

2021年8月23日
星期一
星级编辑/蔡富根
组版/王贤梅
校对/刘洁

市场星报

出版单位 市场星报社
地址 合肥市黄山路599号
时代数码港24楼



新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115
总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com
Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份
全年定价 240元
法律顾问 安徽美林律师事务所
杨静 律师
承印单位 合肥安博印务有限公司
地址 合肥市新站区物流路以南
板桥河以东
电话 0551-64278186

星报传媒
全媒体矩阵



官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



官方微博

预防“手机病”，需要养成好习惯

江德斌

随着手机的普及率越来越高，人们对手机的依赖程度也越来越高。手机像一把双刃剑，在提供生活便利的同时，过度使用也会给我们的身体带来问题。

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。(8月22日《光明日报》)

由于手机的用途极为广泛，高度渗透于工作与生活之中，几乎成了人们的外部“器官”。调查显示，74%的参与者表示自己手机不离手，随时随地会玩手机，80%的参与者表示手机给自己带来了健康问题。而

现代人患上了“手机病”，既有外在因素，譬如APP中的内容诱惑，也有内在因素，如自制力差、健康意识不强等。

在移动互联网时代，智能手机和APP给用户带来了极大的便利服务，提高了工作效率，丰富了生活，改变了社会形态，使得用户无法长时间远离手机，甚至深深陷入其中。很多网友认为已经被手机“绑架”了，有时候忘带手机，就各种不方便，诸如工作断线，不能支付购物，无法扫码乘车，联系不到人等，感觉被全世界抛弃了，拿到手机后才安心。

显然，即使用户被手机高度“绑架”，也不在“断舍离”的范围之内，仍然迫于工作与生活所需，要继续深度使用手机。不过，使用手机时间过长，也给用户健康带

来了一些负面影响，如视力下降、晚睡、精神健康出现问题、颈椎腰椎受损等。可见，手机是智能化时代的工具，给我们带来很多便利，关键是要养成好习惯，学会合理利用手机，善用APP，规划好时间，不要过度沉迷其中，避免过犹不及，给健康造成负面影响。

一句话，手机虽是好东西，但不能过度使用，也不能养成坏习惯。用户在使用手机时，要做到定时、定量，比如玩20分钟后就休息下眼睛，还应保持良好、规律的作息，学会随时放下手机，多运动，积极参与线下活动，保持正常社交关系等。如此，将手机真正当成工具来用，不过度依赖手机，也就不会沉迷于虚拟社会，减少对身体健康的伤害了。

时事乱炖

“救命神器”配置后要让公众会用敢用

沈峰

记者8月19日采访获悉，珠海市香洲区湾仔街道近期投入21万余元，在富兴社区南联大舞台、湾仔社区居家养老服务中心、湾仔市场、湾仔文化站篮球场、湾仔小学周边等人流量较大的公共场合配置了12台AED，实现辖区6个社区全覆盖，搭建了全街道的AED应急救援中心。据悉，这是香洲区首个AED社区全覆盖的镇街(8月20日《珠江晚报》)。

近年来，因心脏骤停导致心源性猝死的悲剧时有发生。而心脏除颤器(简称为“AED”)，是临床上广泛使用的抢救设备之一，它用脉冲电流作用于心脏，实施电击治疗，消除心率失常，使心脏恢复窦性心律，具有疗效高、作用快、操作简便以及与药物相比较为安全等优点。珠海市香洲区湾仔街道实现AED社区全覆盖，对于呵护居民群众健康有着积极意义。

然而，据媒体调查发现，公众对AED的认知水平不高，不会使用、不敢使用的情况

普遍存在。

就此而言，珠海市香洲区湾仔街道在公共场合配置12台AED的同时，街道应急管理办还开展了心肺复苏CPR+心脏除颤AED急救知识培训，通过理论PPT、视频、互动体验式教学，对街道职工、辖区居民普及心肺复苏基础知识、现场心肺复苏的程序及操作技术、AED使用步骤和注意事项，这是非常值得推崇的。

