

韩国兴起数字断舍离

数字断舍离,又称数字排毒,指人主动长时间远离电子设备,如今逐渐在韩国流行,成为人们摆脱无意义刷手机行为的良方。五花八门的数字排毒场所兴起,从别具格调的咖啡馆到聚会场所,应有尽有。

走进韩国的咖啡馆,常见的一幕是人们一边喝咖啡,一边对着笔记本电脑敲键盘或者滑动手机屏幕。就算暂时不看屏幕,也多半在拍照或录视频。

5月24日,在首尔站附近的库奇咖啡馆,却看不到有人使用电脑或手机。原因在于,店主金俊伍(音译)几年前开店时,作出了店内禁用电子设备的规定。

“有很多方式可以让人远离屏幕,摆脱多巴胺刺激。”他说,“我想把喝咖啡变成人们暂时逃离电子设备的一种方式。”

在他看来,“许多人光顾咖啡馆,关注点并非咖啡本身,而是‘打卡探店’”。他直言各种社交平台让人上瘾,“内容碎片化,人们沉迷其中,失去自我,更没有留给自己思考的时间”,而他希望大家回归本质,做到数字断舍离。

据韩国《中央日报》5月25日报道,越来越多的韩国年轻人深受屏幕使用时间过长的困扰,而这与短视频平台及算法的精准推送脱不了干系。专家警告,过度使用电子设备会带来诸多负面影响,比如压力增大、睡眠紊乱,这也正是数字排毒需求日益增长的原因。

今年3月发布的一项研究显示,韩国12岁至18岁青少年中,57%每天使用智能手机超过4小时,并且使用时长越长,产生孤独感、抑郁情绪和心理压力的概率越高。

韩国高丽大学护理学教授金恩庆(音译)表示,多项最新研究表明,过度接触电子屏幕,正日益与心理健康问题挂钩,年轻人受影响尤为严重。

金教授提醒,不能单纯以屏幕使用时长来评判危害,真正值得警惕的,是由此产生的成瘾行为与强迫性使用习惯。

韩国延世大学学生韩珠(音译)在接受采访时坦言,“我是个手机成瘾者,尤其沉迷短视频平台及社交媒体”。她尝试过减少屏幕使用时间,但收效甚微,因此“常有挫败感”。

京畿道网络成瘾预防中心的咨询师李佳映(音译)说,大学生群体的相关心理咨询需求旺盛,“有些人只是想更理性地使用手机,还有些人则深陷成瘾困境,想要彻底改变,情况各不相同”。

位于全罗北道茂朱郡的全国青少年

网络梦想村专门开设了封闭式训练营,帮助青少年戒除数字依赖,养成健康的电子设备使用习惯。训练营负责人介绍,该项目自2014年启动,主要面向电子设备成瘾严重的青少年。

还有的地方开办了“社交日记空间”,供陌生人和朋友相聚在一起写日记,大家交流的话题多围绕职业、目标与热爱展开。活动推动者时俊(音译)认为,这种方式能让人们分享、交流想法,而不是一遇到问题就求助人工智能聊天机器人。

金教授注意到,由于公众对平衡线上与线下生活的需求日益增长,首尔越来越多的咖啡馆及公共场所开始兼具疗愈功能,吸引人们放下手机,专注于线下生活。

据新华社



杜尚别举行民族服饰秀

5月25日,在塔吉克斯坦首都杜尚别,模特展示民族服饰。当日,杜尚别举行民族服饰秀,展示民族服饰元素设计作品。

新华社记者 李任滋 摄

食材价格“牛气冲天”

美得州烤肉业苦苦求生

受牛肉食材价格持续飙升影响,美国得克萨斯州一些经营数十年的老牌烧烤店近期相继停业。业内人士说,高成本压力正在冲击当地烧烤行业。

据美国《华盛顿邮报》5月25日报道,作为德州烧烤的核心食材,牛胸肉批发价过去一年涨幅达28%,当地3000多家烧烤店面临生存危机。53岁的拉塞尔·罗格尔斯在休斯敦经营烤肉店已经20多年,顾客包括前总统乔治·W·布什等名流。他表示,以前也出现过成本上涨情况,靠增加其他肉类和配菜的销售抗住压力。但这次,他发现这样的方法已经不奏效,为缓解成本压力,他不得不冒险决定将牛胸肉菜品提价6%,至每磅

