会前收手机,开会效率都高了

治“手机病”招数多,不少高校推广“手机上墙”

“世界上最遥远的距离不是生与死,而是我就在你的面前,你却在玩手机。”这句调侃语的流行,足以证明“手机病”的危害。

如果你是一名学校老师,你有没有想过戒掉学生的“手机瘾”?如果你对自己的“手机依赖症”担忧,有没有用过什么有效的招数?其实,不少人在这方面有过尝试。

聊城大学化学化工学院的教室里,学生用废旧材料制作了“手机驿站”,上课前学生可以将手机放到各自的手机袋中。 本报记者 张跃峰 摄

中学>>

禁止自带,每班备公共手机

今年新学年开学时,临沂市区学校部分班级曾对学生带手机上学的情况做过调查。从调查情况来看,小学生在校园使用手机的很少,初中生有一些,高中生则大量持有手机。

一所中学的一个高二班总共72人,有手机的有60多人。在另一所中学的高三班,有手机的学生占一半以上,几乎都是智能机,其中不乏iphone5、三星S5等“土豪机”。

有学生坦言,他们使用手机主要不是打电话、发信息,而是上网,“课间聊聊天、打会儿游戏。”

为有效管理学生使用手机,临沂十二中统一向新生和家长发出一份协议,要求学生无特殊情况不许将手机带到学校。

临沭二中除了禁止学生自带手机外,还用班费为每班配置一款价格便宜、能打能接的手机作为公共手机,方便学生与家长联系。这种配备公共电话的做法也在滨州市北城英才学校施行。

大学>>

课前“手机上墙”还能堵逃课

在聊城大学化学化工学院,学生利用包装盒、硬纸板等废旧物品在各个教室制作了“手机驿站”。所谓手机驿站就是在纸板墙上挂一系列手机袋,让学生在上课之前将手机调成静音或关机,放进手机袋统一保管。目前,聊城大学已经在全校推广这一做法,类似的“手机驿站”出现在各个教室里。

“学生上课低着头玩手机,肯定学不好;有时候忘记调静音,电话铃一响就影响教学秩序。”山东经贸职业学院的相关负责人说,他们学校一开始想引进屏蔽仪器,虽可以屏蔽信号,却阻止不了学生玩游戏看视频,经过一番学习考察,最终选择了手机袋。

“手机袋上都有名字,哪个学生不来上课,看看手机袋就一目了然了,还大大降低了学生逃课率。”该校2012级报关专业学生朱鹏说,大家一开始不愿接受,但现在都养成习惯了,上课交手机,自习课也会上交。

机关>>

开会前先把手机没收了

不少单位开会时,手机声此起彼伏。

“领导电话一响,我就知道这会议时间肯定得延长。”在省城某事业单位上班的小刘对此敢怒不敢言。“虽然开会时会提醒大家关闭手机,但内部开会纪律难免比较宽松。接电话不仅耽误大家的时间,还会影响开会效率。有时领导接完一个电话,就不记得讲到哪里了,又得从头开始讲。”

像小刘一样有此困扰的不在少数。有读者说,自己所在的单位专门通过了“相关决议”,规定在内部开会前没收手机,会议结束后再统一返还。“这么一规定,原来一个小时的会现在不仅能准时开完,而且大家集中精力听,更有效率了。”

夫妻>>

有了“禁手机”协议,夫妻吵架都少了

下班后本是夫妻在一起享受生活的时间,但不少人却是各自“抱着手机过日子”。

“没孩子的时候,就因为玩手机经常吵架。有了孩子之后,矛盾升级了。”济南市民许女士说,“我一个人看孩子的时候,曾经因玩手机导致宝宝摔了好几次。”

说到许女士的“手机依赖症”,丈夫章先生很无奈:“因为玩手机,她很晚才睡觉。有段时间家里路由器坏了,感觉生活变了。没有路由器,她使用手机的时间明显少了,我甚至都不打算修了。”

“两人在一起时禁止玩手机。”章先生和许女士制定了关于禁玩手机的夫妻协议。协议制定之后,情况明显好转。“拿手机的时候就会想想这个协议,有一定的约束作用,我们俩也不像以前经常吵了。”

