

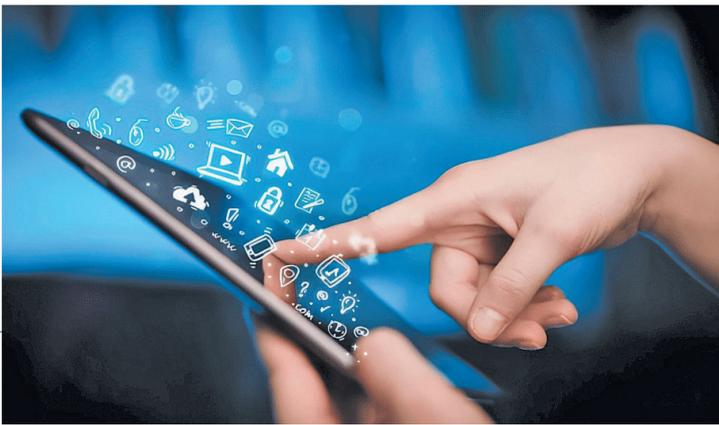
生活视点

应用软件舍不得删

你是囤积数据的“数字仓鼠”吗?

手机内存频频告急;为了存储资料,买了一个又一个硬盘;云盘账号买了一个又一个;看到喜欢的、感觉可能有用的内容统统都要放入收藏夹……

在日常生活中,囤物癖和极简主义者恐怕是水火不容的两个群体了,囤物爱好者们喜欢囤积收藏各种各样的东西,或许是保质期过了的沐浴露,或许是放进柜子后转过头就忘记的各色零食罐头……囤物爱好者们像只小仓鼠,在囤物中获得了安全感和满足感。而在诸多囤积癖中,还有一种特别的囤积爱好者,他们囤积的不是具体的物品,而是大量数据。



照片、视频、应用、文档……“数字仓鼠”和永远不够的储存空间

“现在我手机就天天提醒我说内存不够了。”孙女士表示,她或许称得上是一只典型的“数字仓鼠”了,256G内存的手机目前已经使用了239.9G,仅剩16.1G可以使用了,是什么在挤占手机内存?从孙女士的手机存储空间分布来看,应用数据和照片视频文档构成了占用内存的最主要部分。孙女士说,她的手机里大概有80个应用软件,但是这些软件并不都是高频使用软件。

内存告急的不仅是手机,还有电脑。孙女士的个人电脑兼具个人生活娱乐和工作两种功能,生活娱乐类的应用数据和工作留下来的大量文档、视频将电脑塞了个满满当当。“我电脑有1T的内存,现在只剩100G左右了,还在想要怎么办。”孙女士的网盘也是塞满了各式各样的文件,“一个网盘都已经满了,我现在开了一个新的网盘账号还买了会员,空间是大了一些,但也用了不少内存了。”

定期整理、分门别类 硬盘保存数据囤积也有强迫症

虽说现在的手机都能智能分类出来“相机”“截图”“微博图片”等相册,但是对

于一些有整理强迫症的“数字仓鼠”来说,手机默认的几个分类可远远不够。

陈先生表示基本不删除资料,他说:“我手机里有一个专门的文件夹来放整理好的东西。手机拍的照片和网上存的图片都会按照内容分类然后统一放在这个文件夹里。”这些照片视频的分类细致到图片的主题、内容,比如在网上看到了一些养猫的科普文章,就会截图保存到“养猫常识”,平时锻炼时他习惯截图保存当日锻炼的情况,这些截图也有专属的图集。

虽然孙女士和陈先生两人处理囤积数据的习惯各有不同,但是要问起两个人为什么都不愿意去删除以前的数据资料,回答倒是出奇的一致:“万一以后用得上呢。”

“进我的收藏夹吃灰吧”

虽然没时间看但还是“一键收藏”

