

反技术依赖：局部战场的胜利

薛柯



互联网时代，数字技术编织出一张密网，每一名用户都是一处小小的节点。人与人，人与物，人与世界的连接由此生发、蔓延。

然而，拥抱技术便利的同时，人们也遭遇着不同程度的“技进人退”：难以集中注意力、没有真实可感的社交、大面积精神焦虑、被算法精准投喂商品、被同质化的信息裹挟等等。

2021年，豆瓣“反技术依赖”小组成立，至今已有三万余名成员。他们对强连接状态下的技术依赖及生活的异化保持敏锐，开始探索主动反技术的可能。这些人何会有此实践？又有哪些成效呢？

随着通信技术的不断变革，各类社交软件强化了人与人之间的连接。技术给“即时回复”提供了支

持，连接了用户与每一位好友的互动行为。当秒回被赋予“重视对方”的意义，当点赞、评论被用以衡量是否关心对方的重要指标，持续、高强度的互动使得维护人与人之间连接的时间成本与精力成本一再提高。同时，通讯的便捷、信息获取的便利也被转化为超额工作与非必要社交入侵个人生活的工具。邮件、社交媒体使人们“永久在线、永久连接”，私人空间与时间被持续挤压。

同时，技术连接弱化了人们生存能力与社会关系的建立。通过线上的连接，人的线下社交被替代，人们不必亲自与卖家沟通，不必亲自记住两地之间的线路，不必和街坊邻居进行交流。此类技术背景下社会的发展趋势，被称为“附近的消失”。技术带来的连接使人们对现实生活的感知逐渐衰退，逐步失去了通过自我能动性解决问题的能力，丧失着重重新建立现实人际关系的能力。

为了抵抗技术对生活的入侵，

反技术依赖小组的成员们进行了不同维度、不同方式、不同程度的探索。有人从物理层面隔绝自己与电子设备的接触，从而从根源上切断技术的获取。譬如锁住手机、出门购物不带手机，只带零钱，主动培养自己在现实生活中的生存与沟通能力。有人选择了替换策略，将自己的智能手机替换成黑白的水墨屏，或用只可通话和发短信的诺基亚。通过技术设备功能的局限，限制自己的技术使用行为。

尽管人们无法完全避免电子设备与信息技术的使用，但使用的方式、频率、时限都是可控的。因此，“数字自治”成为了小组成员采用最广泛的反技术方式。在社交层面，他们关闭了朋友圈，或设置仅三天可见，以减少人际关系带来的社交负担；在生活层面，组员们尝试重塑生活与工作的界限，如使用专门的工作账号、非工作时间不回复工作信息等，在属于自己的私人时间中短暂“失联”，专注现实生活与人际关系。

很多时候，人们的反技术依赖是一种温和且有限的抵抗。用户与媒介平台与技术终端始终处于不对称的权力关系中，生活在互联网时代的个体很难完全摆脱对技术的使用，也很难撼动高度结构化的数据与算法秩序。因此，即使人们充分发挥主体性，有意抵抗信息喂食与算法推荐，但很大程度上仍然受制于技术平台的设计与限制。因此，个人的“反技术依赖”实践往往只能靠闪转腾挪获得一些可以自由支配的空间。

不过，反技术依赖小组的实践折射出他们探索人与技术平衡共生关系的强烈意识，以及在技术笼罩下保持人的主体性与人格尊严的需求。或许人们无法真正按照自我意愿使用技术，也无法完全规避技术对生活带来的负面效果，但能在局部战场获得胜利，并让更多人意识到技术对人与生活的异化，促进技术向善向好，此类实践就有着重大意义。

中药餐饮



据8月12日《工人日报》报道，最近，一股“万物皆可入中药”的风潮在餐饮行业大火。当年轻人喜欢的食品

饮品加入中药成分后，似乎增加了养生元素，因此大受欢迎，销售火爆。但也有消费者表达了质疑：喝中药都要按照剂量服用，奶茶、面包里的一点点中药成分有用吗？中医忌寒，罔顾食物相生相克的中药冰淇淋真可以起到养生作用吗？（作者：王铎）



加强案例宣传 提高防骗意识

路言

近期不法分子将目标瞄准防范意识薄弱的老年人群，利用老年人“隔辈亲”的心理对他们实施诈骗。（《安庆晚报》8月8日）

现实生活中无孔不入的骗子，让人防不胜防，稍不留神，就会上当受骗。尤其是老年人，防骗意识相对薄弱，成了骗子们下手的重点对象。

提高老人防骗意识，一方面要提醒他们不要轻信任何未经证实的消息，如电话、短信等，更不能轻易向陌生人透露自己的身份信息与银行卡信息，同时也不要轻信那些中奖诈骗，还有情感诈骗（如“隔辈亲”诈骗）等。另一方面要结合老年人接受外界信息慢的特点，做好相关案例的收集与宣传，让他们认识到诈骗分子的新花样新手段。

在案例的收集与宣传上，警方、社区都有责任与义务。相关方面要通过协商，建立起某种沟通机制，经常开展类似的宣传活动。同时，组织志愿者深入社区进行宣传。不仅如此，还要告诉老年人一旦发现自己被骗，要第一时间报警。

老年人是特殊的群体，社会应给予相应的照顾。在防诈骗上，我们要把老年人作为重点群体加以保护，通过一定的手段与渠道，加强防骗宣传，以各种真实案例教育老年人，以提高他们的防诈骗意识，从而从容地与各类诈骗道“拜拜”。

让安庆“绿色”名片更加璀璨生辉

潘天庆

自7月开始，省生态环境监测中心、市生态环境局等联合对我市开展生态质量样地监测。第一阶段工作已完成，取得了丰硕成果，充分反映了我市生物多样性保护工作成效良好。

（《安庆晚报》8月8日）

仅一个月的生态质量样地监测，在太湖县花亭湖，就记录到六种为国家二级保护动物的鸟类，其中五种是并不多见的猛禽。除发现珍稀动物鸟类，在宜秀区柏年河水域，发现有生长良好的粗梗水蕨群落。在潜山市板仓自然保护区内，厚朴野生群落等珍贵植物也频频“闯入”视野。

生物多样性是检视一座城市生态文明建设成效最直观的镜

子，也是安庆“绿色”名片更加璀璨生辉的重要标志。这得益于我市不断强化实施生态保护红线制度，设立巡护员，加强野外监测巡护。同时，充分利用视频监控、红外相机等手段，实施最严格执法监管，严厉打击破坏野生动植物资源违法犯罪行为。我们通过封山育林，设立自然保护区，改善野生动植物的生存环境，使一大批珍稀濒危物种得到有效保护。我市还持续开展造林绿化、生态修复、湿地修复等一系列措施，使全市生态系统类型稳定性逐渐增强、持续性不断保持向好。如今安庆天蓝水净、环境优美、禽鸟成群，绽放出绿色迷人的生态色彩，构成了一幅幅人与自然和谐共生的绿色生态画卷。

当然，我们还要不断采集野生动植物、鸟类等物种多样性数据，提升我市野生动植物监测能力，探索构建智慧森林管理建设新模式，大力发展生态农业、生态旅游、生态康养等特色生态产业，促进生态可持续发展。

野生动植物与人类和谐相处，是人类生存和发展的基础，保护生物多样性是我们共同的责任。我们要清楚认识到，尽管我市生物多样性丰富，但要避免生物多样性丧失，是一项任重道远的事业。我们要不断增强生物多样性保护和治理能力，在精心保护的基础上科学开发文旅资源，让安庆“绿色”名片更加璀璨生辉。