



“自律神器”能治手机依赖症吗？

开学季手机定时盒热销；专家表示，靠物理隔离方式不易解决，重要的是养成良好的智能手机使用习惯

N 金陵晚报

随着开学季的到来，一款被称为手机定时盒的产品网上热销，这款声称可以戒掉手机瘾的“自律神器”受到众多网友和学生家长的关注。实际上，类似产品近年来一直不断出现，依靠此类手机定时盒、手机锁等产品真的能够摆脱对手机的依赖吗？



各式各样的手机定时盒

南京的郭女士孩子在读高中，最近朋友推荐了一款“手机定时盒”，“把手机放进去，设置好时间，在规定时间内孩子就无法用智能手机”。她觉得手机定时盒很适合有孩子的家庭，

“手机定时盒并不是某一产品，而是指某一类产品，主要包括手机定时盒、手机锁、手机隔离盒子等。”据一网店商家介绍，这类产品主要有三种形式，一种是简单粗暴的手机定时盒，它是由一个定

研究报告数据显示，2021年中国成年人每天看手机的时间达到196分钟（3小时16分钟，不包含打电话的时间）。长时间使用智能手机的弊端显而易见，特别明显的就是可能会导致视力受损，也正因为如此，不少用户开始对过度使

“也许就可以管住孩子随时玩手机的毛病”。

近日，记者联系上一家号称工厂直发店的手机定时盒商家，客服介绍，手机定时盒最近一直销售不错，开学季更是火爆，每天都能

产品五花八门，价格高低不等

时锁和一个手机盒组成，将手机放进盒子，然后用智能定时锁锁上并定时使用；第二种是手机盒和定时锁组合体，这种产品有显示屏直接显示定时时间；第三种是隔离盒形式，就是可以将手机直接放进

“解决手机依赖不能单靠一把锁”

用智能手机“说不”。

“在心理学层面，手机依赖症的说法由来已久。”南京心理咨询师小鱼表示，老年人的手机沉迷、年轻人的熬夜刷手机、少年的玩手机近视都属于智能手机带来的影响。他认为，手机定时盒这个产品的作用因人而异，

卖出十几个，“可以为考研族戒除网瘾提供帮助，也可以帮孩子管理好手机”。从网店数据看，已有超过3000名用户购买了这款手机定时盒。

记者浏览网购平台发

去，设置时间。值得注意的是，一旦设定时间，前两种可以临时接听电话，但无法使用手机其他智能功能；第三种既不能接听电话也不能使用其他功能，只是单纯实现人和手机的物理隔离。

对部分想减少智能手机使用时间并有执行力的人群来说是有辅助作用的；对另外一些人来说，一旦结束使用定时盒，又可能产生报复性使用智能手机心理，并不一定产生好作用，“解决手机依赖最终不是靠一把手机定时锁就能实现的”。

现，销量在三五千件以上的店铺为数不少。不只在网购平台，在社交网站上讨论介绍手机定时盒的视频也比比皆是。在不少商家的宣传海报上，这是一款“自律神器”，能有效戒掉手机依赖症。

由于这两年，越来越多消费者意识到“手机依赖”的负面效应，想要摆脱手机成瘾状况，因此这类产品越来越受到关注。从记者浏览的多款手机定时盒来看，价格从四五十元一件到三四百元一件不等。

正如网友和专家所言，对个体而言，产生手机依赖的原因长期而复杂，仅依靠“手机定时盒”等物理隔离方式是不容易解决问题的，要想克服手机依赖需要的是正确理性认识智能手机并形成良好的智能手机使用习惯。

饭店提供“预制菜”是否应事先告知？

专家表示，预制菜的广泛使用有其积极意义，但应明确告知消费者，尊重消费者知情权和选择权

N 法治日报

预制菜，具有烹饪便捷、出餐快等优势 and 特点，符合当下快节奏的生活，也深受一些年轻人喜欢。市场扩张的同时，涉预制菜的争议不少。记者近日调查发现，不少消费者表示，外出就餐不希望点到预制菜，有一些饭店使用预制菜不明确告知。预制菜品质量不佳等问题也频频引发吐槽。

