

这样的生活,你想拥有吗

放弃手机、互联网、电邮、社交网站、播放器

加拿大一家人 “回到”1986年

数字时代,人们的生活和工作似乎越来越离不开互联网。加拿大麦克米伦一家四口则过起“断网”生活,远离网络和手机等现代电子产品。他们把这种体验看做一项社会实验,并用事实证明,“落伍”的生活一样可以过得很快乐。



布莱尔一家人



成堆的书和卡带录音机

A 拒绝“数字化”

一家四口人过上“断网”生活,不用再泡在网上了

麦克米伦一家住在加拿大安大略省圭尔夫,家庭成员包括父亲布莱尔、母亲摩根和一儿一女。布莱尔和摩根现年均27岁,儿子5岁,女儿2岁。

布莱尔观察家里人,发现即便几个人“同在屋檐下”,多数时候也是默不作声地各自上网,一家人之间的交流越来越少。今年年初的一天,他试图劝说儿子特里到户外玩耍,不要错过大好时光,竟遭到拒绝,当时特里正窝在沙发里,沉迷于iPad游戏。

加拿大《多伦多太阳报》援引布莱尔的话报道:“我就像被打了一下。当我还是孩子时,我就像个野小子。”这促使他萌生带领全家“断网”的念头。

自今年4月份起,这家人放弃了手机、互联网、社交网站、电子邮件、微博、DVD播放器、MP3播放器、数码相机、数字有线电视、新一代游戏机,也不再使用网上银行,过起“断网”生活。

B 重返“低科技”

穿越回上世纪80年代,听卡带、看报纸、登门拜访朋友

“断网”意味着一家人不再没完没了地发手机短信,不再泡在网上,他们用老式电视机看电视,用卡带式录音机听音乐和广播,看报纸了解新闻,用胶卷相机拍照,玩老式电子游戏,外出时甚至放弃全球定位系统(GPS)导航,改用地图认路。

在社交方面,麦克米伦一家用信件取代电子邮件,布莱尔还鼓励家人用登门拜访的方式联络感情,替代在社交网站“脸谱”上点“赞”或是在线聊天。

布莱尔觉得现代人过于依赖网络和电子产品,“骗走”了孩子们的美好童年,于是把整个家“穿越”回上世纪80年代,禁止家人使用1986年以后的科技产品,看的电视节目或是玩的电子游戏也必须在1986年之前问世。唯一的“妥协”是,布莱尔依然开着一辆2010年产的“起亚”轿车。之所以选定1986年作为分隔点,是因为布莱尔和摩根都出生在这一年。

C 乐享“新生活”

孩子们开始看更多的书,一家人关系更亲密

布莱尔希望通过“断网”让孩子过上他童年时的简单生活。现在,孩子们看彩画书,玩贴纸,一家人也有更多时间相处,关系变得更为亲密。

摩根起初觉得布莱尔的做法有点“疯狂”,不过现在已经适应了看书打发时间。

提到“断网”后最大的不适应,布莱尔说,他一度出现“手机铃声幻觉”,总觉得口袋里响起手机铃声。此外,他打算给自己喜爱的乐队写信,购买他们专辑的卡带。

至于“断网”半年来的最大变化和感触,布莱尔的回答是:“省钱”。他的行为也影响到他的朋友们,大家都鼓励他的做法。

麦克米伦一家初步决定把“断网”生活坚持一年,到2014年4月结束。布莱尔还打算把这段经历出书或制作成纪录片,与大家一起分享。

据新华社

印度再射“烈火”洲际导弹

印度国防研究与发展组织15日证实,印方当天在位于奥迪沙邦惠勒岛的综合试验场成功试射可携带核弹头的“烈火-5”型远程弹道导弹。不少印度分析师认定,印方第二次成功试射同型号导弹,是进入洲际弹道导弹“俱乐部”的标志性事件。

印度国防研究与发展组织发言人拉维·古普塔说,印方打算2014年至2015年间在正式投产并部署“烈火-5”型导弹,在此之前还要进行4到5次试射,下次试射可能安排在两三个月之后。

据新华社

希拉里曾接受秘密捐款?

