

“歇会儿吧”歇的是脚 暖的是心

“无视”手机依赖症 你的时间就“碎”了

湘湖时评



■本报评论员 靳林杰

秋分已过，天气渐凉，但今年持久且滚烫的高温天，似乎还在我们眼前。今年夏天，关于外卖小哥等户外工作者中暑、晕倒的新闻不少，很多时候我们也感受到了这座城市的温度，这些户外工作者感到不适的时候，总有人挺身而出，他们可能是交警民警，也可能是社区工作者，也可能是最普通的市民。

最近，浙江一地发生的外卖小哥高温送餐中暑不省，冲进一家理发店休息，得到理发店老板暖心相待的新闻视频，被很多媒体平台二次加工再度传播，且获得较高关注度。显然，当前这个社会，开始有越来越多的人关注户外工作者。

事实上，提供“歇歇脚”的店儿，送上一瓶水解解渴，便是这些户外工作者最大的需求。

前几日在萧山，发布了文明有爱“歇歇脚吧”公益行动，说是一场公益行动，不如说是一次将爱心商家们“连点成线再成面”的一种尝试。以北干街道为试点地区，首批参与“歇歇脚吧”公益行动的爱心商家数量便达到了48个，户外工作者们可以走进任意一家商家，享受到歇脚、纳凉、取暖、避雨、充电、如厕、便民药箱等服务。

聚焦的都是小事，却是户外工

作者最需要的“实事”。

我们常说关注某个群体的“关键需求”，对于户外工作者而言，如何能够让奔波在路上的日常工作里，拥有稳稳的“歇歇脚吧”的小幸福，这或许就是“关键需求”。

再细看这些点位，涵盖了银行、药店、商场、饭店、社区食堂、咖啡店等等，可以说在试点区域北干街道，愿意加入的爱心商家真不少。此外，还有一些餐饮类商户还会为户外工作者专门推出优惠餐食，可以说是把实事办在了点子上。

如今，由于社交媒体的蓬勃发展，也让我们有了更多看到世界更多面的机会。所以有时候，我们会看到类似环卫工人通宵清运垃圾，在骑着的三轮车上睡着，抑或是外卖小哥在送餐途中等着红灯，结果在路口打瞌睡，诸如此类的新闻其实很有视觉冲击力，也有人会感慨

“很励志”，但事实上，比起关于“励志”的解读，关于“鸡汤”的加工，来自全社会的实实在在的关心关爱，对他们而言才更有意义。

其实关于户外工作者“很辛苦”，是当下大多数人达成的共识。刚刚过去的酷暑，不少人号称靠着空调“续命”，但户外工作者却不得不走到烈日下去工作。而再观接下来的冬天，他们依旧是那群就算再冷再累，都需要在户外“拼命干”的人。所以，为这些户外工作者做些什么，把他们捧作“心灵鸡汤的素材”更有价值。

像“歇歇脚吧”这样的公益行动，从北干街道的试点开始，应该有更多人参与来一起做，对于一些商家而言，做这样的好事，也乐在其中。若是这样的行动能够在萧山尽早全面铺开，应该是冬天到来前，对户外工作者而言，最好的消息。



■社会评论员 蒋小琪

19日，国际摄影大师、世界著名当代摄影艺术家斯蒂芬·肖尔在中央美术学院举办了一场讲座，但他发现很多听众低头看手机，就暂停讲座离席而去。很多开讲座或作报告的人，可能都已经对听众低头玩手机见怪不怪了。但站在一个老一辈摄影大师的角度看，自己精心准备的讲座被那么多人“无视”，产生愤怒情绪是可以理解的。

这场讲座的不欢而散，让人们再度关注到对手机的高依赖度制造的多重场景冲突问题，这恐怕也是现代都市人难解的困局。

早在2020年，中国青年报曾面向全国各地的2077名大学生发起关于手机使用情况的调查，结果显示，仅14.05%的受访者每天使用手机时长在3小时及以下，27.88%的受访者日均使用手机3到5小时，33.32%日均使用5到8小时，还有24.75%使用时间在8小时以上。