对于深度使用手机和互联网的用户来说,各个应用的收藏夹也是数据囤积的“重灾区”,看到喜欢的、感觉可能有用的统统都要收藏起来,康女士就是其中一位。“网站的收藏夹我很少会分类,不过我收藏的那些网址、视频,很少会再打开了。”她说。

“我平时B站和小红书看得多,感兴趣的就会收藏,有的时候也简单分类,但基本没有再打开看过了。”康女士表示,“而且我

整理空间的时候,明知道自己不会再看,但是因为种种原因,还是会犹豫要不要删除。”此外,淘宝等购物网站的收藏夹也是类似,收藏了一大堆后自己都不记得自己收藏过这个东西,甚至有的商品、视频已经显示失效了。“对于这些失效的收藏,我也只能一键切换失效模式全部删掉,然后等着下一批失效。”

互联网时代有必要“断舍离”吗

豆瓣小组“收藏夹不吃灰”和“数字极简主义者”两个小组中汇聚了一群下定决心要做数字“断舍离”的网友,在“收藏夹不吃灰”小组中,组长做了如下的简介:“在如今这样一个知识焦虑的时代,符号化的收藏方式已经不知不觉定义了我们的生活……我们中有多少人能够真正做到定期或者不定期地回头去翻翻看自己当初视为宝藏、开心收藏的内容?或许不多,至少目前来看,我做不到。”

近些年来,数字极简主义成为一个热门概念,在繁杂的碎片化信息时代,停在我们手机、电脑中的大量碎片化的信息是

否有存在的必要也成为人们热议的话题。对于“数字仓鼠”们来说,每一点碎片的信息都可能有用,每一张不经意的照片都是生活的痕迹;但对于数字极简主义者来说,这些冗杂的碎片信息或许并不能够提升效率,反而只会令人更加懒惰,让收藏夹更为臃肿。美国传播学者罗伯特·哈桑在《注意力分散时代:高速网络经济中的阅读、书写与政治》一书中将之描述为:数字媒介迫使人们保持着一种“随时在线”的状态。这种状态将使用户持续对媒介信息保持关注,从而在现实空间与媒介空间中来回穿梭,呈现出一种“慢性注意力分散”的状态。

“我觉得我们这些小仓鼠可能就是缺乏安全感吧。”孙女士这样思考自己囤积数据的习惯,尽管90%以上的数据都不会再起到作用,但这些数据的存在给了“数字仓鼠”们在庞杂的互联网空间中难以言喻的心理满足感和安全感。互联网时代,数据与个人的情感、回忆深度绑定,适度的剥离或许更能让人在信息洪流中找到属于自己的一叶方舟。 据中青网(图片来自网络)

养生保健

入秋先养肺 中医教你5个养肺妙招

开窗通风 清气和浊气在肺部进行交换,人体吸入肺部空气的质量对肺的功能有很大影响。秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

补充水分 在秋季干燥的天气之下,肺部的水分更容易出现缺失,所以秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。饮水时要注意少量、多次、慢饮。

合理饮食 中医理论认为,燥为阳邪,易伤津损肺,耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺,百合、银耳、山药、秋梨、蜂蜜等有滋阴润肺作用。

调畅情志 秋季容易引起悲伤、忧郁等不良情绪,特别是一些老年人。中医理论认为,忧虑、悲伤的情绪会影响肺脏的宣泄,伤及肺脏。因此,秋季要及时宣泄抑郁之情,多进行户外活动,还可以通过音乐、画画、书法等舒缓情绪。

适当运动 有氧运动是提高心肺功能的首选,如慢跑、散步、打太极拳等,可以改善呼吸功能,增加血液循环,增强心肺功能。建议每周至少运动3次,每次15至20分钟。 据人民网

营养识堂

秋季必吃的两种高营养水果,错过太可惜

都说多吃水果对身体好,但是每个季节都有其对应更合适吃的水果,吃对了水果,身体更健康!那么秋天吃什么水果更好呢?

