



□本报新闻观察员 洛谭

微信是个好东西,但要注意莫因过度使用,使得人与人的交往变得扁平化和肤浅。

## 微信群里为什么我们越来越沉默

前些天,《人民日报》有一篇谈微信群的文章被广泛转发,让很多人颇有感触:微信群变了味儿,炫富的、拉投票的、搞推销的、做股票的,让人不胜其烦……

曾经,建微信群是一件很时尚的事。同学群、好友群、公司群、亲友群、摄影群、读书群、跑步群等蜂拥而起,这些群少则三四个人,多则500个人,每天海量信息刷爆手机屏幕,让你切实感受手机“群生活”。

现在,打开微信,看着一个个小红点,真正想点开的越来越少,屏蔽的群越来越多;曾经活跃的微信群,一个个成了没人发言的僵尸群。

微信群里,为什么大家变得越来越沉默?

消息太多惹人烦。群里消息一直响个不停,不论白天还是夜晚,不管工作还是休息,各种图片“狂轰滥炸”,搞笑小视频满屏飞……

求赞拉票讨红包惹人厌。建群是为了沟通感情,愉快地聊天,可是,求赞拉票讨红包的内容并不鲜见,多了,滥了,只能让人觉得无奈又无聊。

还有,很多单位都建立工作群,以方便联系。不过,正因这样,微信

群模糊了工作与生活的界限,让人感觉被微信群“绑架”,每时每刻都处于社交和工作状态。

微信群已成为很多人拓展人脉的工具,于是大家使劲建群、加群、拉人进群——可是,我们真的需要那么多的社交与人脉吗?

牛津大学的进化人类学家罗宾·邓巴有个有趣的“邓巴数”理论:人的大脑新皮层大小有限,提供的认知能力只能使一个人维持与大约150个人的稳定人际关系。当然,不排除有社交奇才,对人过目不忘,还能时常联系,但无疑,多数人不该被那些无意义的所谓“社交”牵扯太多精力。

微信是个好东西,但要注意莫因过度使用,使得人与人的交往变得扁平化和肤浅。与其看那些没有任何“营养”的图片与视频,不如放下手机,安安静静过一种离“群”索“居”的生活。

分享一段俄罗斯著名作家、诺贝尔奖获得者索尔仁尼琴的话:“除知情权以外,人也应该拥有不知情权,后者的价值要大得多。它意味着我们高尚的灵魂不必被那些废话和空谈充斥。过度的信息对于一个过着充实生活的人来说,是一种不必要的负担。”

## @洛阳晚报

新浪微博、腾讯微博@洛阳晚报#龙门e站# 洛阳晚报官方微博,最爱洛阳最懂你

■漫画漫话

尔冬/文 薛红伟/图

## 儿童用药不能再“靠手掰”



【新闻背景】据中国聋儿康复研究中心统计,我国每年有约30000名儿童因用药不当陷入无声世界。另据统计,我国儿童药物不良反应发生率为12.5%,为成人的2倍,新生儿高达24.4%,为成人的4倍。在现有的3500多种药品中,专供儿童使用的仅有60多种。(9月24日《瞭望》周刊)

由于儿科“缺医少药”,每年5岁至14岁孩子死于可预防和可治疗疾病的人数可能多达10万——报道中的数字

令人吃惊。“缺医少药”,指的是儿童的专门药物缺乏。

长期以来,儿童服药的通常方式是“掰开吃”——与成人使用的是同样的药品,剂量大约摸着减一减。儿科缺医生,儿童缺专用药,道理是一样的:投入的成本挺大,收益较小或者说利润空间较小。不管是在儿科医生还是儿科专用药方面,无论未来继续从体制机制上想办法,还是落实已有的鼓励政策,多年困局都亟待破解。

■洛浦听风

张宝峰

## 养生,不必刻意

【新闻背景】现在,养生话题越来越热,而当前养生市场乱象,又着实令人忧心。打开电视,有“专家”告诉你,“每天喝养生粥,能预防骨质疏松”;收听广播,有“患者”谈亲历,“吃了×××,我的糖尿病居然好了”;打开书本,“资深专家”提醒你,“提早祛湿补气,你可以活到120岁”……(新华网 9月22日)

