



128GB 手机内存够用吗？部分人群依然适用

□实习记者 张玥

随着智能手机功能日益强大,应用程序不断膨胀,高清影像逐渐普及,128GB的手机存储容量似乎有些捉襟见肘,不少用户频繁遭遇手机内存不足的困扰。那么,128GB手机是否就此失去市场价值了呢?记者通过走访调查发现,在特定场景下,128GB手机依然有着不可忽视的稳固地位。

如今,大型游戏安装包规模惊人,动辄数GB,运行过程中还会生成大量缓存数据。社交软件微信堪称“内存大户”,初始安装可能仅占用几百MB空间,但随着聊天记录、图片、视频不断积累,使用一段时间后,占用空间轻松超过10GB。高清拍摄功能的普及更是让手机存储压力剧增。当下手机摄像头像素日益提升,拍摄的照片和视频质量大幅提高,文件体积也随之膨胀。一张普通

高清照片可能达十几MB,一段几分钟的4K视频更是轻易达到1—2GB。上班族贺晨无奈表示:“我平时就玩玩手游、用用社交软件,照片和视频也不算多,可128GB的手机用了三年多,近期老是提示内存不足,只能不断清理缓存和卸载不常用应用,实在太麻烦了。”

尽管128GB手机在满足大多数用户的日常需求上显得力不从心,但在特定场景下,它仍有存在的价值。对于入门机型而言,128GB手机存储仍能发挥重要作用。千元机市场的主要用户群体包括老年人以及网约车司机等,他们对手机功能的需求相对简单。老年人大多仅使用通话、微信视频聊天等基础功能,对手机性能和存储容量的要求并不高。网约车司机主要用手机接单、导航,128GB的手机存储空间足以满足他们安装必要的打车软件和地图导航软件。某品牌手机销售员李洋告诉记者:“我们店

里的千元机,128GB版本的手机销量一直不错,价格相对便宜,对于只需要基础功能的用户来说,性价比很高。”

此外,备用机市场和轻度使用用户也是128GB手机的重要“阵地”。不玩游戏、很少拍照且社交软件使用频率较低的人群,通过定期清理手机缓存和文件,128GB的手机也能满足他们的日常需求。在一些电商平台上,128GB的备用机销量可观,不少消费者表示,购买备用机主要是为了应急,不需要太大的存储容量。

在走访手机销售门店时,多位销售员表示,会根据顾客的使用需求来推荐手机存储容量。销售员张浩博说:“如果顾客平时玩游戏、拍照、下载视频比较多,我肯定会推荐256GB甚至512GB以上的版本,虽然价格会高一些,但使用体验会好很多,也不用担心内存不够用。但如果是老年人或者只是用来当

备用机,128GB的手机就完全足够了,还能节省一笔开支。”不过,也有销售员指出,“尽管128GB手机仍有市场,但随着技术的发展和用户需求的增长,其市场份额正在逐渐缩小。现在很多用户在购买手机时,都会优先考虑256GB及以上的版本,128GB的手机越来越少人问津了。”

从市场现状来看,128GB手机虽面临挑战,但远未到被淘汰的地步。重度手机使用者追求流畅体验与大容量存储,自然会倾向更高版本;而老年人、备用机用户以及轻度使用者,对存储需求有限,128GB手机凭借价格优势与满足基本需求的能力,依旧能精准契合他们的需要。手机厂商精准把握这一市场差异,合理布局产品线,既满足了不同消费层次的需求,也让128GB手机在细分市场中持续发光发热,在未来一段时间内继续占据属于自己的一方天地。



26个保护项目、8处救助站,乌兰察布“硬核”护鸟



●察汗淖尔国家湿地公园生态环境 乌兰察布市野生动物和湿地保护管理站供图

□本报记者 鲍娜 马佳敏

秋风送爽,候鸟南迁。作为内蒙古候鸟迁徙的重要通道,乌兰察布市凭借完善的保护体系与显著的生态成效,成为候鸟迁徙的安全“驿站”。记者从乌兰察布市林业和草原局获悉,近年来,通过项目推进、科技监测、生态修复等举措,野生动物保护与生物多样性维护工作成

