

诱惑竞赛

智能手机业者并没有多余的精力思考这些问题。《i 成瘾》中总结了智能手机之所以能够诱惑人使用的5大特征：它简便易用，是一种视听享受，提供众多选择，让沟通无压力，更重要的是，匿名而且安全。实际上，行业内的大小公司无一不正沿着这个方向一路狂奔。

中国手机用户正在追求更大、更快、更智能的手机，他们甚至愿意为此多付出一倍的价格，但没人知道他们究竟想要什么。

唯一可以肯定的是，这样的趋势有增无减。中国去年销售了2亿部智能手机，但仍未普及，有消息说，明年4G的用户量将是个惊人的数字。“智能手机的潜力几乎是无限的。我们判断短视频将成为新的流行，但不确定究竟以怎样的方式呈现，只能尽量去猜测它。”曾学忠说。

曾所在的中兴通讯是中国最大的手机企业之一，以往的主流市场在“满足基本智能需求”的千元机，但最近他们悄悄改变了自己的定位，把主要市场定位到了2000元左右。例如他们推出的新款5.7英寸大屏手机，可以将屏幕分成两部分，一边用来观看视频，另一边用来与朋友讨论。

轰轰烈烈的讨好用户行动，正在中国手机厂商中像病毒一样传染着。例如，中国的另一家智能手机厂商OPPO，最近也推出了新款手机，它拥有夸张的外貌——一个可以前后旋转的摄像头和背部的触摸感应器，此外，相比于苹果iOS系统动辄数百项改进而言，它的系统还“根据用户反馈进行了4775项体验改进”。

有道笔记的负责人蒋炜航最近陷入了无尽的焦虑。他认为目

前的界面太过繁杂，给用户带来困扰，让后者畏难而退。这样的修改在类似的公司是家常便饭，往往是团队中的某一个人，忽然怀疑用户会不喜欢现在的界面，大家就会像见到鬼一样跳起来，不吃不睡地掀起一轮翻天覆地的整改——尽管没人能肯定用户到底怎么想。

蒋的焦虑也是很多手机应用业者的焦虑——如何留住用户的眼球？这个问题解决了，其他的问题也就不成问题。“任何一款应用，都有一个类似的共性，即用户是有使用成本的，用得越久，要放弃它的代价就越高，这一点与手机用户的年龄、性别、背景无关。”蒋说。

他列举了一个例子，一位50岁的黑龙江公益组织负责人，把这家机构的所有办公文档全部分门别类存到了笔记里，以便自己可以随时随地使用手机查看。“他对我说，他一天都离不开手机了。”

很难想象，这样的巨大变化，实际上只在短短的两三年间发生。尚文，手机淘宝的负责人说，仅以淘宝的“双11”网购节为例，用户手机购物的占比从前年的很小份额，飙升到去年的占据1/4，他预计今年手机用户购物的比例将会超过传统的PC。一个典型的例子是，双11当晚，以往没有参加资格的他，第一次被请进集团的“战略指挥部”。

但让尚文焦虑的问题还有很多。集团的一位高管就抱怨说，用手机网购的流量让人吃不消，她上个月就因为流量超标，不得不为高达数千元的话费买单。这可以通过

与运营商的合作解决，但另一个问题却让人头疼——不要和传统商场里的购买者相比，就算和PC上的用户相比，手机用户的注意力和耐心往往都少得可怜，他们往往在被纷至沓来的信息吸引后，忘了本来要做什么。

尚文的同事，祝铭明和他的“火眼”团队负责解决后面这个问题。考虑到用户有限的耐心，他们开发出的语音识别功能，甚至可以“我想找一件某某电影里某某穿的蓝色飞行茄克”这样的输入，得到精确的结果。而另一个项目则是摄像头识别功能，则可以让用户“扫到什么，就搜到什么”。

这只是开始。祝为iPhone 5s上的指纹传感器感到兴奋，他在家做了一个长着八只脚、依靠手机上的芯片和传感器自主走动的“机器人”，想看到底会发生什么。念书时研究人工智能的他，说，“长远来看，机器必将产生真正的智能。想想看，那时会发生什么？”

问题的背面

但还有一种可能，问题并非拥抱诱惑还是抗拒诱惑这样简单的二选一。

对于网民“菲宝”来说，智能手机很多时候更代表一种生活，一种今后的人生哲学。她已经3年没有工作了。如果用一个词来确切形容她的状态，那可能非“职业的手机网购者”莫属。之前从事船舶仪器仪表制造的她辞职后，开始了一次足迹踏遍全国的背包旅行。在旅行的闲暇时间，她选择了用网购来打发时间——她用手机在淘宝达成

