

当手机“绑架”你的生活，你是否选择放下？

经常有朋友说，“互联网没出现以前，人们的生活必需品是水和电，现在是Wi-Fi和手机”。手机极大改变了人们尤其是年轻人的生活方式，工作、交友、购物、娱乐都在手机上被开辟出了新天地，形成一种社会潮流。谁不会玩手机，谁就被这个时代所“抛弃”。

一项研究发现，在英国，一个人每天大约要看手机85次，每天有5个小时花在上网上；一项对欧洲16—25岁年轻人所做有关手机在其生活中重要性的调查显示，当手机被拿走或断电后几个小时，被调查对象会出现焦躁不安和沮丧的情绪。科学家认为，手机早已不是单纯用来打电话，而是谋生工具、社交网络与生活“伴侣”。离开这个“伴侣”，犹如失恋一般痛苦。

许多人感慨：“与朋友一起吃饭，朋友都掏出手机玩，完全看不见活生生

的人。”人与人之间的感情之所以宝贵，在于人是全面的人，是有温度的人，在彼此的交流中感知彼此的喜怒哀乐。手机的出现，一方面，虚拟的交流似潮水般喷涌，另一方面是现实生活中人与人之间的冷漠。这种独特的社会现象拜手机所赐。个体孤独感的增强、抑郁症等互联网病的出现与此不无关系。

手机改变的不仅是人们的生活方式，而且改变了人们的思维方式。思维方式的改变相当于重新塑造了一个全新的人，人的主体性开始退化，它者入侵。在某种程度上，我们已经被手机所绑架，被手机牵着鼻子走，手机似乎成了“主人”，我们正常的生活正在被一点一点地“毁掉”。

信息时代节奏很快，强调的是效率，注重的是结果，逐利性与空泛化增强。这一信息时代的大潮中，人们的普

遍感受到的是生活节奏快，焦虑彷徨感较强，无力琐碎感较强，幸福感减少，很难静下心来投身于某一件事。这种空心病的出现，也是时代的产物。

在全世界多个国家和地区，人们已经意识到了这件事情的严重性，开始了“治病”。英国一名叫凯瑟琳·布里斯的女作者出版了一本新书《准时：在一个追求快速的世界里找到自己的步伐》，该书劝说人们找回自己正常生活的状态，在电脑和手机上一直工作最终会把人拖垮，并不会提高工作效率。

波士顿大学心理学教授、情绪研究专家史蒂芬·霍夫曼认为：“离开社交媒体会引发焦虑，又迫切想要重新回到网上。由于使用社交媒体而引发的长期负面感受，以及戒除这种服务的失败经历，为此失望不已，都会增加



印度的“低头族”。新华社发

抑郁情绪。”

戒除手机带来的负面影响，不是短时期内可以克服的事。在正常生活与手机之间维持必要的平衡，对人们维持好的生活状态有很大的意义。为了不让幸福被“毁掉”，请从热爱生活开始。

《人民日报》2017.8.25



蟋蟀饼干，敢吃吗？

随着医学的发展，人类的生命值在在不断延长，越来越多的人同时生活在这个地球上。联合国经济与社会事务部今年6月发布报告说，全球人口将在2050年达到98亿，比现在增加22亿。这意味着可食用的资源也将面临匮乏，日前有英国研究生用蟋蟀制作饼干，希望寻找更可持续的食物来源，帮助解决全球粮食短缺问题。

这三名来自阿伯泰大学的研究生选用的是泰国蟋蟀，因为这种蟋蟀更容易磨成面粉，且具有有机、无麸质、富含蛋白质的特点。他们在蟋蟀粉里还加入了鸡蛋、黄油、小麦粉等传统配料，最后烤成饼干。

研究人员表示，为了面对人口增加所带来的食物不足的情况，西方人对食物的态度必须改变。况且昆虫比其他肉类(如牛肉、鸡肉和猪肉)更具可持续性。他们还表示，大多数人不能接受吃一整块蟋蟀，但是如果他是藏在面粉或者饼干里的一种成分，人们可能更容易接受一些。

为了了解这块特殊的饼干究竟是什么味道，英国每日邮报的记者决定亲自品尝。

在最初的时候她认为这是一项很难的挑战，但是当他见到饼干，也与普通巧克力饼干无异，因为被磨成粉状，所以不会很容易让人想到与昆虫有关。初尝的味道是可可粉里带一些橙子的味道，与普通饼干一样，但是回味有些苦，苦中伴随着金属的味道，“这与我开始预想的蟋蟀的味道差不多”她说。科学传播网 2017.8.10

日本科学家研发 常温三小时不融化冰激凌

炎炎夏日里，不少人喜欢吃上一支能消暑的雪糕。可是在高温下，雪糕难免很快就变得黏糊糊的。日本金泽生物治疗发展研究中心的研究人员在冰激凌中添加了一种草莓提取物，让冰激凌能在28摄氏度环境下维持原状长达3小时，口感依然冰凉。

金泽大学教授太田富久（音译）参与了冰激凌的研发工作。日本《朝日新闻》援引他的话报道，这种草莓多酚提取液能够阻止油水分离，因此具有保持冰激凌冷冻状态的作用。新华社 2017.8.8 文/乔颖