鲜枣:维生素含量很高 鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍、梨和西瓜的40倍、桃的30倍、柠檬的10倍、猕猴桃的4倍。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得过快,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

石榴:对心血管有益 石榴是秋季的时令水果,酸甜多汁,它属于浆果的一种,含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲,石榴被称为“天赐的圣果”。

石榴中含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生成为尿石素。有研究发现,尿石素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。研究发现,成人每天吃一个石榴,或200-300毫升石榴汁,可使心血管疾病患病风险有所降低。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以吧石榴籽咀嚼下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。

当然,不必把整个石榴的籽都吃下,少量吃一些即可,以免影响肠道消化。如果担心籽太坚硬,可以购买软籽石榴,很容易就可以把籽嚼烂。

石榴含糖量不低,也不宜大量吃,普通健康成人一天最多吃上一个中等大小的石榴,健康老人和小孩吃少一半即可。吃完石榴需立即漱口,防止石榴中的有机酸破坏牙齿。 据光明网

融媒保

卫生间漏水让人头疼 别慌,可以这样解决

“家里厕所漏水,找不到合适的专业维修人员,网上各种‘专业公司’很多,有很多人反馈评论都是假的骗人的。不知道帮帮团有没有相关的真正专业、收费合理、能解决问题的公司信息,谢谢!”日前,大陈镇杜门村的傅先生向“义乌帮帮团”发来这样一条诉求。

漏水问题应该每个人都遇到过,大多数人的第一反应是不是都跟记者一样——找门口“小广告”?虽然联系方式“唾手可得”,但专业性却着实需要看运气,万一出了问题没修好,更是追债无门。为了找到一家靠谱的公司,记者随即上网搜索,在多个搜索引擎下,搜索“义乌卫生间漏水”,跳出的第一第二页基本都是广告,且基本没有任何评论。然后记者又试着在“支付宝”上找到一家“5万+人最近使用”的家政公司,

其中上门维修管道疏通项目“已售1万+”,但还是不开放评论,让人难以信服。最后记者又在某团购APP上房屋维修防水补漏分区下,找到数家本地维修公司,看着5.0的评分感觉终于看到了希望,但却发现如傅先生所说,反馈评论多少有些水分。比如明明是卫生间漏水,但好评的图片却都是屋顶和阳台防水。

难道真的找不到靠谱的办法?搜索无果下,记者找上了“融媒保”。这是义乌市融媒保中心为助力构筑家装“防火墙”,倾力打造的家装消费品牌,开通家装常识分享、避坑提醒及维权投诉助手、优质品牌推介等功能。该栏目负责人说:“出现漏水,大家先别急,首先原因要找对。原因没找对,漏水很容易反复。”卫生间漏水,一般肯定是楼下业主发现的,首先把楼下吊顶卸下来,

一般都是铝扣板,观察漏水点的位置。

如果是马桶四周有水印,其他地方没有,大概可以判断可能是马桶没有安装合格,导致与下水管缝隙漏水;也有可能是马桶下水管的防水没有做好,导致漏水。如果是楼下顶面大面积漏水,首先关闭楼上阀门,卫生间不要使用,但也不要认定是水管漏水或者防水问题,直接找人砸地面。“先看一下之前装的是什么品牌的管子,有没有试压过。大部分品牌试压过的管路都有质保,可以联系品牌方来查漏,排除管子没问题再查其他地方。如年份久远自己也不搞不清楚品牌或找不到之前购买的经销商,推荐‘天眼查漏水漏点’检查维修。”

如果您也碰到同类问题,可以扫码进入“义乌帮帮团”平台,向我们索取“天眼查漏水漏点”的联系方式。 全媒体记者 华青



进入“义乌帮帮团” 扫一扫



家装维权投诉



融媒保小助手

Advertisement for Rongmei Bao (融媒保) featuring various home renovation and service brands like Artree Floor, ThinkHouse, Hui Long Electric, etc.