的交易高达上千次，不仅让自己成为一个“四黄钻买家”，还和200多个商户成了好友。

现在的“菲宝”以网购达人自居，并且还希望借此谋生。她创办了多个手机网络公共账号，自费奔波于各大电商的总部，用于和有同好的网购用户分享电子商务网站的动态，以及自己的购物心得。现在的她除了网购，还会每天花12小时甚至更多，用手机更新几十条消息分享，“淘宝（他们）不会为此付给我一分钱，”“菲宝”说，“但是我的粉丝们会愿意购买我的经验。”

另一个情况就像网民Dennis Chu。他并非一个重度的手机使用者，但在他的手机上，有150个应用。他甚至制作了一个专门讨论“应用”的手机应用程序，用于随时随地和朋友们进行讨论和交流。他甚至认为这样的应用“集市”，可以取代谷歌或者苹果官方的应用市场，因为它更“自由”。

Phubbing

这个词是由phone和snub合成而来。最初是由23岁的澳大利亚大学生Alex Haigh发起。2012年5月，在悉尼大学聚集了一批反对手机低头族的人，他们中有词汇学家、语音学家、诗人、作家、字谜高手、辩论赛冠军，他们的任务是创造一个新词来促使人们放下手机，关注身边的人。这场运动首先席卷了澳大利亚本土，接着波及到北美和非洲南端，然后是巴西，再到整个中美地区，之后进入欧洲和东南亚和中亚地区，一年之内，超过180个国家和地区开始使用这个词。

关于智能手机成瘾的讨论，看起来更像是几年前“短信成瘾”的一种延续。2009年，美国曾因为加州一位13岁少女每月发15000条短信的新闻而引发激烈的辩论，但4年过去，那位少女并未成为问题少年。

《卫报》最新的一篇文章认为，智能手机的使用可能对青少年有益，文章引用皮尤研究中心的研究说，新技术总是会引起“代际恐慌”，电台曾被称作“控制小孩的无形的手”，而索尼随身听曾被评价为“产生类似高潮的节奏”，但它们并未真的带来那样的现实。

手机也是这样。这份研究发现，手机社交并未给青少年带来超出常规的困扰，一个典型的例子是，即使是再沉迷手机的青少年，也仍然愿意花时间面对面交流——他们只是在学习一种新的社交技能而已。

《纽约客》今年9月则在一篇《Facebook如何让你不高兴》的文章中发现，同样的严肃医学研究之所以得出完全相反的结论，不是因为具体做什么事，而是因为用户“主动”和“被动”去做一件事的时候，对心理的影响可能恰恰相反。

杨华宁的故事最后有了个光明的结局。在休息一个月后，他选择了传统行业的IT部门，改用非智能手机，虽然继续从事老本行，但不需要7/24小时待命了。

至于成瘾者和非成瘾者的大脑系统存在区别这一点，也可以先不用讨论了。4年前，卫生部已经在《未成年人健康上网指导》里明确了，网瘾严禁损毁性外科手术。在有严谨的医学结论之前，不妨先把手机看作随身听，甚至收音机，看看究竟最后会怎么样。

摘自2013年42期《南都周刊》

老年人、白领、减肥者、爱美人士、顽固性便秘者五大人群易受便秘困扰

定时排便 养成终身健康的好习惯

■ 便秘无小事

便秘是中老年人常见的病症，现在快节奏的都市生活和工作压力，办公室白领便秘的情况也日趋严重，由便秘引起的色斑、面色粗糙灰暗腹胀等症状，影响了我们生活的质量，且堆积在肠道没有及时排出的排泄物，通过肠道二次吸收毒素引发新陈代谢紊乱、免疫力下降等，严重影响到我们的健康。不信？就先做——

一道选择题，挺简单的

请看题：一种好习惯是“攒健康”，一种坏习惯是“攒便秘”，你选择哪一种？谁能想到，很多人金领、白领却选择了后者！

他们不知道便秘的危害啊？当然不是。可事实上，中国慢性便秘者有增多的趋势。其中，女性多于男性，金领、白领是主要人群。而在排便困难时，有半数以上的人表示会去购买泻药，从而导致对药物的依赖，时间一长，药吃少了不起效，吃多了依赖更大，陷入了恶性循环。那么，这群高智商为什么——

