

智能手机的普及,曾让功能机一度沦为“老人机”。然而最近,看似已被大多数人淘汰的功能机再度受到年轻人尤其是 00 后的追捧。面对智能手机和社交媒体巨量信息涌入带来的“手机焦虑”,一些人开始尝试和倡导“电子产品戒断”,通过重新使用功能机来获得简单生活,并寻找一种健康的数字生活方式。

功能机重出江湖

功能机是指只具备基本通话和短信功能的手机,与智能手机相比,它们更简单、更便宜、更耐用。在智能手机尚未普及的年代,功能机是彼时年轻人用来玩自带小游戏、听歌、发短信的标配。方便上网的功能机,如诺基亚 3310、诺基亚 1100 等,因其耐用性和简便的使用方式而深受消费者喜爱。智能手机崛起后,消费者对功能机的需求逐渐降低,多数品牌的功能机业务也逐渐淡出市场。

如今,随着 00 后成为主流消费人

美地满足了“手机焦虑”用户的需求:没有抖音,不需要担心短视频刷不停;没有微博,不用担心被气到;没有小红书,不用羡慕别人的生活;没有微信,不需要时刻盯着消息……与此同时,它能打电话、发短信,支持 4G 网络,支持视频通话,还支持热点分享;续航少则 3 天,多则 1 周。

美国年轻人也爱上了功能机。据美国媒体报道,功能机正再次吸引年轻人,“这种趋势正在厌倦智能手机屏幕的 Z 世代群体中发生,他们感受到了智能手机带来的伤害,尽管这种伤害并不明显,但他们试图通过使用基本款手机(功能机)来减少伤害”。分析机构认为,这种转向复古手机的潮流,得到了大量年轻人的共鸣,如今几乎每个美国运营商都提供某种型号的功能机。虽然功能类手机产品类别占整个手机市场的份额还很小,但上升趋势很明显。

“数字排毒”潮流兴起

在智能手机已经高度普及的当下,

是它在掌控我。对我来说,数字极简的目的很简单,我想要戒断的是无效的‘社交媒体’。”半月谈记者采访中,有年轻人如此表示。

在某社交平台上,类似的讨论小组不少,其中“数字极简主义者”讨论组有 3 万多人,“远离屏幕计划”讨论组有 4 万多人,“反技术依赖小组”有 3.7 万人。他们普遍认为,过度依赖数字设备给他们的生活带来了困扰,导致焦虑、抑郁和社交隔离等问题,通过限制使用手机、电脑和其他数字产品的时间,可以有意识地减少数字化干扰,从而提升生活质量和心理健康水平。

正因如此,越来越多的人宁愿放弃某些便利,选择使用功能机,以重新找回失去的平衡。长续航时间、降低使用压力、放慢节奏等,使得功能机在年轻人市场越来越抢手。国外一些酒店和餐馆,甚至将“我们有 WiFi”的标志替换为“保证无 WiFi”,“无网络旅行”和“数字排毒旅行”也成为旅游新时尚。

功能机复出,已然成为一个值得关

声聆听现象,甚至有手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等焦虑症状。

为了提醒手机用户使用时间,Android 和 iOS 两大移动端操作系统都设置了“屏幕时间”提示功能,显示各个 App 的使用时间,还可以设定使用时长上限。微软、谷歌、腾讯等各大巨头,也通过工具帮助用户控制在应用程序上所花费的时间。相关机构做过多达几十项的评估表,帮手机用户评估是否患有手机分离焦虑症,从得分可以分析用户手机成瘾程度。

很多人开始尝试“物理”戒断,想从源头阻止玩手机的想法。B 站、小红书、知乎上都可以刷到教你怎么戒手机/戒社交媒体的教程;小红书上可以找到超过 3 万篇和“戒手机”有关的笔记,豆瓣有十几个“戒手机”小组;B 站、抖音上还能看到不少动辄播放量破百万的视频教程,有些“教你怎么戒手机”视频甚至达到千万播放量。这也从侧面证明,年轻人对智能手机又爱又恨。

如何明智地使用电子设备? 电子

年轻人为啥又爱上了“老人机”?