效斐然,成为生态文明建设的亮眼名片。

察汗淖尔国家湿地公园作为中国北方重要的候鸟迁徙通道,每年春秋两季都会迎来大批候鸟在这里停歇和繁殖。商都县湿地保护中心通过修复植被、生态环境治理等举措,湿地公园内的生物多样性不断丰富,成为众多鸟类觅食的家。如今,公园里成群的候鸟或翱翔天际,或栖息水面,为这片湿地增添了无

限生机。

自2020年以来,乌兰察布市共实施野生动植物保护项目26个,新建野生动物救助站8处,其中市本级1处,旗县7处。救助站运行以来累计救助野生动物370余只。据统计,乌兰察布市野生脊椎动物,鸟类有17目48科215种,兽类6目11科29种(其中啮类3科4种)。已查明国家一级保护动物有大鸨、金雕、秃鹫、草原雕、猎隼、蒙古野驴、蒙原羚等13种;国家二级保护动物有大天鹅、小天鹅、疣鼻天鹅、白琵鹭、鸳鸯、雀鹰、红隼、红脚隼、燕隼、黄爪隼、蓑羽鹤、灰鹤、戈壁盘羊、狼、鸿雁、蒙古百灵、云雀、北朱雀等51种。

乌兰察布市野生动物和湿地保护管理站站长鲁化文表示,每年在候鸟迁徙的季节,管理站都会认真排查了区域内监测防控工作薄弱环节,深入野生动物集群活动区域,迁飞通道等重要迁飞休憩处,及时开展了清网、清套、清夹、清毒饵等,保障候鸟顺利迁徙。目前,乌兰察布市有5个旗县安装了野生动物监测系统,提升了鸟类监测效率和识别准确度,为提升保护能力、维护生物多样性提供了技术支撑。在凉城县岱海和兴和县苏木山分别监测到国家一级保护动物大鸨和梅花鹿等珍稀濒危野生动物,充分展示了乌兰察布市近年来的保护成效。根



●察汗淖尔国家湿地公园里鸟类觅食 乌兰察布市野生动物和湿地保护管理站供图

据各地调度数据,近五年来全市累计监测到各类候鸟约50余种38万只。

鲁化文表示:“当前的主要工作是认真开展迁徙及越冬水鸟同步调查监测,通过调查掌握候鸟野外栖息地、迁入、迁出变化情况规律,基本掌握本地区水鸟迁飞情况,明确了乌兰察布市候鸟种类、种群数量、迁徙时间等基础数据,为开展鸟类等野生动物保护、科学推进野生动物栖息地相关工作奠定了坚实基础。”

供暖后室内外温差大,医生给出健康防护指南

小贴士

□实习记者 张玥

近期,寒潮席卷而来,乌兰察布市正式开启供暖模式,室内外温差显著拉大。记者深入集宁区泉山街道察哈尔社区卫生服务中心走访发现,近一周内,因感冒、咳嗽等肺系疾病前来就诊的市民数量大幅增加,其中不少患者是由于“虚寒”体质难以适应温度的急剧变化而患病。该中心医生董冠中特别提醒,在供暖季,市民务必做好温差防护工作。

“在家穿秋衣还觉得热,一出门冷风直往脖子里灌!”市民赵爱枝裹紧外套,快步走向公交站,她笑着调侃,供暖之后每天出门都仿佛“一秒穿越四季”。市民马志文也深有同感,他说:“办公室暖气给得很足,平时在屋里穿衬衫就行,但是早上出门上班,必须把厚衣服穿上,不然身体冷得直打哆嗦。这两天身边已有同事因温差大感冒了,一冷一热,嗓子先扛不住。”

针对室内外温差较大引发的健康问题,董冠中结合市民的日常生活,给出了一套实用的健康防护建议。董冠中表示,供暖后室内温暖,但长时间密闭容易滋生细菌,而且干燥的环境对呼吸道黏膜十分不友好。很多市民习惯紧闭门窗来保温,却忽视了空气流通的重要性。建议每日在阳光充足的时段开窗通风1—2次,每次20分钟左右。这样既能保持室内空气新鲜,又能通过自然调节避免室温过高,减少与室外的温差冲击。