如今是2024年，毛估估，人们使用手机的时间恐怕会比4年前更长了。很多人甚至患上手机依赖症，哪怕去图书馆看个书或看场电影、吃个饭，中途也会忍不住掏出手机看看。其实，手机里可能并没有什么重要讯息要回复，更多时候只是一个刷手机的习惯而已。一个现实问题就是：大部分的成年人做不到一个小时不看手机。

这就不得不让我们重新审视手机到底霸占了我们多少注意力的问题。正如离席之前的斯蒂芬·肖尔聊到注意力问题：“我发现今天在场的各位，其中有非常多的人从头到尾都在看手机。你们今天特意来听这个讲座，却都不能够集中注意力。那么你怎么能够在意，你平时吃的东西，或者太阳照在你皮肤上的那种感觉呢？我们今天就此结束，挺好的。”

这句“挺好的”，听来感觉既愤怒又心酸。也许，我们总觉得刷手机只是利用了碎片时间，或者觉得是一种放松。但实际上，这种习惯会让人失去更多的可控时间。长时间刷手机后，我们的注意力变得越来越涣散，慢慢地，我们越来越难以集中注意力看完一本书，或做完一个手工活，甚至连陪孩子在水池钓鱼都有些不耐烦……

我们每天忙忙碌碌，但一段时间下来，会发现人生并没有真正的进展。这时候首先要意识到积累出高质量不被分心的时间的重要性。手机里有一个查看屏幕使用时间功能，我们可以给自己设定一个小目标，就是让手机使用时间降低至少一小时或者更多。接着，你可以给自己设定第二个、第三个乃至更多小目标，让每天的点滴积累成为一幅大拼图的一小片，虽然看上去不起眼，但日积月累之后，就会汇集成一幅完整的画面。要记得，不能任性地把时间真的“碎”了。

从严从重打击 让忽悠式营销无处遁形



■社会评论员 徐如茹

小杨哥翻车了，三只羊翻车了……所有这些翻车，起因都是一个号称“香港大牌”的月饼品牌——美诚。尽管它的品牌名、包装风格、主打款都跟真正的香港大牌——美心月饼极度相似，但它不是美心。

在中秋假期前近30天内，“疯狂小杨哥”直播间共三次带货该品牌月饼礼盒，销售额超50万元。该品牌整个抖音平台的销售额则在5000万—7500万元之间。

然而，有媒体调查显示，这个所谓的“香港大牌月饼”的品牌运营方为广州市美诚食品有限公司，生产厂家为广州市美诚食品科技有限公司，均位于广州市花都区。两家公司自称，其母公司为香港美诚食品集团有限公司。

值得注意的是，香港美诚集团公司于2023年、2024年在香港注册了多个与月饼有关的“美诚”字样、图样商标，其中，“香港美诚月饼”字样、图样的商标注册于2023年9月22日，差不多刚满一年。

就是这样注册刚满一年的品牌，通过无底线擦边、“傍大牌”，销量竟然干过了“真大牌”，这样的市场乱象，怎不让人唏嘘？

对于很多消费者来说，这种忽悠式营销是不是似曾相识？模仿“清风”牌的“三青风”纸面巾；明明用国内奶源在国内加工，却要在包装上写上“原装进口”“100%国外奶源”的假洋奶粉；实际在中国大陆制造，找个老外做形象代言，出去“一日游”再回来就号称进口自意大利的达芬奇家具……通过在商标名、品牌名上玩文字游戏，在外包装上玩“高仿”游戏，在生产地、注册地上玩“狡兔三窟”的游戏，国内市场上，隔三岔五就会冒出一个“傍大牌”的“假大牌”，或者通过虚构产地来抬高身价的“洋大牌”。

可以说，这种妖风每次冒出来一阵，就是对政府公信力的一次打击，对公平营商环境的一次伤害，对诚信和法治的一次践踏。久而久之，就会形成强烈的劣币驱逐良币效应。如果靠忽悠就可以赚得盆满钵满，谁还愿意正正经经辛辛苦苦去做生意做企业？