半月谈记者 李晓玲

群,功能机市场露出一线曙光。这些手机通过摒弃智能手机的算法驱动社交媒体信息流和无尽的短视频流,让用户能够专注于简单而实用的事物。尤其是那些带有 T9 键盘的功能机,让人重新感受到了手机的实用性和简单性。

今年京东 618 竞速榜销量榜单前十名中,除了苹果、小米、华为、OPPO 等耳熟能详的品牌之外,也出现了天语和纽曼的名字。天语 T2、纽曼 N99 等机型成了热卖手机机型,这些设备除了通信功能外,还具备长时间待机、轻便易携等特点。打开京东,会发现多款功能机评价破 20 万余,甚至还有超过 50 万条的。要知道,iPhone14 Pro Max 的评价也才百万条。这里面,除了中老年用户外,也不乏逃离智能手机的年轻人。

根据诺基亚官方公布的数据,截至 2022 年底,诺基亚 105 卖出了超 2 亿台。这款功能机的第一代发布于 2013 年,售价仅 100 多元,经历 3 次改款后,平均每年卖出超 2000 万台。它几乎完

功能机重返江湖,意味着越来越多的人通过放下智能手机,重新审视自己与科技的关系,寻求更加健康和有益的手机使用方式。这种转变趋势,是一种经过深思熟虑后的生活态度。

功能机销量的增长,归功于支持极简主义和“数字排毒”的用户。一些 Z 世代和千禧一代年轻人,不仅在社交媒体上宣扬数字健康的重要性,更是积极采取行动,倡导“返璞归真,数字排毒”,将使用复古功能机作为一种新的生活方式。

智能手机普及之后,因为功能众多、网上娱乐丰富,改变了人们的生活方式和沟通方式,但算法驱动社交媒体带来的信息流、不断涌现的应用程序和无尽的短视频流,大大侵占了人们的生活和时间,让人们整日沉溺于手机世界,甚至忽略了现实生活的精彩。如今,越来越多的人意识到数字健康的重要性。

“我追求的是:手机是一个简单的、为我所用的工具,是我在掌控它,而不

注的趋势。如果能进一步加大创新力度,从满足人们的基本需求出发,抓住当下人们“电子产品戒断”和“数字排毒”的机遇,功能机仍有机会在手机市场中占有一席之地。

如何克服“手机焦虑”

虽然智能手机给我们的生活、工作带来许多便利,但人们花在手机上的时间越来越长,“感觉自己一刻也离不开手机”的手机一族,成为数以亿计的庞大群体,“手机依赖”和“手机焦虑”成为群体现象。北京大学互联网发展研究中心等发布的《中国大安全感知报告(2021)》显示,有近五成受访者表示,在算法束缚下,想要逃离网络,远离手机。

事实上,“手机焦虑”不是新鲜话题,但最近几年,资本把推荐算法发挥到极致后,越来越多的人患上了“手机焦虑”症,严重者甚至会经常下意识找手机,害怕手机自动关机,晚上睡觉也开着手机。当手机收不到信号时,会产生强烈的无力感。还有人出现手机铃

科技大学公共管理学院讲师李洁指出,“数字排毒”不是教条地进行技术“抵制”,阻止个体使用智能设备,也有别于信息技术“不使用”或“不持续使用”,而是提倡健康、有意识地使用电子设备。

专家表示,可以试试心理学上的“系统脱敏”疗法,就是每天给自己规定一定的时间不使用手机,把手机转接到固定电话上,多一些与朋友或家人面对面沟通的机会,通过积极面谈、外出散步或读书读报等形式,来转移注意力,克服对手机的心理依赖;慢慢延长手机不在身边的时间,减少对智能手机和社交媒体的过度依赖,逐渐改善心理健康和生活质量。

总而言之,“数字排毒”关注的不是戒断智能手机之类的智能设备,而是要逐步意识到智能设备深度融入生活的副作用。它代表着一种积极的态度,即手机用户要夺回生活自主权,减少干扰和压力,以清醒、健康、平衡的方式使用数字设备,回归简单和纯粹的生活方式。



绝壁出蛟龙——渝湘复线高速阿蓬江大桥即将全桥合龙

这是 11 月 26 日拍摄的位于重庆市酉阳土家族族自治县龚滩镇境内的阿蓬江大桥施工建设现场(无人机照片)。由中铁二十局集团承建的渝湘复线高速公路控制性工程——阿蓬江大桥即将实现双幅合龙,这标志着渝湘复线高速彭酉段建设进入冲刺收尾阶段,为全线通车奠定了坚实基础。