35美元,希望不要吓跑顾客。

对于小型和初创烧烤店而言,成本压力更为突出。马克·法德尔现年19岁,经营流动烧烤餐车。他说,相比两年前,优质牛胸肉的价格涨幅接近翻倍。

德州已有多家知名烧烤店停业。一些经营者和专家预测,今年夏季闭店潮会进一步加剧。

德州餐饮协会主席埃米莉·威廉姆斯·奈特分析认为,牛肉价格上涨是多重因素共同作用的结果,包括美国持续的通货膨胀、关税政策、肉类加工企业定价,以及干旱、劳动力短缺、运营成本高昂和牧场面积缩减导致美国牛群数量下降等。

数据显示,美国牛群规模已降至75

年来最低水平。此外,边境地区出现的螺旋蝇蛆害隐患,可能进一步导致牛的数量减少。

《得克萨斯月刊》编辑丹尼尔·沃恩说,此前不少烧烤店为维持客源,尽量不涨价,如今人力、包装、配菜等各项成本全面上涨,压力已难以承受,每磅40美元的牛胸肉在德州烧烤店菜单上已不罕见。

被该刊物评为德州最佳烧烤店的一个商家近期将牛胸肉菜品价格每磅上调1美元,至38美元。店主欧内斯特·塞万提斯说:“以往肉价也会涨,但之后总会回落。可现在,我们看不到任何好转的迹象,形势只会越来越严峻……过去整整一年,我们都在苦苦求生。” 据新华社

天气太热

印度“芒果之王”大幅减产

阿方索芒果是印度知名的芒果品种,果肉丝滑、浓郁香甜。然而,由于今年四五月份天气炎热等因素,这种号称“芒果之王”的水果将大幅减产。

印度马哈拉施特拉邦海滨小城代沃格德是阿方索芒果产区之一。虽然收获季临近,但当地果农科马尔·沃克一家1.2公顷的果园却几乎没有收成。为交付先前与电商签下的订单,沃克正忙着从其他大果园购进芒果。

据路透社5月26日报道,印度政府先前进行的一项调查估计,仅代沃格德一地,今年芒果将减产85%到90%。在马哈拉施特拉邦其他芒果种植区,不利气候条件同样导致减产。当地农业官员说,去年12月至今年1月期间,由于昼夜温差过大,芒果树开花和坐果都受影响;到了四五月,天气炎热又导致成熟的果实烂在枝头。当地多名果农、果贩、出口商和政府官员都预测,今年芒果减产情况严重,产量堪称几十年来最低。

据新华社

政府称“石油供应稳定”

日本民众不信

据日本媒体5月26日报道,日本首相高市早苗日前声称,“能确保今年内至明年春季的能源供应稳定”。不过,民调显示,大部分民众对日本原油及其衍生品的稳定供应缺乏信心。

高市本月25日接受采访时称,日本正从中东以外地区寻求石油替代供应,现阶段不需要用“给经济活动踩刹车”的方式限制日本企业和民众的能源使用。高市称,预计6月可确保相当于去年同期约八成的原油供应。她还表示能够保证年内持续供应原油衍生品石脑油。石脑油是原油提炼过程中的重要衍生品,不仅是现代制造业和化工产业的核心基础原料,还是半导体产业链关键上游材料。

不过,日本共同社日前发布的一项民调显示,超七成日本民众已开始因石脑油供应不足“感到不安”,并表示日本政府应呼吁采取措施节约能源和资源。据英国《卫报》报道,日本建筑、干洗、食品加工和油漆生产等行业已感受到石脑油短缺的冲击。

据新华社