

B 百姓视点  
之江轩

## 别被困在屏幕里

你有没有过这样的体验:清晨睁开眼,第一件事就是拿起床头的手机,条件反射地滑动屏幕;下班回到家,澡还没洗又鬼使神差地刷起了短视频,回过神来已过去一两个小时……

前段时间,全国人大代表姚明在全国两会上提出了“未成年人开展‘息屏24小时’行动”的建议,冲上热搜。不少家长认为这“说出了我们的心声”,不过也有人质疑,“父母都离不开手机,要求孩子放下手机又有什么意义?”还有网友评论:“不仅未成年人需要,成年人也很需要。”

这些声音折射出一个问题:不管是青少年还是成年人,当下太多人都被困在了屏幕里。那么,你是否也是其中一员?

越来越多的人意识到,自己好像成了“被困在屏幕里的人”。《中国网络视听发展研究报告(2024)》显示,截至2023年12月,我国移动互联网用户人均单日使用时长为435分钟,已接近理想的睡眠时间。就像温水煮青蛙,屏幕里的虚拟世界让人不知不觉间甘愿沉迷,却忽视了“副作用”。

比如,健康被透支。有研究表明,临睡前玩手机,明亮鲜艳的手机画面会抑制人体褪黑素的分泌,进而导致睡眠障碍;当久了“低头族”也容易引发视力下降、颈椎病等健康问题;看多了碎片化信息,耐心与专注力可能也会随之弱化。因此,刷手机明明是为了解乏,结果身体上的负担反倒加重了,精神上也容易更感虚无。

比如,心智被“催熟”。随着互联网使用的低龄化,未成年人过早接触到了原本不属于他们这个年龄段的纷繁信息,由此带来的儿童性早熟、心理早熟等现象趋于普遍。不少未成年人的心智被人为“催熟”,呈现出不符合当下身心阶段的“过度社会化”。

比如,情感被稀释。休息日的客厅,孩子用平板看动画,爸爸埋头玩游戏,妈妈专心刷直播;难得的朋友聚会,有人忙着拍照片、拍短视频,有人工作消息“滴滴滴”响个不停……像这样的场景,想必你也经历过。

诚然,数字浪潮滚滚而来,人不可能丢掉手机等电子产品,更不可能与现代科技“割席”,我们真正需要寻求的是数字生活与现实生活的平衡。

偶尔来一次“数字断食”。人类发明电子设备本是为了以科技的力量来辅助生产生活。而当我们从早到晚沉迷于“电子榨菜”带来的快感,反而更像是被工具“掌控”了主导权。就像日日“山珍海味”也会“消化不良”,需要偶尔进行“数字断食”,主动跳出屏幕的“控制圈”。

比如,睡前1小时关闭社交软件,静下心来阅读几页书;每周设立一天“家庭无屏日”,非必要不刷手机,去野餐、去串门儿。像“息屏24小时”,其实也是对“数字断食”的一种有益探索。

从“重建附近”中汲取能量。社会人类学教授项飙提出了“重建附近”的概念,提倡人要从现实生活中汲取力量。对多数人来说,沉迷于虚拟世界其实也是因为现实生活有些孤独乏味,没时间在旅途中驱散疲惫,没那么多朋友在嬉笑间消磨时间,而屏幕中的内容虽是虚拟的,却也发挥了一定的情感代偿作用。

但须厘清的是,虚拟世界再怎么精彩,终究看得见、摸不着;而现实生活再怎么普通,那也是正在发生的、热气腾腾的。当你感觉家人朋友间现实联结不够时,不妨主动成为集体出游计划的制订者;当你呵斥孩子捧着个平板不撒手时,也可以带他去户外撒撒欢,去结识现实中的新朋友。

跳出屏幕也需“氛围感”。人的行为总不可避免地受到环境影响。因此,破解“屏幕之困”看似只需个体作出改变与努力,其实与社会营造的整体氛围息息相关。对平台来说,要利用技术限制屏幕的“无度扩张”,彰显自身社会责任感;对用人单位而言,应充分尊重员工的“离线休息权”。“氛围感”到位了,那种无形的影响力也许比苦口婆心、谆谆教诲更管用。③6