在穿衣和出行细节方面,董冠中建议市民采用“洋葱式穿法”,即内层穿透气吸汗的单衣,中层搭配保暖的毛衣或卫衣,外层套上防风厚外套。这样在室内外切换时,可根据温度随时增减衣物,避免因穿脱不便导致受凉。他特别强调,腿脚保暖至关重要,建议市民在家穿厚袜,外出时选择保暖性强的鞋子。“出门前先在楼道里停留3—5分钟,让身体适应室外温度,再走出小区,能有效避免温差过大引发的血管收缩。”董冠中说。

董冠中提醒居民要注意供暖后导致室内干燥的问题,不少市民已开始用加湿器缓解,但也有更简便的方法。“在暖气片上搭湿毛巾,水分会随着暖气散发自然蒸发,成本低又安全,尤其适合家里有老人和小孩的家庭。”董冠中提醒,干燥会加速鼻黏膜水分蒸发,导致黏膜屏障功能受损,市民需主动增加饮水量,建议每日多喝温水,少量多次饮用,避免一次性大量补水。

同样不容忽视的是饮食和作息。董冠中建议市民抓住“秋冬养阴润肺”的养生时机,提高身体的综合素质。日常饮食中可适当增加白萝卜、冬瓜等食材,有助于滋润肺部;尽量少吃生冷、辛辣食物,减少对呼吸道和肠胃的刺激。“规律作息比刻意进补更重要,保证每晚7—8小时睡眠,让身体有足够的恢复时间,才能更好地提高免疫力,应对温度变化。”董冠中说。

“供暖初期是市民适应温度变化的关键阶段,只要在通风、保暖、补水、饮食等方面做好细节调整,就能有效降低疾病的发生概率,平稳度过秋冬交替的健康过渡期。”董冠中表示。

社会关注

□本报记者 鲍娜

近日,“指压板超慢跑”在社交平台迅速蹿红,凭借不受场地限制、器材成本低等优势,受到不少健身人士青睐。然而,众多市民跟风尝试后,发现实际效果远不及宣传,甚至有人因此受伤。

32岁的私企文员赵丽莉,因工作繁忙无暇健身。刷到指压板超慢跑能瘦身的视频后,她立刻购置指压板,利用工休时间锻炼。可一周过去,减肥毫无成效,脚底却疼痛难忍,严重影响日常走路。“本以为找到了合适的健身方式,没想到带来了病痛。每天早晨起床脚一沾地就剧痛,严重时像针扎一样疼。”赵丽莉说。经中医检查,她因足底筋膜反复过度拉伸患上足底筋膜炎。医生称,指压板将身体重量集中于足底接触点,错误姿势加剧筋膜劳损,引发无菌性炎症。

指压板上有众多凸起小点,踩踏可全面均匀刺激足底几十个穴位和反射区,原理与公园鹅卵石按摩相似,堪称升级版足底按摩垫。但它的健身效果究竟如何?

集宁区二轻医院从事中医疗疗的医生崔树林介绍,足部汇聚6条经络、60多个穴位,指压板凸起能模拟点按手法,刺激涌泉穴等关键部位,疏通经络、调和气血。现代医学也证实,足底刺激可加快血液循环,辅助调节内分泌,为代谢提供基础;在不平整表面运动时,身体持续调整平衡,能激活核心肌群,提升协调能力,对久坐人群可缓解足部肿胀。

“并非所有人都适合这种运动方式。足部有损伤或炎症未愈者可能加重伤情;足跟痛、扁平足等足病患者会加剧局部疼痛;糖尿病患者因足部感

觉迟钝,易致损伤后伤口难愈;骨质疏松者跟骨硬度不足,在硬指压板上运动易骨折;骨关节退行性病变者可能引发膝关节肿胀;体重基数较大者,足底无法承受的冲击力会转移至膝关节,造成不可逆损伤。”崔树林说。

在健身时间把控上,崔树林建议初学者从每次3—5分钟开始,适应后增至10—15分钟,每日不超过1次,防止过度刺激导致劳损。姿势方面,要保持身体直立、膝盖微弯,前脚掌轻柔着地,避免用力踏地;建议穿厚底防滑袜,减少直接刺激,严禁跑跳等高强度动作。运动前后要做好热身与拉伸,通过脚踝环绕、足底按摩等激活肌肉,降低损伤概率。选购器材时,要避开边缘尖锐、质地过硬的塑料指压板,优先选橡胶材质、凸起圆润的产品。若对痛感敏感,可用公园鹅卵石路替代,同时做好防滑措施。

