

# 「低头族」现象观察——你拿什么拯救你？

本报记者 漆世平 文/图



地铁上的“低头族”

快节奏的生活，通勤路线的拉长，私人时间的碎片化……如果仔细观察，你会发现不管是在地铁、公交车上，还是城市的大街小巷，亦或私人、家庭聚会上，大部分人都作“低头看屏幕”状，甚至开着车、骑着车、走着路的人，目光也舍不得离开手机。玩游戏、看视频、社交、购物……以智能手机为代表的数字终端逐渐成为我们娱乐休闲的主要工具，它们不断侵蚀着我们日常生活的每一处缝隙。

## 直击——我们身边的“低头族”

6月29日，记者在四川省成都市解放路一段与二环路交叉路口的斑马线、地铁7号线驷马桥站、梁家巷公交车站等地观察“低头族”们。记者在斑马线前观察了20分钟，发现每拨过马路的人群中都有“低头族”的身影，他们一边等人行绿灯，一边低头玩着手机。有人因此错过了一轮绿灯，有人过马路时还低头看手机，不紧不慢地走着。地铁站里，“低头族”更为庞大。在地铁7号线驷马桥站，记者观察到，一次乘坐扶梯出站的人约有30名乘客，约有三成乘客从下了地铁后眼睛就没离开过手机，只在上下扶梯的刹那间，用眼睛的余光看一眼脚下。而地铁上，更有一大拨儿的“低头族”，座椅一排坐6人，其中至少4人都在低头玩着手机。

公交车上，不管是有座位的还是没有座位拉着扶手的乘客，除了老年人和幼童，年轻人和中年人大都将眼睛盯在手机上。另外，在公交站、人行道上、餐厅等地，人眼的亦是络绎不绝的“低头族”。

记者观察发现，“低头族”中年轻人占大多数，当然也有不少中年人正在成为“低头族”中的新力量。45岁的成都市民邵思思告诉记者，她很喜欢手机里的小游戏，每天上班坐公交车时都会拿出来玩一玩，“玩游戏主要是为了打发时间，要是到站了游戏还没通关，下车后我还会边走边玩。”

30岁的李珍是一名独自在外打拼的年轻上班族，除了上班时间，其余时间几乎都离不开手机，俨然过着被手机“奴役”的生活。“每天上下班排队、坐地铁以及吃饭、上厕所时，我都会拿出手机来看看，这样看

一下好像就有安全感了。”据中国互联网信息中心今年1月在北京发布的第41次《中国互联网发展状况统计报告》显示，截至2017年12月，我国手机网民规模达7.53亿。而今年6月由爱眼眼科和一点资讯发布的《国民手机用眼行为大数据报告》则显示，在参与调查的数万名网友中，平均每天看电子屏时长近6个小时，每天使用手机的次数达108次。手机已然成为人们日常生活中必不可少的“伙伴”。

## 警醒——“指尖生活”无益安全健康

近年来，随着“低头族”群体的不断壮大，因低头玩手机酿成事故的新闻也是屡见不鲜。2015年12月29日，浙江省温州市平阳县一女子一边散步一边看手机，不幸掉落河中溺亡；2017年3月22日，在云南省瑞丽往腾冲方向保瑞线K23+500M处，一位驾驶员因开车时查看手机，造成4死2伤的重大交通事故；2018年5月2日，广东省东莞市刘某在回家路上，一边走路一边看手机，手机被“飞车党”抢夺……

有关研究显示，驾驶员一边开车一边发短信时，发生车祸的概率是正常驾驶的23倍，一边开车一边打电话发生车祸的几率是正常驾驶的2.8倍。目前，因低头玩手机而造

成的交通事故、因低头玩手机遭遇抢劫犯罪等事件正处于上升趋势。成都文理学院刚毕业的大学生奇景因为过度看手机而导致眼睛疼痛。“眼科医生给我的建议是少看手机，多休息。”奇景告诉记者，最近因为颈痛、麻痹或者手痛、眼痛到医院求诊的病人很多，经医生诊断，大部分人的病因都是长时间玩手机。

专家表示，过度使用手机容易导致病理上的手机依赖，会出现一系列身体不适反应，容易使颈椎关节发生错位、影响视力，还可能患上腕管综合征、腱鞘炎、白内障等疾病，也会有爱发脾气等情绪问题，严重者会出现精神障碍。

可见，过度使用手机，沉迷“指尖生活”，不仅容易造成交通事故，给违法犯罪分子可乘之机，还严重影响人的身心健康。

## 建议——放下手机生活会更精彩

“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我站在你面前，你却还在玩手机”，这句网络流行语是网友对“低头族”的吐槽，话语虽然充满了调侃的味道，却也道出了人们因过度依赖手机而忽视了自己身边的现象。

徐霞去年下半年从老家来成都带外孙，她每天的生活就是下楼

“溜娃”、回家做饭，到了晚上外孙还得她带着睡觉，对于自己女儿只顾玩手机，不管孩子的做法，徐霞表示很无奈。“希望女儿能放下手机，多陪伴她自己的孩子。”

