

# 每天关机一小时 让家庭生活更和谐

## 中药泡脚：莫让噱头迷花眼

本报记者 付凯明

时下，足浴已成为人们工作之余的一种休闲保健风尚，大大小小的足浴店随处可见。生姜、牛奶、冰醋、藻泥等种类让消费者挑花了眼，甚至还有很多足浴店打出了中药泡脚，治疗病症的广告。一些网友质疑：泡脚店咋成中药店了？疗效真的能够如此神奇吗？

近日，记者走访我市部分足浴店和足浴用品商店，发现足浴剂良莠不齐，不少售价低廉，甚至几毛钱就可以买到一包。有位老中药师表示，几毛钱买不到好药材，更有卖家坦言，“加料”只是足浴店的一种促销手段，其实并没有什么保健疗效作用。

记者花0.8元买了一包中药包，到解放路一家中药房让其帮忙查验。“从外包装上看，这包中药是‘三无’产品，没有任何标识。药材已经碾成粉末了，闻味

频、玩网络游戏也会导致网速变慢；上网高峰期，服务器响应过多，无法正常快速连接；本机感染了木马病毒，占用网络带宽；如果电脑配置过低，也会影响网络的速度。

那么，如何加快网速？电脑软件程序安装技术人员刘贺对此颇有经验。他说，加快网速的最直接方法就是升级宽带，当然了，升级宽带是运营商的事情。对于家庭用户而言，可以尝试以下几种方法加快网速：

- 1.定期清理系统垃圾，养成良好的使用电脑习惯，查杀恶意软件，只装一个主杀毒软件。
- 2.在玩大型网游或下载高清电影时，避开晚上9时至12时的高峰时间段，尽量把虚拟内存设置大一些。
- 3.将“猫”放在通风处，不要和路由器重叠放置，同时管理开机启动项，智能优化加速。

本报记者 付凯明

游戏达人【猪猪侠】在网上发帖吐槽：最近他们小区的电脑网速很慢，自己家里4M的宽带玩不了网游，邻居家里2M的宽带看不了电影，她和邻居很是郁闷。

如何测试自己电脑的网速呢？网速的快慢和哪些因素有关？怎样才能让网速“奔跑”起来？记者采访了市联通公司宽带安装技术人员魏师傅。据魏师傅介绍，一般网速慢主要由以下因素造成：本机运行的程序占用了网络带宽，使网速变慢，如在线听歌、下载电影等；每打开一个浏览器窗口，都会占用一定的流量，如果在本地打开了几十个浏览器窗口，不单对网络速度有影响，对电脑的正常运行也有很大的影响；局域网P2P下载、看视

本报记者 付凯明

频、玩网络游戏也会导致网速变慢；上网高峰期，服务器响应过多，无法正常快速连接；本机感染了木马病毒，占用网络带宽；如果电脑配置过低，也会影响网络的速度。

那么，如何加快网速？电脑软件程序安装技术人员刘贺对此颇有经验。他说，加快网速的最直接方法就是升级宽带，当然了，升级宽带是运营商的事情。对于家庭用户而言，可以尝试以下几种方法加快网速：

- 1.定期清理系统垃圾，养成良好的使用电脑习惯，查杀恶意软件，只装一个主杀毒软件。
- 2.在玩大型网游或下载高清电影时，避开晚上9时至12时的高峰时间段，尽量把虚拟内存设置大一些。
- 3.将“猫”放在通风处，不要和路由器重叠放置，同时管理开机启动项，智能优化加速。

本报记者 原文钊

今天是“国际家庭日”。在此之前，全国妇联等多家单位联合发布调查报告显示，晚上玩手机产品的频率越高，婚姻满意度就越低。因此，全国妇联在今年“国际家庭日”到来前夕，呼吁大家每天关机一小时，多与家人相处，增进家庭和谐。

全国妇联呼吁大家每天关机一小时，并不是空穴来风。近年来，随着电子科技发展的突飞猛进，移动电子产品的功能越来越强大，成了每个人寸步不离的玩具，上网、聊天、看视频、刷微博、发微信、忙社交……从大人到小孩，从企业到机关，手机对

于人们来说是形影不离，甚至连吃饭、睡觉时也不忘发条微信或微博晒动态、晾心情。同时，过度使用移动电子产品已经成为影响夫妻关系、亲子关系和个人健康的最大元凶，甚至影响到家庭的和谐与幸福。

那么，我市市民过度使用移动电子产品的现象是否严重？连日来，记者对我市部分不同年龄、不同职业的人群进行了走访调查。

“现在，手机里的许多社交软件都可以随时和朋友、同事等进行互动，大家也都习惯了这种交流方式。即便是晚上躺在床上，也会有很多人聊天，大家从早到晚都会把手机拿在手里。”市民小刘告诉记者，他的朋友和