“越痛效果越好”是误区,尖锐剧痛是组织损伤警报。指压板走红反映大众对便捷养生需求,但健康不能盲目跟风,需了解自身状况、掌握科学方法。锻炼中出现持续疼痛等不适,应立即停止并就医。”崔树林说。



十二载坚守,郭焕梅用孝心温暖母亲晚年



●郭焕梅为母亲按摩腿部

实习记者 翟辉 摄

□本报记者 鲍娜 实习记者 翟辉

清晨城市还在沉睡,郭焕梅已悄悄起身。厨房里,小米粥、蒸馒头的气味慢慢弥漫,郭焕梅一边盯着火候,一边侧耳听着里屋的动静——93岁的母亲随时可能需要人搀扶。十二年如一日,这样的清晨,是郭焕梅生活的固定开篇。

“13年前我的老伴病逝,一年后,看着独居的母亲日渐衰老,没多想,便把母亲接过来了,当时就觉得,妈一个人住我不放心,我守着她,心里踏实。”回忆起接母亲同住的缘由,郭焕梅的声音有些哽咽。母亲没有退休工资,仅靠低保维持生计。从那天起,她的生活便被“母亲”二字填满:刚开始母亲还能自理,后来年龄越来越大,身体也不如以往,每天除了帮母亲洗漱、按摩,准备软烂的三餐,和母亲聊天,晚上还要频繁起身查看母亲的状况,工作日还要给上学的孙女儿们做饭。“基本没有自己的时间,她身边离不开人。”郭焕梅笑着说,可眼底的疲惫却藏不住。

12年里,母亲曾几次被下达病危通知,每一次,郭焕梅都寸步不离地守在病床前。喂饭、擦身、接尿,累了就在陪护床眯一会儿。时间久了,她竟也“久病成医”——母亲该吃哪种药、剂量多少、什么时候吃效果最好,她记得比自己的降糖药还清楚;母亲偶尔咳嗽,她也能准确说出该用哪种雾化药,手法娴熟得像专业护士。

前段时间,母亲突然频繁咳嗽,由于行动不便无法去医院,周边门诊也因老人高龄不敢接诊,郭焕梅急得

整夜没合眼。她翻出之前陪母亲住院时大夫给联系方式,一遍遍打电话咨询,最后照着医嘱,在家给母亲做雾化、拍背排痰。“每次拍背都得轻点儿,妈骨头脆,我怕给她拍疼了。”那几天,郭焕梅白天守在母亲床边,晚上一有动静便立马起来,直到母亲的咳嗽渐渐好转,她才松了口气。

谈及兄弟姐妹,郭焕梅的眼眶会悄悄泛红。郭焕梅有3个兄弟姐妹,大哥一直身体不好、自顾不暇,在三年前也因病去世。二姐身患疾病,弟弟没有固定工作、家庭拮据,照顾母亲的重担,自然而然落在了郭焕梅的肩上。“不是他们不孝顺,是大家都有难处。”郭焕梅从不抱怨自己的辛苦。她说自己几乎没有属于自己的时间,就去医院调理糖尿病,都得等孩子们放假,能帮忙照看母亲了,才能安心住院。

采访那天,阳光透过窗户洒在沙发上,郭焕梅正给母亲按摩。她的动作轻柔,手掌轻轻在膝盖关节处打转,由上到下循环揉搓着腿部,老人则舒服地靠在沙发上。“人家都说‘子欲养而亲不待’,我现在还有妈可孝,再累也值得。”郭焕梅的声音不大,却格外坚定,“只要妈在,这个家就还在。”

这份跨越十二年的孝心,没有惊天动地的壮举,却在日复一日的陪伴与守护中,写满了“爱”与“责任”。如今,郭焕梅依旧每天围着母亲和家庭转,没有片刻属于自己的时间。但她从不抱怨,只要母亲能安稳地睡着,能吃下一口她做的饭,她就觉得心里暖暖的。郭焕梅说,她最大的心愿,就是母亲能安安稳稳地度过晚年。



●市民用指压板慢跑

本报记者 宋晓辉 摄