

## 【生活评弹】

适当放下手机  
去做点想做的事情

□赵强

这些年，有关手机的是是非非话题一直是公众关注的。因为我们的社会已经进入互联网时代，上网成为了绝大多数人的日常，而智能手机功能的全新体验，让手机成为了大众须臾不可分离的伴侣。

然而，手机业像一把双刃剑，在给人们提供生活便利的同时，过度使用也会给人们的身体健康带来问题。网上衍生出的新名词“手机病”，指的就是由于过度使用智能手机引发的一系列健康问题，包括肢体、视力的损害以及对大脑和心理的不良影响。

按照有关专家列举的手机病的症状如：长时间盯着手机损伤视力，导致眼睛干涩、双眼疲劳、近视度数增加等。长时间玩手机游戏，“急性共同性内斜视”这一病症也在青少年群体中悄悄兴起，不仅影响了视功能，还影响了个人形象，严重的话还会造成行走困难；过度使用手机，可能打破身体“平衡”，造成机体免疫力的下降，导致身体抵抗力下降，增加糖尿病、高血压等患病风险；用手机姿势不对，身体还会“变形”等等。如果仔细列举出来，恐怕还会有更多的意想不到的病症。

说了半天，其实手机本身没有问题，是使用手机的人出了问题，也就是使用不当，过度沉迷所致。此时，我想起了前些年参加一次干部培训时，几百人正在听专家授课。突然一位地方单位的领导手机铃声大作，在寂静的教室中很突兀。于是，站在一旁的班主任生气地大声喊：“谁的手机？这个人请站起来”。当这个人站起来后，他脸红脖子粗地说：“把手机给我，下课你找我一下。”弄得这个人十分狼狈。后来我见到这个人提及此事时，他似乎还耿耿于怀，不好意思。

我以为，之所以造成手机成瘾，是因为互联网时代，一部小小的手机可以满足大众多方位的娱乐乃至社交需求，也成了日常生活的必备工具。随着手机的高度智能化，过去人们连想也不敢想的奢望已经成为现实。如既可及时浏览天下新闻，又可与亲朋好友视频、语音，更可以绑定一些特定的APP进行交友、游戏，还可以一机在手，满足自己所有的金融支付需求，成为行走的钱包。手机如此丰富多彩的功能，难怪让如此多的人趋之若鹜。一天不带手机，就会六神无主，干不成事，迈不开步，似乎成为了“困兽”。

很多人几乎是机不离身，一会儿就得一看手机，不论是在开会、上课、办公、谈判，都牢牢地攥着手机，生怕它跑掉。很多人还同时举着几部手机，不时低头一一翻看，生怕漏掉什么重要信息。

上述指出的手机病，我觉得极具普遍性。本来手机作为信息现代化的重要标志性产品，让世界在一部手机中互联互通，极大地缩小了人们之间的距离，也让过去费力、耗时的事情，轻触指尖，就可立即搞定，极大地提升了人们的生活品质。然而，使用不当，特别是长时间沉湎在手机上，就导致“大脑注水”，思维退化，行动迟缓。特别是容易出现注意力不集中。对此，我感触很深。我发现同不少人交谈时，对方都情绪不集中，一会儿就盯着手机看，似乎手机更重要。由此，也造成了人际交往的诸多矛盾。

因此，在时下手机依赖十分普遍的情况下，亟须呼唤人们适当放下手机，去从事自己想做的事情。远离手机病的困扰，实际上也是拥抱了健康的生活。因为手机并不是我们生活的全部，我们还有很多的事情要做，还有很多的技能需要提升，而完成这些愿景，并不是一部小小的手机就能解决的。

## 【图闻点评】 ■本期点评 其格

通勤“常客”刷脸快速进站  
5座地铁站将试点信用安检

根据乘客自愿，输入“常客”信息并选择通勤车站后，选择“信用+智慧安检”通道即可享受刷脸进站。这样的地铁智慧安检新模式，将在“回天”地区天通苑站、天通苑北站、天通苑南站、回龙观东大街站、霍营站5座大客流地铁站试点。

点评：科技改变生活，创新引领未来。相信，只要我们努力学习科学文化知识，未来的生活一定会更便捷美好。

“注销支付宝学生账户”  
骗子又锁定年轻人

如今“注销校园贷”骗局，翻新成了“注销支付宝学生账户”。近日，湖北、江西等地接连发生年轻人被骗的案件。骗子自称依照国家最新规定，对大学生的支付宝学生账户进行注销。按照对方的提示操作一番后，这些年轻人竟然都背上了巨额贷款。

点评：记住，任何要求用户以注销贷款账户为理由的转账行为，均系违法行为。接到相关电话时，一定要通过正规的官方渠道和客服联系，核实相关信息的真实性。

校园周边快餐店迎“大考”  
不合格将被高限处罚

新学期开学，校园周边200米范围内的食品经营单位，特别是受学生欢迎的快餐店、奶茶店等迎来一场“大考”，存在无证经营、后厨环境脏乱等食品安全违法行为将高限处罚。近日，北京市教委等发布通知，做好2021年秋季开学及新学期学校食品安全工作，彻底净化校园周边用餐环境。

点评：“安全无小事，责任大于天”！不管是校内食品安全，还是校外食品安全，都要引起我们的密切关注。

涉嫌就业性别歧视的单位  
将被约谈

近日，全国妇联、教育部、人力资源和社会保障部联合印发《关于做好女性高校毕业生就业创业工作的通知》：要强化市场监管，畅通投诉举报渠道，对反映涉及就业性别歧视的问题及时核查处理，对涉嫌就业性别歧视的用人单位实施联合约谈。

点评：点赞！反性别歧视，不仅要有完备的法律制度，更要在全社会形成广泛共识、付诸切实行动，只有这样，就业的大环境才会真正变好。

服贸会口罩不简单  
橙黄色系展示中国活力形象

服贸会口罩不简单！橙黄色系展示中国活力形象！今年7月底，在距离服贸会召开仅有一个多月时，北京工美集团接到了紧急任务，为2021年服贸会设计制作官方纪念徽章及会务用口罩。除了样式美观外，服贸会定制口罩在面料、材质的选择上，既考虑到防疫效果，又兼顾了透气性和舒适性。

点评：设计感十足，美观大方又实用！成为服贸会上一道美丽和难忘的风景区。