美国华盛顿城市腐败调查中心正在调查华盛顿前城市承包商杰弗里·汤普森。有证据显示,他曾在2008年希拉里·克林顿的总统竞选过程中暗中捐款60多万美元,在德克萨斯州和其他至少其他三个州中用这笔资金资助了希拉里·克林顿与城市选民直接接触的竞选活动及一系列广告宣传。

如果这一调查结果被证实属实,那么这对志在圆自己总统梦的希拉里来说,不啻是一个晴天霹雳。

综合消息

世界最老男子112岁在美国离世

吉尼斯世界纪录认证机构工作人员14日确认,“世界最年长男子”吉尼斯纪录保持者萨卢斯蒂亚诺·桑切斯-布拉斯克斯前一天在美国离世,享年112岁。

桑切斯-布拉斯克斯1901年7月8日出生于西班牙一座村庄,童年时因擅长吹奏当地一种传统乐器,经常在婚礼等场合表演。

17岁时,桑切斯-布拉斯克斯与哥哥及一些朋友前往古巴,在甘蔗种植园务工。1920年,他入境美国,先在肯塔基州林肯市煤矿工作,后定居纽约州尼亚加拉瀑布地区,从事建筑等行业。美联社报道,桑切斯-布拉斯克斯与妻子珀尔1934年结婚,育有一对子女,现有7名孙辈、15名曾孙和5名玄孙。

桑切斯-布拉斯克斯称自己长寿的秘诀在于每天吃一根香蕉和6片去痛片。但他的女儿艾琳说,父亲长寿的原因在于“他是个独立、倔强的男人”。

据新华社

日本再次进入零核电时期

日本关西电力公司定于15日晚把全国唯一正在运行的商业核反应堆与电网分离并接受检查,这意味着日本自2011年3月福岛核电站发生核泄漏事故后第二次进入“无核电时期”。

关西电力公司员工说,将逐步关闭位于日本西部福井县的大饭核电站4号机组并接受定期检查。这座1180兆瓦反应堆定于15日晚停止发电,几小时后完全关闭。依照日本相关规定,核反应堆每13个月将接受检查。

按共同社的说法,日本全部50座商业核反应堆将全部处于停运状态,这一状态可能至少持续至今年年底。

据新华社

肩膀疼、头晕、眼花……都是久坐不动惹的祸,这相当于慢性自杀

跑步机当办公桌 站着就把钱挣了

工作忙,没时间健身?电脑前久坐,肩膀脖子酸还发胖?渴求轻松的运动减肥方式?如果这些问题困扰着你,福音来了。美联社12日报道,美国越来越多的企业引进跑步机办公桌、自行车办公桌、站立式办公桌,让员工在工作时不误健身,还能改善他们的健康状况、提升工作效率。告别传统的坐着,站着、走着、骑行着,就把工资挣了,你觉得怎样?

疑问 跑步办公桌会分心吗

洛克比一边在跑步机上走着,一边打电话或收发电子邮件。他是美国一家国际保险咨询公司的高级副总裁,运动着办公有段时间了,“双线作战,富有效率”。一天下来,洛克比可以走5-6公里,消耗350卡路里热量。他说:“我(以前)整天坐着开会或打电话。现在一边工作一边锻炼感觉非常棒,你会感觉更舒畅,血液流动加速,思维也变清晰。”

这家公司今年初买了两套跑步机办公桌,供员工轮流使用。有些人觉得站着、走着办公容易分心,但根据使用者的说法,如果跑步机时速设置在1.6公里-3.2公里之间,既能让人心率加快,也不至于分心,仍能阅读、打电话。

佛罗里达州棕榈滩度假酒店

的人力资源经理丹尼丝,每天在跑步机办公桌走1-3小时,时速设为3.2公里。她说:“如果再快一些,我打字就会出错;如果只是看报告,我就可以走得更快点。”

优势 既能减肥也能减压

久坐能让人发胖,患糖尿病、高血压和心脏病的几率也会增加,且这是不可逆转的,即使久坐者经常去健身房也无法抵消那种伤害。专家认为:“足够证据表明,久坐不动是一种慢性自杀。”

如果在跑步机办公桌上工作一小时,哪怕只走1.6公里,也能消耗100卡路里的热量,让新陈代谢率加倍、改善血糖水平等;如果每天都在跑步机办公桌上工作8小时,时速1.6公里,坚持一年下来,减肥50斤就不再是梦。

丹尼丝自从购置跑步机办公

桌后,觉得下班后精神状态有了很大改观。她说:“我走得越多,下班后越有精神。”

方便 你可以在家按需自制

生产跑步机办公桌的美国“TreadDesk”公司,销量持续增长。该公司总裁说,像微软、可口可乐、宝洁等大公司,开始大量采购跑步机办公桌。跑步机办公桌从400多美元到5000多美元不等;自行车办公桌最便宜的为149美元。在淘宝上卖跑步机办公桌的多是海外代购,每台价格从5100多元至15800元不等。

如果你觉得太贵,可以在家自制一个:找一台二手或老旧的跑步机(履带能正常工作就行),花点钱定制或自制一张可升降办公桌,然后根据实际情况把两者组合即可。

据《都市快报》



跑步机可控制,履带、桌面都可升降



自行车式办公桌