国外餐厅>>

放下手机,给你打九五折

智能手机带来的变化不仅在国内,国外也有不少年轻人“手机成瘾”。为减轻社会这种“低头症状”,国外商家纷纷使出大招。

在美国印第安纳州留学的小闻介绍,奖励不玩手机的顾客成为全美各大餐厅的新趋势。

据外媒报道,为鼓励顾客放下手机,越来越多的美国餐厅不惜采用打折和奖励现金的方式。美国一家餐厅就规定,如果顾客能在整个用餐时间不碰手机,就给5%的折扣。

拒做“手机奴”邀您分享

17日,本报报道的新闻——“四成人每天玩手机超三小时,成为手机‘奴隶’”,引起了广泛的关注。

一些故事和数据显示了沉迷手机的危害:个别学生因为玩手机而荒废学业,沦为差等生;有的夫妻因为玩手机而缺乏交流,经常吵架;一些行人因为玩手机忽视信号灯,被撞伤甚至留下终身遗憾……

一些读者与本报分享了他们所经历或知道的“戒手机”高招:有的单位规定开会要交手机,有的学校推广“手机上墙”做法,有的餐厅给不玩手机的顾客打折……

对于玩手机,您或您的家人是否也发展成了“依赖症”?您有怎样的经历或故事可以与大家分享?对于“戒手机”,您又有什么好办法?快拨打本报96706热线或发送邮件至邮箱:woxinwen@126.com,分享您的经验吧。你也可以登录本报官方微博、壹点客户端留言。

此外,您身边有没有倡导合理利用手机的公益组织?如果您参加或知道,也请与我们分享。 (陈朋)

又轻又软,脚不累,脚不疼

特价! “四超”鞋老人就怕抢不到

牛皮“四超”鞋,
又轻又软,就是舒服

“四超”鞋采用优质进口牛皮制成,双层纳米面料透气网,中层4mm太空棉,外网透气、内网细密保暖。鞋底三层特制底子,最下层防滑,中层缓冲减震,上层保护脚后跟。特制鞋垫,排汗干爽,啥时穿都是软软的,很舒服。出门遛弯、买菜再适合不过了。

脚不累、脚不疼,
走路能够挺直腰板了

以前总觉得双脚疼,自己还不知咋回事。现在穿了“四超”鞋才明白,原来人一上了年纪,脚就已经悄悄变形了。以前的鞋,硬、重、笨、不防滑,中老年人一走路就容易累、脚疼,还容易摔跟头。穿了“四超”鞋,感觉鞋轻一身轻,脚底由三层特制鞋底护着脚,软软的,脚后跟不疼了,整个鞋身贴服着脚型,哪怕遇到斜坡、石子路,走得也很稳当。穿着“四超”鞋,感觉回到年轻时候。

“四超”鞋,
弥补老人脚部缺陷

通过对上万老人调研数据发现,老人觉得舒服的鞋就两点:一是比较轻、比较软;二是走路稳定、不打滑!但就这简单的两点却难倒了众多制鞋厂家。中老年人足弓塌陷,脚后跟脂肪垫萎缩。普通的轻、软鞋通常做得很单薄,没有缓冲和保护作用,会使老人的脚变形更加严重,长时间穿反而更不舒服。

“四超”鞋采用跑鞋材质,保证了轻和软。独特的设计,在前掌处加宽,鞋腰处收紧,后跟加软、加高,让鞋底、鞋身一起作用,支撑足弓,缓冲身体压力,保护脚后跟。这一宽、一紧、一高,让老人穿着超轻、超软、超透气、超安全!跑步、买菜、爬山、做运动,样样舒适。

自己一双,老伴一双,
两双折上折

鞋是日常生活必需品,要买就得买双舒服的。“一双能穿好几年,一双能顶好几双。”穿了“四超”鞋的老人都这么说,“以前儿女孝顺给买的名牌运动鞋,一双好几百,甚至上千,都没‘四超’鞋穿着舒服!新一代“四超”鞋,更舒服、更好看。现在买一双特价,买两双折上折!免费送到家,优质牛皮的,“四超”鞋越穿越喜欢!

订购电话:400-8898-102

新一代 Value+ 全新上市

血糖仪免费送

大屏幕 高智能 无痛微血量

(可与电脑连接,进行血糖智能管理)

大 屏幕增大3倍 视力再差看得清

快 速度增快2倍 测量更准

好 用血量仅为常规3μl的 30%

省 血糖仪来电就领试纸便宜 50%

海关批号:010120111011223967
京医械广审(文)第2014050265号

美国病理学家协会认证

美国FDA认证

国食药监械(许)字2012第2400087号
国食药监械(许)字2012第2400115号

益生康健 中国营养健康品销售与服务领军企业 500万会员信赖的家庭养生与保健服务专业平台

400-8898-102 免长途费

益生康健总部地址:北京市海淀区北三环西路43号青云大厦2层、3层、6层

本版稿件采写:
本报记者 高祥 李珍梅 李涛 张跃峰 谭正正 王晓霜
本报见习记者 周国芳