注重生命质量、追求健康生活,是潮流。如果整天盯着自己的身体状况,热衷于相信各种各样的养生“秘诀”,痴迷于购买五花八门的保健品,就会让家里人担心了。

事实上,不刻意去养生,才是最好的养生。年过八旬的作家王蒙在《我的人生哲学》中提到,著名长寿学者周谷城先生的养生方法“就是不养

生”;而年过九旬的画坛鬼才黄永玉谈到他的长寿秘诀时则说,“主要是不考虑养生问题”;国学大师季羡林年过九旬,老而弥坚,笔耕不辍,有人问他:你健康长寿,精力充沛,有什么秘诀没有?季羡林的回答是:没有秘诀,也从来不求什么秘诀。

他们的“不养生”,不是说不健康,而是揭示了一条真正的养生秘诀——放松心态,尊重常识,不刻意去养生。

养生其实一点儿也不复杂,无非是良好的心态,合理的饮食,适当的锻炼。这些尽人皆知的良方,比任何“秘诀”都科学,比吃多少保健品都管用。因此,对于养生市场的乱象,及时规范,严格监管当然有必要,但更重要的是人们养生观念的版本要更新。

## 申领全自动语音血压计

高血压猛于虎,一旦疏忽大意,随时会导致血管破裂或堵塞,爆发脑溢血、脑梗、中风偏瘫。为普及高血压常识,近日,“全自动智能血压计进万家”大型活动正式开启,申领者络绎不绝。

1.操作简单,测量准确:大容量记忆存储,99次测量记录,让结果更真实、更准确。  
2.自动测量,轻松便捷:全自动智能测量血压,一键搞定,轻松便捷,一学就会。  
3.大屏设计,清晰易读:高清晰大屏显示,专为中老年人设计,测量结果一目了然。  
4.语音播报,声音清晰:真人语音播报,声音清晰,眼花也不怕,更方便、更省心。

5.心率检测,更显

贴心:检测心跳,敏锐的察觉心律不齐问题,提供更多健康提醒。

好消息!即日起拨打 400-619-3600

申请参与“全自动智能血压计进万家”大型活动,即可申领全自动智能血压计1台。仅限300名,60岁以上人员优先,不得重复申领。

报名热线:400-619-3600

江苏江航医疗设备有限公司



“会说话的”血压计  
●大屏幕,测量结果一目了然  
●真人语音播报,声音清晰  
●一键测量,记忆每次测量数据  
●血压分类、心率不齐提示

宏进十一团购会  
产地直供  
**大闸蟹**  
各类应季水果 进价销售!

微信扫码: 扫描上方二维码  
填写报名表

温馨提醒: 此次活动为现场  
团购,不提供送  
货服务。

报名时间: 即日起至9月30日17:00

**报名电话**  
60669999  
69936666  
65233721

品类	团购单位	团购价	市场价
红心火龙果	大果18斤/箱	6.6元/斤	13元/斤
大闸蟹	4两公蟹/斤	45元/斤	90元/斤
	3两母蟹/斤	56元/斤	110元/斤
	3两公蟹/斤	36元/斤	55元/斤
	2.5两母蟹/斤	40元/斤	80元/斤
澳洲蜜橘	大果6斤/箱	14元/斤	19元/斤
红心蜜柚	个	3.4元/斤	5.5元/斤
美国脐橙	10斤/箱	7元/斤	10元/斤
凯特芒果	2斤大果2个/箱	6元/斤	15元/斤
黄心奇异果	大果20个/箱	3.8元/斤	9元/个
绿心奇异果	大果20个/箱	3元/斤	5元/个
金枕头榴莲	个	13.5元/斤	25元/斤
红枣	一级/斤	9元/斤	14元/斤
纸皮核桃	一级/斤	10元/斤	18元/斤
33号核桃	一级/斤	12元/斤	25元/斤

团购时间: 10月2日、3日9:00至17:00

地点: 定鼎北路与310国道交叉口北100米宏进农批营销中心内(东大门外南侧)