同事从“50后”到“90后”都在使用微信等手机聊天工具，大家时刻都在通过朋友圈和群聊进行互动，只要打开手机，就能时刻与大家保持联系，有的时候甚至比打电话、发短信还方便。

市民王先生是一名国企工作人员，上班时非常忙，下班回家以后习惯通过手机软件浏览一天的新闻，有时候还会发些评论，忽略了和家人的沟通、交流。“通过手机看新闻已经成为我的一种生活习惯。现在想想，相比以前，确实与家人相处的时间少了很多。”王先生说，“我也看到了全国妇联发出‘大家每天关机一小时’的呼吁，以后会尽量改变这种生活方式，拿出更多的时间陪陪家人。”

市民刘女士是一位公司白领，白天的工作节奏较快，压力也很大，晚上回家用手机玩游戏、发微信朋友圈已经成为她缓解工作压力的一种方式。“以前每天下班回到家里，都会陪父母聊聊天、看看电视，一家人其乐融融。现在，每天晚上吃过饭我就躺在床上玩游戏、聊微信，有时候父母也会抱怨。”刘女士说。她现在也觉得自己和父母的交流少了，有种距离疏远感，虽然父母不会因此而生她的气，可她自己有时候会感到心里很内疚。

记者调查后发现，手机依赖症在家庭生活中产生的负能量已经日益增多，严重影响到了家庭的和谐与幸福，全国妇联在这个时候呼吁大家每天关机一小时是

非常有必要的。从另一个侧面来说，有限制地使用移动电子产品，让家庭成员之间回归到面对面沟通，可以说很必要，更能提升家庭生活的幸福指数。

记者在采访中还了解到，一些工作在公安、卫生、行政等特殊岗位的工作人员，由于工作需要手机必须每天24小时开机，由此一来每天关机一小时就显得不太现实。其实，每天关机一小时更重要的是善意地提醒，大家关机不关机并不是那么重要，重要的是每个人都应该反思一下自己是不是不经意间因手机疏远了亲朋、耽误了工作、影响了身体、号召大家不要沉迷于聊天、游戏，多留点时间陪陪家人、锻炼身体，从而促进家庭的和谐与幸福。

非常必要的。从另一个侧面来说，有限制地使用移动电子产品，让家庭成员之间回归到面对面沟通，可以说很必要，更能提升家庭生活的幸福指数。

记者在采访中还了解到，一些工作在公安、卫生、行政等特殊岗位的工作人员，由于工作需要手机必须每天24小时开机，由此一来每天关机一小时就显得不太现实。其实，每天关机一小时更重要的是善意地提醒，大家关机不关机并不是那么重要，重要的是每个人都应该反思一下自己是不是不经意间因手机疏远了亲朋、耽误了工作、影响了身体、号召大家不要沉迷于聊天、游戏，多留点时间陪陪家人、锻炼身体，从而促进家庭的和谐与幸福。

非常必要的。从另一个侧面来说，有限制地使用移动电子产品，让家庭成员之间回归到面对面沟通，可以说很必要，更能提升家庭生活的幸福指数。

记者在采访中还了解到，一些工作在公安、卫生、行政等特殊岗位的工作人员，由于工作需要手机必须每天24小时开机，由此一来每天关机一小时就显得不太现实。其实，每天关机一小时更重要的是善意地提醒，大家关机不关机并不是那么重要，重要的是每个人都应该反思一下自己是不是不经意间因手机疏远了亲朋、耽误了工作、影响了身体、号召大家不要沉迷于聊天、游戏，多留点时间陪陪家人、锻炼身体，从而促进家庭的和谐与幸福。

## 关爱残疾人 传递正能量

本报记者 付凯明

5月17日是第25个“全国助残日”，每年这一天全国都会开展各种关爱残疾人的活动，为众多残疾人提供切实可行的帮助。水滴石穿，功在平时。助残不仅是政府和社会的事，而且要让它贯穿在每个人的生活中，成为一种习惯。

网友【压缩饼干】发帖称：从今年5月4日起，我市的残疾人可凭借“爱心卡”免费乘坐公交车，这对广大残疾人朋友来说是个暖心的消息。

网友【呐喊之外】说，前几天看到郑州发生的一件事情很感动，为了能让行动不便的残疾人上下公交车方便些，有条线路的公交车在这些残疾人经常上下车的地点专门设置了临时下车点。这个小小的举措，温暖的不仅是人的心，而且将爱心和正能量传递了出去，不少出租车司机也表示，如果碰到残疾人，也愿意免费载他们一程。