选择“攒便秘”？忙糊涂了

如今年青一代，食用高蛋白、高脂肪食物多，素菜少，运动没时间……种种原因叠加，便秘者自然多了。便秘能舒服吗？赶紧摆脱吧！可做起来，还真不行，太忙了，根本顾不上！你瞧：有的出差3天，要“攒”3天；出差一星期，眼一眨“攒”7天啦！后来不出差，也会一周勉强大便一次。这才惊呼：事儿大了！

问题出在哪？专业人士认为：主因是健康意识不强，排便习惯没有养成。长此以往，变成慢性便秘，要纠正就难了！怎么办——

按国际标准，先自查吧

多数人在判断自己是否便秘时，总是看排便次数。可按照国际标准，诊断便秘有6条标准，包括排便的费力感、干球状粪或硬粪的不净感、肛门直肠的堵塞感、需要手法辅助、每周排便的次数，等等。临床使用较多且最可靠的，是第2条，即“有干球粪或硬粪”，一旦在一周或一个月中，有25%的排便处于这个状态，就可以定义为便秘。排便次数反而不是最主要的。

消除便秘，也是越早越好。否则，时过5年，便秘者的肠道蠕动功能就会大幅降低，甚至再也无法恢复至正常功能，多可怕！为此，专业人士提出建议——

定时排便，终身“攒健康”

每天睡觉前刷牙、洗脸、洗脚，是起码的个人卫生习惯。然而，在现代人的“

习惯链”里，大批金领、白领却少了“定时排便”这一环，从而为便秘的多发、群发提供了现实土壤。

其实，预防和消除便秘并不难。除了坚持体育锻炼，合理饮食，多吃蔬果多饮水，放松心情，早睡觉、不熬夜，还有很关键一条，就是定时排便。最好每天早晨或早饭后如厕，如厕时切忌玩手机、电脑；坚持腹部按摩，多做提肛运动。即使没有便意，也要坚持定时排便。久而久之，就能形成肠道的规律性运动，打造人体生物节律中的重要节点，养成终身排便“攒健康”的良好习惯。

对于已有慢性便秘的人来说，在实行定时排便的起始阶段，还可以巧妙使用安全、理想的现代物理方法。其好处，一是可不服泻药，摆脱药物依赖；二是安全高效地消除慢性便秘；三是为定时排便习惯的最终养成，提供强大助推力。

摘自《便秘的居家疗法》

美龄宝® 用清水通便秘

肠道干干净净 身体健健康康

5大特点

- 1、可随身携带，居家旅行均可使用。
- 2、使用方便，有指示灯指示操作。
- 3、可自己操作，无需他人协助。
- 4、卫生，输液管为一次性使用。
- 5、通便费用小，通便液可使用纯净水。

- 保护性：水压由微机控制保护，以便压力在适当范围。
- 生性：通便液为清水，一次性医用输液管。
- 便携性：操作方便，自行操作，保护隐私，可随身携带，居家旅行均可使用。
- 舒适度：肛门插头用水溶性医用硅油润滑，插入舒适方便。

自主操作
简单四步骤



1. 倒入纯净水



2. 按下电源开关



3. 插入肛门



4. 排出排泄物

轻轻松松排便
开开心心生活

电话：021-6229 5568 上海点明医疗科技有限公司出品

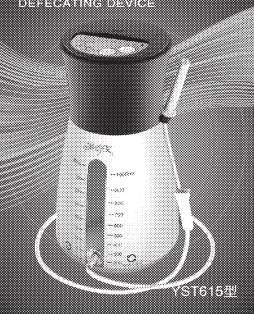
销售地址：上海雷允上药城二楼（静安区华山路2号），地铁二号线（静安寺站）1号出口。

制造商：上海点明医疗器械有限公司 地址：青浦区盈秀路155号 沪食药监械（准）字2013第1541338号 沪医械广审（文）第2013110653号 请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用 禁忌内容或注意事项详见说明书



扫描二维码
了解更多产品信息

美龄宝®
排便清肠器
DEFECATING DEVICE



YST615型

厂家服务地址：长宁区中山西路800弄55号（紫云大厦）2C / 网址：www.changboshi.com

◆全国统一零售价：498元/台，凭本报纸：买一台机器（YST615）送一盒配套输液管，免费咨询电话：62295568