17日，合肥高新区市场监督管理局发布通报：对三只羊在“美诚月饼”直播带货中涉嫌“误导消费者”的行为立案调查。然而，有媒体质疑，这更像是应对舆论持续发酵的被动之举，因为在此之前，监管部门对此事的态度多少是有些暧昧的，而深挖下去的一些细节，更值得人玩味：三只羊是当地纳税大户，此前该公司在带货时出现过糟头肉做梅菜扣肉、假茅台、假牛肉卷等问题，最终都是不了了之。正因为当德不德，所以三只羊有恃无恐、愈演愈烈。

所有靠忽悠赢得一时流量和收益的企业，压根儿就不是冲着要好好做产品、做企业去的，他们一开始成立的目的就是想干一票走人，打一枪换一个地方，玩儿的各种套路无非也都是想为自己多留一个退路和逃路，“狡兔三窟”也是为了给不同地方的监管部门互相推诿扯皮找一个借口。结果，这类企业不仅忽悠了消费者，还忽悠了当地的监管部门。

对忽悠式营销，监管部门要防微杜渐，主动出击，从源头抓起，露头就打，从严从重，要打到它痛彻心扉，让它付出的代价数倍于忽悠所得，这样才能给市场一个天朗气清的营商环境。

“12岁退役”未必不是好选择



■首席评论员 俞海波

都市快报日前报道了一位爸爸的困惑：孩子9岁，喜欢踢足球，也踢得不错，还入选了区少年队，他虽然开心，但也不知道未来该怎么办。“现在有家庭作业了，儿子成绩在全班中等偏上，我们也有点担心，踢球要占用一定时间，肯定会影响学习。作为家长来说，我还是偏重学业，除非他在足球方面真的很有天赋，很出色。”

不久前，新华社《半月谈》发表一篇报道《青少年足球人才培养为何难以延续》，也谈到了类似的问题：

“缺乏专业教练和场地、校园竞赛体系不完善、升学就读通道不畅等问题，长期困扰着国内青少年足球人才培养，足球队员‘12岁退役’

的尴尬现象普遍存在……赣州市体育局副局长林泉说，到小升初的年龄——12岁左右，大多数学生会因学业压力增大而退出，队伍刚有点起色，就散了……”

两篇报道的言下之意，就是认为“12岁退役”比较可惜，校园足球如今开展得风生水起，如火如荼，青少年们还是应该多花一些时间接触足球，为中国足球尽可能留住青少年人才。

然而，“12岁退役”可惜，几岁退役就不可惜了？15岁退役？18岁退役？

事实上，世界职业足球界公认，12岁就是青训的分水岭。按照著名足球教练温格的说法，一名球员六七岁开始打基础，到12岁就要面临人生第一次重要的筛选，即能否走上职业足球之路。许多职业足球俱乐部的青训梯队年龄下限就是12岁，因为从职业足球教练的观念来说，足球天才12岁技术已然大成，剩下的就是长身体和练战术了。天赋爆表的如梅西、鲁尼等足球巨星，少年时甚至是跳级入队，梅西10岁技术已经超越同

龄人一大截，而鲁尼12岁打爆U15梯队，未满17岁即在英超联赛登场。能走上职业道路的天才，基本上是万里挑一。残酷一点说，如果12岁还没展现出远超同龄人的天赋，那职业足球也基本没戏了。

所以，从职业足球的发展来说，“12岁退役”算是一个自然现象。这个行业淘汰率非常惊人，百分之九十九以上的孩子是无法登上职业足球的赛场的。哪怕入选了职业青训梯队，也存在许多风险。比如一次大伤，就很可能结束职业梦想。从市场角度来说，这是一个高风险的行业，对于大多数普通人来说，可能并不适合，所以设置一个非常高的从业门槛也是非常合理的。“12岁退役”，对孩子来说，刚好处于一个非常合适的年龄，既能让孩子学习一些足球技术，培养一生的兴趣爱好，又不至于影响今后的学业。毕竟，学习这条道路，对于大多数人来说是最为稳妥的。

再者，中国职业足球的现状，必然会打消许多家长的念头，原因是高风

险行业也难以获得高报酬。目前中国足球的职业化程度和商业氛围远远不足，除了头部球星，普通球员和青年球员的薪水相对而言较低，对于普通家庭来说，培养职业球员是一件极其不划算的事情。况且如今青训的现状是学习和踢球大概率只能二选一，踢出来还则罢了，万一踢不出来，学习也耽误了，到时候如何是好？