记者从市残联获悉，我市目前共有残疾人21.5万人。在第25个“全国助残日”期间，市残联将联合各县

区和相关部门举办一系列活动来帮助残疾人，让他们得到更多的温暖与关爱，同时也号召社会更多的爱心人士能够加入到关爱残疾人的队伍当中去。

对此，我市广大网友也发表了自己的看法。“人行盲道上随意停放的车辆，对残疾人的残疾部位多看一眼……这样的场景许多人都见过，这些细节在普通人眼里不算什么，但对于残障人士，却可能是很大的心理伤害。”网友【大风车】说。

网友【田园】说：“我们谁都不敢打包票说自己从来没有损害过残疾人的合法权益，在说关爱和帮助下，我们要先规范自己的行为，尊重他们的权利。”

网友【盛夏光年】说：“让出一条窄窄的盲道不是一件难事，但是占用它，对于视力障碍者就变成了难事，因为你的方便，他们可能摔倒、受伤，感受不到社会给予的关怀。”

网友【城墙】说：“对于残障人士来说，在他们遇到困难需要帮助前，尊重他们就是我们的一个眼光，不含同情和好奇，与对待普通人一样的平视眼光。”

区和相关部门举办一系列活动来帮助残疾人，让他们得到更多的温暖与关爱，同时也号召社会更多的爱心人士能够加入到关爱残疾人的队伍当中去。

对此，我市广大网友也发表了自己的看法。“人行盲道上随意停放的车辆，对残疾人的残疾部位多看一眼……这样的场景许多人都见过，这些细节在普通人眼里不算什么，但对于残障人士，却可能是很大的心理伤害。”网友【大风车】说。

网友【田园】说：“我们谁都不敢打包票说自己从来没有损害过残疾人的合法权益，在说关爱和帮助下，我们要先规范自己的行为，尊重他们的权利。”

网友【盛夏光年】说：“让出一条窄窄的盲道不是一件难事，但是占用它，对于视力障碍者就变成了难事，因为你的方便，他们可能摔倒、受伤，感受不到社会给予的关怀。”

网友【城墙】说：“对于残障人士来说，在他们遇到困难需要帮助前，尊重他们就是我们的一个眼光，不含同情和好奇，与对待普通人一样的平视眼光。”

## 网眼拍客

### 游园里的“生意”



海洋 摄

## 网速不给力 专家来支着

本报记者 付凯明

游戏达人【猪猪侠】在网上发帖吐槽：最近他们小区的电脑网速很慢，自己家里4M的宽带玩不了网游，邻居家里2M的宽带看不了电影，她和邻居很是郁闷。

如何测试自己电脑的网速呢？网速的快慢和哪些因素有关？怎样才能让网速“奔跑”起来？记者采访了市联通公司宽带安装技术人员魏师傅。据魏师傅介绍，一般网速慢主要由以下因素造成：本机运行的程序占用了网络带宽，使网速变慢，如在线听歌、下载电影等；每打开一个浏览器窗口，都会占用一定的流量，如果在本地打开了几十个浏览器窗口，不单对网络速度有影响，对电脑的正常运行也有很大的影响；局域网P2P下载、看视

本报记者 付凯明

频、玩网络游戏也会导致网速变慢；上网高峰期，服务器响应过多，无法正常快速连接；本机感染了木马病毒，占用网络带宽；如果电脑配置过低，也会影响网络的速度。

那么，如何加快网速？电脑软件程序安装技术人员刘贺对此颇有经验。他说，加快网速的最直接方法就是升级宽带，当然了，升级宽带是运营商的事情。对于家庭用户而言，可以尝试以下几种方法加快网速：

- 1.定期清理系统垃圾，养成良好的使用电脑习惯，查杀恶意软件，只装一个主杀毒软件。
- 2.在玩大型网游或下载高清电影时，避开晚上9时至12时的高峰时间段，尽量把虚拟内存设置大一些。
- 3.将“猫”放在通风处，不要和路由器重叠放置，同时管理开机启动项，智能优化加速。

焦作日报 客户端

# 欢迎下载 焦作日报 客户端

《焦作日报》客户端是焦作日报社推出的一款集报纸在线阅读、本地新闻、世界新闻、中国新闻、社会新闻、经济新闻、图片新闻、视频新闻、爆料咨询、线上互动、应用下载等于一体的综合类新媒体客户端。我们秉承“权威、主流、亲民、服务”的宗旨来提供有分量的新闻资讯，您可以随时随地地阅读《焦作日报》《人民日报》报纸版面；掌握最新国内、国际各类资讯信息；欣赏最精彩的专题图片、视频；参与犀利时事评论；与好友分享移动新生活。信息时代，快捷的生活方式，移动阅读《焦作日报》是一种时尚，更是一种习惯，一种生活方式。



客户端、微博、微信互动，参与沟通记录新时代

# 更多精彩内容 尽在掌握