“以房养老”保险试点 为何承保不足百人

老年人住房反向抵押养老保险自2014年7月开展试点已有3年多。作为一个新兴事物，“以房养老”保险开展得怎么样？

承保不足百人。从试点情况来看，截至今年7月底，全国只有幸福人寿一家保险公司开展此项业务，共有65户家庭90位老人完成承保手续，其中无子女家庭32户，有子女家庭33户，参保老人平均年龄为71岁。在领取养老保险金的家庭中，月领5000元至10000元的居多，最高的一户月领养老金近3万元。

老百姓有顾虑。有些老人顾虑重

重，主要集中在能否退保、房屋评估靠不靠谱、房价涨了养老金能否跟着涨等方面。

实际上，客户可随时退保赎回房屋，终止保险合同，但要承担一定退保手续费和其他各类费用。老人在投保时会进行录音录像，并有律师现场见证，有子女的老人投保时必须出具子女书面同意书。

如果房价上涨，房产实际增值超过预计增值，超出部分也不归保险公司，而是归属相关权益人。如果房价下跌，养老保险金金额也不会下降，保险公司承担房价下跌风

险，会继续按照约定的金额给付养老金。

相关配套政策要尽快落地。专家表示，“以房养老”保险业务环节复杂，存续期长，涉及房地产管理、金融、财税等多个领域，而相关法律法规还存在着空白或是不适应业务发展的规定，需要多部门协作推进相关配套政策的制定和落地，提高保险公司经办积极性。同时，保险公司应提高条款费率的透明化程度，文字表述上也应尽量通俗易懂，便于投保老人理解和接受。

新华社 2017.8.24

开学了！谨防骗子这些“陷阱”



又是一年开学季，不管是新生还是老生，即将踏上入校的列车，而一些不法分子也开始“忙碌”起来，费尽心思为学生挖好一个个“陷阱”。南京栖霞警方根据辖区的大学城以往发生的案情，总结了一些常见的开学诈骗，希望引起广大家长学生的重视。

诈骗一

冒充熟识朋友

许多不法分子采取盗取他人账

号，然后联系账号中的同学，谎称买机票、车票等方式骗取钱财。

警方提示：QQ、微信、微博这种以网络账号代表身份、“见字不见人”的通讯工具，最容易被犯罪分子利用进行诈骗，一旦遇到转账要求时，一定要事前当面或电话核实。

诈骗二

冒充在校大学生

一些不法分子常乔装打扮冒充在校大学生，以没带钱、急用钱等方式博取学生的同情进行诈骗。

警方提示：这类诈骗往往选择银行网点已关门的傍晚或晚上作案，而大学生缺乏社会经验，往往很容易相信骗子编造的故事，产生同情心，进而被骗。

诈骗三

冒充兼职校园代理

目前，许多在校大学生喜欢做兼

职，而诈骗分子经常冒充校内兼职代理，通过推销产品及寻找代理进行诈骗。

警方提示：新生入学后可能会收到很多推销，对方在推销的同时会利用大学生期待在校内有一份兼职的心理，抛出诱饵。因此不要轻信任何广告、推销。

诈骗四

冒充电信工作人员

在校期间，许多大学生经常因手机流量不够而烦恼，有的会从网上寻找低价流量套餐，其实，这正是许多犯罪分子挖好的坑。

警方提示：此类骗局宣传途径非官方，其次，购买通过加QQ联系后进行支付，非第三方支付平台页面进行支付的都可能是骗局。

《扬子晚报》2017.8.25

文/栖公宣 任国勇

手机充电器混用易发烫

近日，北京朝阳区通惠家园小区里发生了一起火灾，导致火灾的是正处于充电状态的手机充电器。对此，记者调查发现，劣质充电器、不同品牌之间的充电器相互混用，都可能对电器埋下潜在的安全隐患。

记者发现市面上各种品牌的充电器有很多，价格的落差也很大，最便宜的不到3元，最贵的200余元。记者将一款价值10元的充电器拆开后，发现里面除了一个USB口、两个电容、一个变压器外，就只有一个线路板，并没有相关保护装置。据业内人士透露，由于一些厂家过于追求成本利润，充电器的电路往往很简单，再

加上组装粗糙、里面电线太细，两块小电路板没有固定，如果使用次数较多或用力不当，就容易出现短路。因此，建议消费者一定要购买正规厂家生产的产品。

此外，市面上销售的充电器中，一般额定输出电压都是5伏（V），但其输出电流的规格会有1安（A）和2安（A）之分。现在很多人没有随身携带充电器的习惯，往往会发生随手拿起充电器进行充电的情况。然而记者经过简单测量发现，使用输出电流为1A的充电器给某品牌输入电流为2A的手机充电时，从20%的电充满需要4个小时的时间，而且充电



器出现了发烫的情况。使用输出电流为2A的充电器充电时，则只需两个小时，且并未出现发烫情况。因此，建议大家在使用充电宝前仔细确认充电宝规格是否和自己的手机匹配，以防小电流充电宝由于长时间处于负载状态而引发安全事故。

《当代健康报》2017.8.24 文/唐慧