(据浙江宣传公众号)

B 白河原声  
翟倩

## 文明方能畅行

十字路口是丈量文明的标尺。早晚高峰的街头,有“弹射起步”的急躁司机,也有在车流中闪转腾挪的“冒险家”,外卖骑手在非机动车道上演“速度与激情”的场景更屡见不鲜。这些交通场景的微观景象,折射出城市文明的成色。

车轮上的文明建设正当其时。从斑马线礼让行人入法到“一盔一带”专项整治,法规政策持续筑牢安全底线。但真正激活城市交通“文明细胞”的,是每位出行者的自觉行动,“礼让斑马线”逐渐演变为城市默契,这些生动实践印证:文明礼让能创造“双向奔赴”的美好。

构建良性交通生态需刚柔并济。电子监控系统全天候捕捉违法行为,动态评估体系实时监测交通文明水平,科技赋能让管理更精准高效。而创意交通提示牌、彩色分道线等柔性引导,则用温度唤醒出行者的文明自觉。正如网友所言:“道路不是竞技场,方向盘上承载着对生命的敬畏。”

城市交通是首流动的协奏曲,每个角色都关乎韵律之美。当快递员悟透“慢行即是快达”的安全哲学,当驾驶人铭记“宁停三分不抢一秒”的生命法则,当行人养成“红灯不越线”的肌肉记忆,文明出行的和声自会流淌于大街小巷。毕竟,道路安全没有“重启键”,文明礼让才是最高效的“通行证”。

方向盘上见修养,斑马线前显格局。今日对交通规则的分分尊重,都在为城市明天铺垫平安



礼让行人斑马线  
文明交通我当先

姚景 张睿喆 作

底色。当礼让成为本能、守规化为习惯,每一条道路都将绽放文明之花,每位市民都能享受“畅通无阻”的幸福抵达。③6



## K 看图说话

人力资源和社会保障部近日下发关于进一步加大对金融助企稳岗扩岗力度的通知,在原有小微企业基础上,将小微企业主、个体工商户等个人纳入稳岗扩岗专项贷款支持范围;同时提高授信额度。③6  
新华社发

J 街谈巷议  
王彬

## 趋利造谣,注定得不偿失

据公安部网安局微信公众号消息,近期,一则“截至2024年末,80后死亡率突破5.2%,相当于每20个80后中就有1人已经去世”的谣言引发关注。经调查,网民“夏老师在上海”发布视频“80后到底还剩多少人”,捏造“80后剩余存活率降至94.8%(死亡率5.2%)”,成为后续系列谣言数据来源。此后,个别网民为挑拨情绪、售卖保健品,继续捏造“70后死亡率却低于80后”等系列谣言,造成不良影响。

对此,公安机关网安部门依法对网民夏某、尹某灯、朱某春3人予以行政处罚,对网民史某凤、李某、高某等6人予以批评教育。

网民在无权来源的情况下将这一耸人听闻的数据发布出来,是为了博眼球、博流量。之后,这一谣言被更多别有用心之人看到,也动起了歪心思,就有了我们看到的后续系列谣言。而

他们的动机是为挑拨情绪、售卖保健品。

弄清前因后果后,谣言出现并传播的主要原因也就明白了。博眼球、博流量也好,卖货也罢,本质上都是为了谋取私利,也就是“趋利性造谣”。相关人员对法律的无知和漠视,对网络行为的边界存在模糊认知,以及侥幸心理,对谣言的传播起到了推波助澜的作用。相关谣言给社会造成进一步的负面影响,辟谣成本随之升高。这对社会的“治谣”机制提出了更高的要求。

依法惩处是对造谣者的最好警示。公安部门不仅依法依规处理了相关人员,还将它当成典型案例进行公布,既普及了常识提醒了大众,又强调了底线,传递出了“趋利性造谣当休矣”的明确信号。网络并非法外之地,凡事三思而后行,为了一点私利就行越轨之事,真的得不偿失。③6