尘等)物质捕捉分解;2.抑病毒,采用多功能抗过敏滤网对抗流感病毒;3.除粉尘、螨与宠物毛屑的过滤率;4.离子过滤网的除菌抑率;5.除异味效果。

