

你为什么关闭了微信朋友圈

■本报记者 张晶晶

微信诞生之后,“摧毁”的除了短信业务还有微博。厌倦了各式“大V”“网红”的人们纷纷进驻朋友圈,在这个全新的社交平台开始崭新的时间线。

几年时间过去,每个人的通讯录里好友数量都成倍增长,朋友圈也愈发热闹,甚至可以说变得有些“臃肿”。从2011年1月21日上线至今,微信时代已经进入了第7个年头,很多人也已经迎来了与朋友圈的七年之痒。

被“圈”起来的日常

“自拍发吃新妈晒娃秀方向盘,养生鸡汤菩萨生辰给我点赞,横批香港代购。”关闭朋友圈已经两个月有余的白领王璐在接受《中国科学报》记者采访时如此总结朋友圈主要内容。“这不是我的原创,但我觉得描述得实在是太贴切了。”

关于朋友圈内容,网友总结的另外一个版本是:“星座,偏方,不了情;励志,谣言,睡不醒;扭胳膊,崴脚,打吊瓶。”

这些总结多少有些戏谑调侃的意味,但是认真总结下来,朋友圈内容确实无非以下几类:转发公众号内容,可能是与行业相关,可能是社会热点事件,也有可能是心灵鸡汤或者养生秘籍;发表个人状态,可能是工作进展,可能是吃饭度假,也有可能是身体或者心理状态;再就是一些不知所云的状态了,可能是一段文、一张图,也有可能是对象不明的咆哮或者吐槽。

国家二级心理咨询师包晓英在采访中告诉《中国科学报》记者,常见的这些朋友圈内容可以看作是人们对于被尊重、被了解的需求。“和其他网络社交平台一样,朋友圈塑造了一个虚拟的我。不能说这个虚拟的自己一定是虚假的,但其中肯定有无意或者有意选择的成分,然后就变成了另外一个自己。”

谈到决心关闭朋友圈的理由,王璐的回答是“愈发没有营养,浪费时间以及造成了某些压力”。“很多人转发的东西都是一样的,删来删去都是一样的内容。睡觉前刷,起床时刷,吃饭时刷,坐地铁时刷。以前觉得是利用碎片时间关心朋友、了解资讯,现在觉得就是浪费时间”。



“而且看着别人在碧海蓝天的沙滩上度假,自己却在办公桌前吸霾加班,本来就累,这下更烦了。并且还还得去给人点赞,说些羡慕嫉妒恨之类的话。”王璐说。

即便是自己发布照片,除了拍照、修图,更大的压力是隔几分钟就刷新看看收集到了多少赞和评价,数目太多担心自己是不是太招摇,数量太少则是担心自己最近是不是人缘不佳。

我关闭了朋友圈

除了陷入到“总是羡慕别人”或者“处心积虑让别人羡慕”的尴尬境地,关闭朋友圈更加核心的理由是随之而来的社交压力。“动不动就有各种投票、求赞,很多还是点进去找半天找不到。还有各种晒娃的,晒受伤的,不点赞,不关心,友谊的小船说翻就翻了。还有各种代购的,真心是一烦不胜烦。”

可以说,达到一定量级的朋友圈完美地复制和放大了现实中的熟人社会,但是大家之所以喜爱网络社交平台的重要原因之一正是可

以逃离现实中的熟人社会。2016年,腾讯的一项调查指出,“95后”最常用的社交工具是QQ,而微信的用户大多是成年人。一时之间,“95后”都用QQ,老年人玩微信”段子传遍了互联网。一些“95后”认为,微信就像是“一个气氛尴尬的家庭派对”,但是“又不能真的离开”。据《“95后”新生代社交网络喜好报告》显示,高达48.2%的“95后”会屏蔽自己的父母。