除了家人需要被我们关注，每天发生在周围的生活也需要我们关注。为了劝诫人们放下手机，注意出行安全，去年10月成都地铁4号线二期和10号线一期的语音播报新增了“不要看手机”这一语音提示，今年年初这条贴心提示已覆盖成都所有的地铁线路。

对于“不要看手机”这条语音提示，很多市民表示很贴心，“以前只顾着关注手机上提供的网络信息，放下手机后，才发现原来身边每天都会发生那么多事情”。

除了地铁里的“不要看手机”语音提示，成都的总府路北打金路口还安装了一个能发出声音的红绿灯，这个原本用来提醒盲人的设施，却对“低头族”有很大帮助。另外，江苏南京在大街上矗立“放下手机，多留点时间给家人和春天”警示标牌，倡导人们去发现和感受身边的幸福；江苏苏州铺设了地面式红绿灯，提醒“低头族”抬头看路……

放下手机，你会发现真实的生活，远比手机中的虚拟世界更加精彩。当然，放下手机，并不意味着不再使用手机，而是适当减少手机使用频率。这样，我们就可以留出更多的时间去陪伴家人或者朋友，留出更多的时间去学习，去生活，去感受世界。

## 放下手机 拒做“低头族”

漆世平

手机这一不良习惯。我们需要做的是引导“低头族”放下手机，抬起头来，而不是纵容他们，为其“低头”大开方便之门。

随着“低头族”群体的日益壮大，开车时使用手机和马路上行走低头玩手机导致的安全事故时有发生。各地纷纷采取“妙招”，提醒“低头族”注意出行安全。“手机人行道”、“不要看手机”语音提示、发声红绿灯、地面式红绿灯……然而，这些提醒式的“妙招”虽然在引导大家注意出行安全上有一定作用，效果却并不十分明显，低头玩手机的依然大有人在。这个时候，

我们就需要拿起法律武器，对“低头族”进行约束。

我国法律对驾驶人开车时使用手机的行为已有相关的处罚规定，但仅仅处罚“低头族”中的驾驶员是不够的。马路“低头族”的不断增多，迫使我们奔走走在马路上的“低头族”也要保持高压态势，该处罚的就要坚决处罚，该治理的绝不能纵容，更不能对“低头族”这一群体习以为常。有关方面也应该加大对“低头族”危害的宣传和教育，让公众自觉放下手机。

引导“低头族”放下手机，全社会都有义不容辞的责任和义务。

## 深圳警方今年已查处“开车玩手机”2万多起

据广东省深圳市公安局交通警察局透露，今年以来，深圳交警查处手持、使用电话或其它电子设备的交通违法行为案件共21415起，其中现场查处7670起，通过科技设备抓拍查处13745起。

开车时使用手机存在极大的安全隐患。据深圳交警通报，2017年12月14日17时55分许，陈某驾驶货车行驶在深圳市宝安区一处道路时，车身右侧与同向行驶的无号牌二轮机动车发生刮蹭，导致二轮机动车乘客程某被货车右后轮碾压后当场死亡。经查实，货车驾驶员陈某当时存在查看手机信息的行为。

今年6月25日22时23分，彭某驾驶机动车行驶在深圳市龙岗区一处道路时，伸手到副驾驶座位拿手机准备接听电话，无意间转动方向盘，导致机动车突然失控侧翻，并与相邻车道车辆发生了碰撞，彭某也在事故中受伤。（新华社 陈宇轩）

## 江西严治中小学校暑期违规补课和办培训班

从7月10日起，江西省教育厅组织了多个督查组对各地中小学校违规补课行为进行明察暗访，严肃问责追责。

7月9日，江西省教育厅下发《关于严禁中小学校暑期违规补课的紧急通知》，紧急部署全省各级各类中小学校暑期违规补课专项整治行动。通知明确，除即将进入高三年级的学生，在确保坚持自愿和不收费的原则下可在暑期适当安排教学外，全省中小学校（含民办中小学）一律不得在暑期组织学生集体补课或上新课，一律不得利用暑期举办学科培训班、特长班、奥赛班、兴趣班、提高班等，一律不得将校园、校舍出租给其它教育机构举办各类培训班。

同时，江西省教育厅还严禁在职中小学教师组织、推荐和诱导学生参加校内外有偿补课，严禁在职中小学教师参加校外培训机构或由其他教师、家长、家长委员会等组织的有偿补课，严禁在职中小学教师为校外培训机构和他人介绍生源、提供相关信息。对存在违规补课行为的学校和地方，江西省教育厅将发现一起查处一起，绝不姑息。（新华社 余贤红）

## 广安有支“网吧妈妈监督员”志愿服务队

本报讯（廖小兵 吴承卫 苏康）今年6月，四川省广安市广安区创新成立了“网吧妈妈监督员”志愿服务队，辅助文化市场执法监管，净化上网环境。

据了解，“网吧妈妈监督员”志愿服务队首批招募了50名社区网格员对城区的70余家网吧进行监管，重点监督网吧是否接纳未成年人上网、是否落实上网实名登记制、是否张贴“未成年人禁入”“禁止吸烟”等标志，以及网吧的环境卫生、消防安全等。