用校园足球扩大青少年足球人群，进而扩大青训选材面，在发达国家确实有成功经验，在国情上也比较适合我国。这条路要成功走下去，其实关键不在于“12岁退役”，而是“12岁之后”，脱颖而出的天才怎么继续学业与职业的问题。按照传统模式，学业这块会被放弃，但是从发达国家的校园足球实践来看，学业与职业兼顾或许是更好的选择。这就要求初中以及高中学校配备更加专业的教练和设施，同时开展大量的青少年比赛。当然，对于普通学生来说，能够拥有可以伴随一生的爱好，以及一群亲密无间合作的好朋友，人生中这一段足球经历已经足够美好。



警惕“FaceTime”诈骗

近期，FaceTime视频诈骗再次多发，通过FaceTime来电自称微粒贷、支付宝、百万保障、银行等工作人员以调整利率、到期扣费、影响征信为由要求开启“屏幕共享”或转账的都是诈骗。

漫画 俞钦洋

生活费够不够在于消费观正不正



■本报评论员 王俞楠

随着新学期到来，新生们陆续报到，生活费的话题再次引发了热烈讨论。

其中一个大一女生的求助帖走红网络，更是颇具关注度。她希望母亲给自己每月4500元的生活费，但遭到了母亲的拒绝。她觉得很委屈，认为一个月2000元的生活费根本不够花，导致自己月底空了就需要去吃食堂。

一个大学生究竟需要多少生活费才够用？有网友晒出了详细的生活费。

如一日三餐食堂解决，早饭4元，午餐、晚餐各15元，30天便需要

1020元。加上偶尔的水果、零食、外卖200元，话费、网费70元，电费60元，日用品包括洗漱和学习用品100元，还有聚餐2次300元，其他开销100元等，每月总计约1850元。

即便是这份看上去颇为具体、详细的清单，也并不能获得所有人的同意。

有人表示，说聚餐、外卖和三餐的费用存在重复，洗漱和学习用品大多是可以长期使用的消耗品等等。

还有不少机构进行了大数据的调查。如新闻晨报就“大学生每月需要多少生活费”进行的调查结果显示，超过6成的人觉得2000元以内即可。而25.4%的人觉得根据家庭经济情况判别，还有5.8%的人觉得自己勤工俭学就行，不需要和家里要钱，只有4.8%的人认为，需要2000元到4000元的生活费。

中青网校园通讯社在2022年所进行的调查显示，不同的地区，生活费的平均值也不同，最高的北京达

到2900元每月，最低的甘肃生活费平均值只有700元每月。

的确，随着物价上涨和生活成本的增加，大学生的生活费需求也在不断变化。此外，学生学校所处地区的消费情况也会影响到大学生的生活费。

也有人表示随着社会经济的发展 and 消费观念的变化，大学生的生活费问题也反映了社会对年轻一代生活方式和价值观的关注。不同的生活费标准反映了代际间在消费观念上的差异和碰撞。

一千个人就有一千个哈姆雷特，每个人都有自己的看法。但不管社会情况如何在变化，笔者还是认为决定大学生的生活费的根本还是家庭的情况。

绝大多数大学生的生活费来源于父母，每个学生的家庭经济条件都不一样，消费观念也不同。但四年大学学费加上每月的生活费，对父母来说无疑是一个较大的开销，

即使是经济比较富裕家庭的学生，也不能索要超过这个年龄段该有的消费额度。对于父母提供的生活费，怀有感恩之心是一个人最基本的道德。

对于一个没有正常收入来源的大学生来说，更应该追求学习上而不是消费上的“攀比”，体谅父母挣钱的不容易，自觉抵制不良风气，根据自己家庭经济情况量入而出，勤俭节约，适度消费。父母给予多少生活费，大学生应该听取和充分尊重父母的意见，能够满足自己基本生活和学习的需即可，更不应该为这与父母闹情绪。

在不少的调查中，其实还是可以发现，很多学生的观点还是比较正确的，如有不少学生表示不够用，可以通过兼职、获得奖学金等方式来赚取生活费，而不是一味地向家里伸手。有关大学生生活费的讨论，也更让我们看到，树立正确的消费观，是人生中必不可少的一项课题。