所以,越来越多的人关闭了朋友圈。关闭朋友圈似乎正在成为一股潮流,就跟几年前大家纷纷离开微博转战朋友圈时一样,甚至有调查显示微博正在复苏。根据2月23日微博发布的财报,微博的月活跃用户已经达到了3.13亿,移动端用户占比高达90%。因朋友圈而一度低迷的微博,现在已经收复失地,用户数更胜从前。

“关闭朋友圈之后我确实用回了微博,一方面微博上已经没什么人活动,发点儿啥不用顾虑那么多。二是毫无负担地只看看自己喜欢的知识或者明星账号,也没什么压力。”王璐告诉记者。

离开朋友圈之后

关闭朋友圈究竟有哪些好处呢?记者采访了多位已经或者正在试着关闭朋友圈的人,总结下来主要有三点。

首先是时间再管理。“刷一次朋友圈看起来似乎只需要三五分钟,但一天刷上十次几乎就要一个小时了,把这一个小时利用起来可以去一趟健身房或者读完一篇学术文献。”某互联网公司架构师沈蔚告诉记者,工作间歇把视线从手机屏幕挪到窗外风景之后,自己的干眼症好转了不少。

其次是规避社交风险。关于朋友圈的礼仪,不少公众号做过相关的探讨,甚至有“点赞之交”这样的词语应运而生。事实上对于朋友圈的友情管理,越来越多的人觉得心有余而力不足。王璐告诉记者,自己有段时间出差在国外,因为日程繁忙加上时差原因,错过了一位朋友表示心情不佳的朋友圈状态,后来联络便觉得不如原来热络。

“通过别的朋友才知道,原来她因为我没有即时评论和表示关切而有所不满,或许为了规避风险我当时也应该发朋友圈告知大家,我出差在国外。”对于这样的事情,或许只有“捂脸流泪”这个emoji表情能准确地表达当事人的感受。“倒不如昭告天下我关闭朋友圈了,与这种尴尬情况彻底一刀两断。而且再也不用碍于面子转发各种关系新闻和投票信息了,难得清静。”

第三是不再碎片化消解自己的感情。电视节目编导王坤在采访中告诉记者,自己以前有写作的习惯,但是这一两年来却发现愈发难以完整表达感情或者想法。“我自己分析了一下是因为信息获取太容易了,自己的感情和想法很容易找到共鸣,然后在一种共鸣中消解掉,从而失去了很多创造力。而各种获取信息的途径中,朋友圈占据了相当大的比重。”

但需要补充说明的是,离开朋友圈并不代表着离开网络社交平台,而是可以通过采取不同平台实现不同需求的方法来缓解网络社交压力。晒照片用instagram,追星用微博、贴吧,发心情状态用微博小号或者微信分群显示。至于朋友圈,不妨只留下一条无伤大雅却也并不走心的时间线。

酷品

百叶窗发电

几乎所有向阳办公室的窗户都会安装百叶窗,现在它摇身一变成了可以发电的工具。让百叶窗变身的就是将它变为太阳能板。百叶窗的每一个叶片都安装了太阳能板,白天百叶窗落下时便可吸足阳光,并把它们集中储存转换成电力,为电子设备供电。



可充气可卷曲的吊灯

灯必须是硬质材料的吗? HyperFocal 打破了灯的传统,将其变为一个充气灯。这样,人们可以随身携带它,使用时只需要充上气即可。而且,它不仅可以悬挂在天花板上,也可以贴在墙面上,甚至是直接放在地面上。



真人钢铁侠套装

想变身为钢铁侠?或许这不是幻想。一款出自英国设计师之手的钢铁侠的飞行套装将多个喷气式发动机绑在四肢上,实现了离地滑行,成功滑行的速度和一般人跑步的速度差不多。



弹跳飞行器

这款飞行装置让人类飞翔的方式又多了一种,它能够通过扇动特制的翅膀,来实现和鸟儿一样的飞行方式。飞行器的驾驶舱、舱舵和尾部,由碳纤维材质打造,作为一款固定翼的飞行器,能够通过翅膀的反复拍打实现空气流动的飞行效应。