阿蓬江大桥位于武陵山区腹地的重庆市酉阳土家族族自治县龚滩镇境内,大桥横跨阿蓬江,桥梁全长 515 米,最大墩高 67 米。据介绍,项目最大难点在于桥与崖壁相连,崖壁高度近 190 米,大桥临崖最大坡度近 90 度,桥梁部分深入崖壁形成“隧中桥”。渝湘复线高速公路总里程 280 公里,平均桥隧比 80%。

新华社记者 唐奕摄

和田地区于田县阿羌中型灌区续建配套与节水改造工程勘察（测）设计招标公告

一、招标条件 本招标项目和和田地区于田县阿羌中型灌区续建配套与节水改造工程勘察(测)设计已批准,建设资金来自国债内资金,招标人于田县水务服务中心。项目已具备招标条件,现对该项目进行公开招标。	二、项目概况与招标范围 1. 招标项目所在地区:于田县境内	2. 项目规模: 改造渠道 6 条,长 12.40km,新建管道 36 条,长 114.09km。改造节制分水闸 20 座,取水口(渗管)19 处,进排气阀井 143 座,排水井 36 座,流量计井 36 座,分水阀井 86 座,消能阀井 23 座,镇墩 225 处。 3. 招标内容与范围:
---	---	---

标段(包)编号	标段(包)名称	工期要求(日历天)	建设规模及内容范围
E6532003923002992001001	和田地区于田县阿羌中型灌区续建配套与节水改造工程勘察(测)设计	30	对和田地区于田县阿羌中型灌区续建配套与节水改造工程进行设计,包括各阶段【可行性研究报告、初步设计报告(实施方案)、水土保持方案报告】编制以及相关配套成果文件、技术施工图设计,本次工程设计所涵盖的配套服务、设计成果通过有关部门的审查获取批复;及时解决工程施工中出现的需要设计处理的问题(派出驻现场设计代表)等。

三、投标人资格要求 1. 企业资质要求:投标人须具有独立法人资格,具有水利行业工程设计乙级及以上资质,并同时具有工程勘察乙级及以上资质,具有该项目设计业务相应的技术人员(包括专业人员配备)和技术装备及应用水平,有完善的质量保证体系和成果管理制度,技术、经营、人事、财务、档案等管理制度健全。承担过同类水利工程建设项目的工程设计,熟悉国家或水利行业本工程专业高级及以上职称,至少担任过类似水利工程设计的项目负责人(总设)。 3. 招标其他条件: (1)本项目招标不接受有不良行为记录且在限制市场准入有效期内的企业投标。 (2)本次招标实行资格后审,资格审查的具体要求见招标文件。资格后审不合格的投标人其投标文件将被拒绝。 (3)本项目企业、人员及业绩信息以“水利建设市场监管平台”查询结果为唯一依据,不再接受任何潜在投标人提供的其他信息作为评标依据(国家有特殊规定的除外),各市场主体须对填报数据的真实性、准确性、及时性负责。 (4)凡拟参加本次招标项目的投标人,如在国家企业信用信息公示系统(http://www.gsxt.gov.cn)被列入经营异常名录的,将拒绝其参加本次招标活动。 (5)投标保证金采用电子转账或电子保函的形式交纳。办理流程分别详见和田地区公共资源交易网“服务指南”栏目中《保证金缴纳流程(新)》及《投标保证金电子保函操作手册》。 (6)本项目不接受联合体投标。 四、招标文件的获取 1. 获取时间:2023 年 11 月 28 日至 2023 年 12 月 18 日 2. 获取方式:请到和田地区公共资源电子交易系统 http://36.107.230.199:8081/TPBidder/ 下	载招标文件 五、投标文件的递交 1. 截止时间:2023 年 12 月 18 日 10:30 2. 递交方式: 六、开标时间及方式 1. 开标时间:2023 年 12 月 18 日 10:30 2. 开标方式:不见面电子开标 3. 开标地点:和田地区行政服务和公共资源交易中心(和田市北京和田工业园区杭州大道 78 号玉河广场旁) 七、发布公告的媒介 本招标公告在和和田公共资源交易网、新疆水利厅网站、《和田日报》上发布。	八、监督部门 本招标项目的监督部门:和田地区水利局 九、联系方式 招标人: 于田县水务服务中心 地 址: 于田县喀鲁克路 29 号 联系人: 李杰 电 话: 0903-6815341 招标代理机构: 新疆越航项目管理有限公司 地 址: 和田市人路 18 号玉都国际广场玉座 12 层 联系人: 张畅畅 电 话: 0903-2566627 2023 年 11 月 27 日
--	--	--