从现实需要来看，急救应该成为每个人基本的生活常识和生存技能。这就要加大对普通公民的急救知识技能培训，提升健康素养。在发达国家，接受过基本急救技术培训的民众被称为“第一急救员”。因为不管任何意外发生，第一个到达现场的，不一定是医护人员，可能是市民。危急时刻单纯等待医疗救护人员到场施救，很可能会使



临时抱佛脚 王恒/漫画

伤病人员失去救治的希望。

另外，不仅要让更多民众懂得急救知识，会使用AED等急救设备，更重要的是要培养公民急救他人的意识，只有勇于担当，挺身而出，急救救护技能才不会白学，才能呵护生命健康。

热点冷评

整治代驾乱象，首先应明确监管主体

李秀荣

这几年，随着市民“喝酒不开车”意识的提高，越来越多的车主习惯酒后找代驾服务。但是，代驾行业在高速发展的同时，乱象也随之而来：入门门槛低，“黑代驾”频现，胡乱要价，司机权益无保障等问题越来越突出。家住济南市历下区的市民张洁就有叫到黑代驾的经历：11公里的路程，预估价格在55元左右，代驾竟收了她159块钱，用户想回头联系维权，发现电话竟然打不通。(8月21日《齐鲁晚报》)

对于代驾行业的乱象，媒体早有报道，除了资质不全、漫天要价、临时加价，甚至还存在违规代驾甚至醉酒代驾、肇事逃逸等情形。代驾乱象不是一个地方的问题，而是整个行业的问题。

代驾乱象，一方面，会给车主增添不同程度的代价，对减少酒驾、醉驾极为不利。我国实行“醉驾入刑”已有10个年头，广大驾驶员基本形成“喝酒不开车，开车不喝酒”的共识，酒后找代驾已成他们的普遍消费习惯。可是，当代驾漫天要价，成为玩人的代名词，甚至做出侵害女性、盗窃等行为，让车

主付出较大的代价，无疑会降低他们酒后找代驾的意愿，导致酒驾乃至醉驾抬头。

另一方面，代驾本是减少交通事故、酒驾醉驾的产物，却出现违规代驾、野蛮驾驶甚至醉酒代驾的从业者，就完全背离了减少交通事故和酒驾醉驾的初衷。有关机构曾统计，近两年与代驾有关的案例明显上升，涉及交通事故、人身损害、精神损害等，还有肇事逃逸的案例。可见，代驾乱象危害的不仅是代驾服务对象，也在对公共交通安全制造新的代价。这几年，因代驾发生交通事故而引起的责任认定纠纷越来越多，同样让一些车主苦不堪言，难以维护自身权利。

整治代驾乱象首先应明确监管主体。尽管现有法律法规对此并未作出规定，但交管部门成为监管主体是合适的，代驾驾驶的虽是非营运车辆，却涉及营运交易，还直接与驾乘安全相连。同时，要出台相应法规规章，提高代驾公司和司机的准入门槛，明确车主、代驾公司、司机的权责关系，明确对违规的代驾公司和司机的处罚手段。

非常道

每天早睡1小时可缓解秋乏

出伏后，天气变干燥，易导致秋乏秋燥，昼夜温差变大，感冒患者也随之增多，尤其是抵抗力较低的老年人更要格外注意。医生提醒：①避免吃寒凉瓜果，以防腹泻；②及时增减衣物；③运动以平缓为主；④可以早1小时睡觉，以缓解秋乏。 @人民日报

微声音

小事成就大事 细节成就完美

能把细节处理好的人，往往做事靠谱，与人相处也会更顾及他人的感受。好的人品，是一生的财富；能得真心，是一生的幸运。但请一定记得，要先有好人品，然后才会有好人缘。能在细微处真正为他人着想的人，人品一般不会差，真心也不会假。

@人民日报