智能摩托刹车灯

骑摩托车有一定危险性,为了保证骑手的安全,一款带有智能刹车灯的头盔问世。它依靠内置的各种感应器可以自动调节需要显示的灯的颜色与亮度,比如刹车、转向、变速等,而且要比摩托车自带尾灯更易被后车识别,安全系数大幅提高。



超声波啤酒起泡器

如何保持啤酒的泡沫,令它不会因为放置时间过长而消失?或许需要一点高科技来帮助。超声波啤酒起泡器,能让过了气的啤酒重拾泡沫。只要将酒杯放在底座上,按下启动按键稍等片刻,啤酒又再次充满泡沫,而且启动时间越长泡沫就越多。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)

健康

糖尿病患者别忘了查查下肢血管

■本报记者 张思玮

“糖尿病患者最容易出现下肢血管病,但却最容易被忽视。而如果糖尿病下肢血管病未能及时得到正确的治疗,最终结果往往是截肢,甚至危及生命。”前不久,北京市石景山医院血管外科主治医师黄柳桓在接受《中国科学报》记者采访时说。

据统计显示,全球约1.5亿糖尿病患者中有15%~20%的患者可能在其病变中发生足溃疡或坏疽。在所有的非外伤性下肢低位截肢患者中,糖尿病患者截肢率是非糖尿病患者的15倍。

注意“预警信号”

为何糖尿病患者的下肢血管容易出现异常?黄柳桓表示,这主要是因为糖尿病患者长期受到高血糖的影响,导致下肢供血血管受累,发生肢体缺血、缺氧的相关症状,继而形成坏疽、感染等病变。

“人体的下肢就是靠血管这个‘管道’来输送氧气。一旦这个‘管道’堵塞了,被输送到下肢的氧气就会减少,我们的下肢就会出现缺血、出现发凉、抽筋、酸痛等症状。”黄柳桓说,并不是所有的糖尿病患者都会出现下肢血管病。

那么,哪类糖尿病患者更容易被下肢血管病“盯梢”呢?

黄柳桓说,通常糖尿病病程超过10年,长期血糖控制差,合并高血压、高血脂等其他慢性并发症,并且足部有过溃疡史的抽烟、酗酒者容易出现下肢血管病。

不过,糖尿病下肢血管病发生并不是悄无声息,还是有一些蛛丝马迹可循。比如,下肢发凉、麻木、腿疼、腿抽筋、腿没劲儿等都属于“预警信号”。

“但患者却以为是体寒、缺钙、缺乏锻炼所导致的,从而贻误了最佳就诊时机。”黄柳桓每次遇到需要截肢的患者,都非常心痛。他特意利用个人时间,撰写了很多科普文章,目的就是让更多的患者了解到疾病的危害,尽早就诊。

早筛查,早就诊

那么,一旦糖尿病患者觉得“身体有点问题”,应该去医院做哪些检查呢?

黄柳桓表示,首先医生会通过一些问题来了解患者的病史,还会对下肢进行触诊,来

确定下肢动脉是否存在波动减弱或消失症状。之后,医生再根据每位患者的情况选择检查项目。通常检查项目有血管超声、血管CTA、血管MRA、踝/趾指数(ABI)等。

血管超声也就是通常说的彩色多普勒超声,由于其无创、简便,能够实时显示血流变化,已成为筛查血管外科疾病的主要手段。

“如果是下肢疼痛、发凉,做血管超声检查,除了做双下肢动脉血管超声,还要做双髂动脉超声,因为给下肢供血的动脉血管实际上是在肚脐下面就分叉了,倘若只做下肢动脉超声的话,会遗漏腹部的髂动脉,从而导致漏诊。”黄柳桓说,患者进行下肢动脉超声检查前一般无须特殊准备,但对于重度肥胖者,位置较深的血管会受到探测深度的限制而显示不清晰。