## 贫困户隔壁住进“帮扶队” 穷乡僻壤焕发新气象

6个后生1铺炕，自己做饭洗衣裳，每周都住两三天，走村入户特别忙。王海楼突然有了这样的邻居，感觉特别新鲜。

王海楼是内蒙古扎鲁特旗鲁北镇义和碑村建档立卡贫困户。义和碑村山地居多，十年九旱，位置偏僻，交通闭塞，除了外出打工的青壮年，留守的多是老弱病残者。村里121户贫困户中，大多是因病返贫，脱贫任务十分艰巨。“原以为这辈子熬一天算一天呢。”68岁的王海楼，坐在炕沿上点着一根烟。

为了让穷山沟变样，“村干部心里憋着一股劲儿手脚没闲着，上面又派来49名帮扶干部，大伙都在没白没黑地帮着村里脱贫。”义和碑村党委书记张子学说，村里不仅有常年驻村的第一书记、工作队，还有分包到户的帮扶责任人，每个责任人分包五六户

贫困户，最近他们也住在了村里。中午12点，王海楼的隔壁奏起了锅碗瓢盆交响曲。推开门，满屋子雾气缭绕，浓浓的生活气息扑面而来，葱豆角的、焖米饭的、拌蘸酱菜的，6名帮扶干部家务活也干得有模有样，不一会儿锅里的菜炖熟了。哥几个边吃饭，边聊着户的事。

“李军家夫妻俩得过心梗和脑梗，丧失劳动能力，申请低保的事得快点帮着办妥。”徐伟强合计着晚上再去老李家看看大病报销的情况，他们这次驻村主要是回访贫困户，他的笔记里记录着新识别贫困户、未脱贫户、正常脱贫户、稳定脱贫户和返贫户的明细，包括生产生活状况、家庭收支情况以及有何想法与诉求。

“我包的6户，养羊的韩吉民家内生动力最强，提的想法是盼着给羊防疫和改良。”特门乌力吉打算把贫困户的想法反映给相关部门。他说，刚开始个别贫困户认为上级不给项目、不给资金就没法脱贫，通过多次到贫困户家讲政策，鼓励他们自力更生，坐等帮扶的贫困户有的开始养土鸡，有的发展庭院经济，都增加了收入。

“上午见王大爷，他说秋天毛驴还能再添个驹子，这样就有5头大牲畜，家底又厚了一点儿。”曲晶磊跟伙计们说起了隔壁王海楼家的喜事。

曲晶磊是王海楼的帮扶责任人，按照工作要求，他要熟知贫困户的家庭情况，开展生产有哪些困难，扶贫政策落实了没有。随着走动的频繁，曲晶磊和王大爷脸熟了也近了。“老爷子说你们来回跑太麻烦，人这么多住农户家里也不方便，就住我的空房子吧。”

2个70后、3个80后、1个90后——这6名来自扎鲁特旗城市管理行政执法局的干部，成了王海楼的新邻居。王海楼的房子空了十多年，大儿媳跑了，儿子打工没回来。二儿子结婚没多久，日子也没过下去。“家里穿得叮当响，儿子又不争气。”王海楼叹了口气说，孙子都上初中了，老房子还一直空着荒着，直到住进了帮扶队才有了人气。

看老两口套不上车，赶紧过来帮忙。园子的菜早了，一起提水浇水。王海楼说，他们总说“大爷，有困难就吱声”，现在的日子都大变样了，不能总提困难。王海楼从柜子里拿出个布袋子，里面有一沓单子：孙子上学补助册、大病救助报销单、慢病送药手册、产业项目金落实进度表……王海楼不识字，政府做的事都记在了单子上，更记在了他的心里。

墙上挂着一张精准扶贫明白卡，张贴着政府扶贫措施、贫困户收支情况以及1名帮扶责任人、5名驻村工作队队员的名字和电话。

“咱说话得凭良心，帮扶干部不是挂在墙上的，每个月来我家都不止两三遍，啥时候遇到麻烦事都能找到人。”王海楼说，隔壁的小伙子们提出要租房租费他没收。“咋能净寻思钱呢，老百姓也得知足，帮扶干部为了咱家撤业多不容易啊。”

王海楼拎起一筐新割的草来到圈门口，小毛驴撒着欢跑了过来，隔壁的帮扶干部们午休之后也陆续出门准备开始工作。短短几年间，昔日的穷乡僻壤，正焕发出新气象，58户在册贫困户依靠政府扶持资金发展了种植业和养殖业，106户脱贫的村民中已有15户实现稳定脱贫。

（新华社 李仁虎 张丽娜 王雨箫）

## 池州道德典型巡讲活动走进九华山

本报讯（王安民）7月3日上午，安徽省池州市道德典型巡讲活动（九华山站）在九华山风景区管理委员会举行。

据介绍，巡讲活动中，6位道德典型及代讲人用真实感人的事迹展示了他们平凡而又真实的生活。一桩桩、一件件感人事迹，让在场的每一位听众产生了强烈的思想共鸣和心灵震撼，赢得掌声阵阵。同时，15名池州市道德典型的先进事迹以图片和文字的形式在会场外进行了展示。