而ABI是一种无痛的检测手段,通过测量患者的小腿与手臂的血压比值,来判断下肢血管是否存在狭窄或闭塞问题。“这是诊断下肢缺血疾病的一个有效和可靠的方法,也可用于下肢缺血疾病的预后预测以及随访。”

“CTA与MRA成像直观,类似于血管造影,且具有创伤小、灵敏度及特异性高的优势。”但黄柳桓不建议患者首选这项检查,先做血管超声,发现问题了,再进行CTA或者MRA检查。

不过,再先进的检查手段,只有患者能够意识到尽早来医院就诊,才能发挥“筛查预警”的作用。

此外,黄柳桓还建议,即便是没有症状的糖尿病患者,如果年龄小于50岁,且合并高血压或高血脂,一年应该做一下下肢血管疾病筛查。而50岁以上的糖尿病患者筛查间隔则缩短为半年。

微创优势凸显

目前,临床上针对糖尿病下肢血管病的治疗主要有药物治疗、传统手术、微创治疗等。药物治疗依然是患者的首选,通过药物控制血糖,治疗其他原发疾病如高血压,改善全身的健康状况等。

“相比传统手术,微创治疗的优势越来越凸显出来。”黄柳桓说,糖尿病下肢血管病的微创主要有两种:经皮腔内血管球囊成形术(PTA)与经皮腔内血管支架成形术。“微创手术具有创伤小、时间短、术后恢复快等优势。手术的伤口仅仅有2毫米,不需要缝针,一般在手术后6~8个小时后,患者就可以下地活动,手术后3天便可出院。”黄柳桓说,不论选择哪种治疗方式,应该听取专科医生的建议,切不可自行决定。

黄柳桓建议,糖尿病患者一定要严格控制血糖,减缓周围血管病变、神经病变、感染的发展进程,同时也要注重足部及小腿运动,改善局部血运和下肢微循环,保护好足部,同时戒烟限酒,合理饮食,保持乐观的心态,这些都会对糖尿病治疗起到积极作用。

求证

“熄灯一小时”冲击电网安全?

■本报记者 袁一雪

3月25日晚8时30分,2017“地球一小时”的北京线下活动举办地——中央电视台塔熄灭了外景灯光,开启了今年“地球一小时”活动。与此同时,许多明星通过微信、微博等社交媒体为“地球一小时”发声,鼓励公众选择绿色可持续的生活方式。

今年也是“地球一小时”活动诞生十周年。2007年,世界自然基金会向全球发出倡议:呼吁个人、社区、企业和政府在每年三月最后一个星期六20:30~21:30期间熄灯一小时(因此也称为“熄灯一小时”),以此来增强人们对保护地球的责任感,以及对气候变化等环境问题的思考,用熄灯的方式表明对全球共同抵御气候变暖行动的支持。

然而,伴随着这项活动越来越被大众所接纳,参与的人数越来越多,也有不少人提出自己的质疑,这样大规模地同时熄灯、开灯是否会对电网造成冲击?

大面积熄灯不利我国电网

中国水力发电工程学会副秘书长张博庭是最早在网络上呼吁大家不要过于热衷“熄灯一小时”活动的业内人士。“我国特别是北方地区以燃煤机组发电为主,所以对于电量使用的突然增加与降低都无法及时响应。”张博庭告诉《中国科学报》记者。

燃煤发电是将煤燃烧产生的热能,通过发电动力装置转换成电能,也是我国主要的发电方式。“燃煤发电增加发电能力时需要燃煤加热水,然后水蒸气做功使发电机发电,但是不论增加发电能力还是降低发电能力都需要比较长的响应时间,因为燃煤加热需要时间。”张博庭解释说。

而在国外,多以燃气发电为主,“燃气发电的模式应对大规模用户同时熄灯或开灯的情况要好些。”张博庭说,“其响应时间短,用电量降