受访专家表示，目前预制菜缺乏国家标准和定义，对其质量的相关监管也有所欠缺。预制菜的广泛使用有其积极意义，但应明确告知消费者，尊重消费者知情权和选择权。

是否预制菜 商家不明示使用情况

“您的盖浇饭做好了，请慢用。两个月前就做好的油豆腐烧肉一份，放入开水中加热几分钟，就可以出锅了。成本5元外卖定价15元，色泽鲜艳汤鲜味美，这样的一份预制菜外卖就做好了。”这是一个关于预制菜制作的短视频中的画面。

记者采访发现，预制菜已渗透至线上线下不少饭店。

不久前，山东青岛的张先生在某酒店吃饭时，发现有些菜的味道跟之前吃的不太一样，后经了解，发现食材为预制菜。对

此，工作人员解释说，预制菜方便快捷，烹调就能吃，质量肯定没问题，能满足客人在较短时间内吃上饭的需求，且味道差别不大。对于张先生“预制菜与新鲜菜比没营养”的质疑，该工作人员支吾道，“应该差别不大吧”。

预制菜进饭店已不是新鲜事，采访中，多位消费者对饭店使用预制菜但并不明确告知的做法表达了不满。来自山东泰安的上班族赵先生说：“我对预制菜倒是没意见，但饭店至少应该告诉我，提供的是预制菜。”

记者近日走访了北京、

天津30家酒店、外卖小店、商超，并查询了线上外卖平台，除了在天津市河东区的一家超市，收银台宣传页面写着“今日特价菜宫保鸡丁，9.9元一份，预制菜不是现场制作”外，没有任何一家商家主动告知或标明自己使用的是预制菜。

有商家向记者透露，自己虽然用的是预制菜但不敢对外宣传，是因为一些消费者对预制菜的认可度不高，觉得不新鲜没营养，而且预制菜行业近年来在高速发展过程中确实出现了不少问题，对餐饮门店产生一定的负面影响。

北京盈科（合肥）律师事务所管委会主任付磊认为，顾客对选择的菜品具有合理期待性，希望物有所值，此亦为商家与消费者的合同理应具备的服务标准。因为预制菜属于中餐工业化的产物，成本远低于现炒现烹，会加剧侵犯消费者的知情权和选择

律师：应该尽到告知提醒义务

权，如果餐厅和外卖店铺使用预制菜，应该尽到告知提醒义务，客人可以选择消费或者不消费。

在中国法学会商法学研究会理事兼副秘书长朱晓娟看来，预制菜和现做菜的成本存在差异，餐厅可以分别定价，给消费者更多选择权。

制定标准 加强预制菜治理监管

记者梳理发现，目前虽然没有预制菜国家标准，但从2022年起，多个省市出台了预制菜相关标准规范。

国家层面也非常重视预制菜的发展。2023年中央一号文件中明确提出：“提升净菜、中央厨房等产业标准化和规范化水平。培育发展预制菜产业。”7月31日，国务院转发国家发展改革委《关于恢复和扩大消费的措施》的通知，专门提出扩大餐饮服务消费，培育“种养殖基地+中

央厨房+冷链物流+餐饮门店”模式，挖掘预制菜市场潜力。

在陈音江看来，把“预制菜加工”“预制菜销售”列入专门的经营范围，可以为将来建立健全预制菜标准制度，促进行业规范高质量发展起到促进作用。

中国人民大学食品安全治理协同创新中心研究员孙娟娟认为，面向消费者的预制菜是预包装食品，生产经营者的合规管理需要重视标识信息的合法合规性，既包括原则性

“经营者应该提供真实的预制菜信息，不能通过虚假夸大的宣传欺骗误导消费者。经营者提供的预制菜分量也应该与标注数量相符，不能偷工减料和缺斤少两，否则会涉嫌侵犯消费者的公平交易权。”中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江说。

的不得误导消费者，也包括具体的名称、配料、日期等信息标识要求。值得一提的是，标识信息的直观性使标识不合规成了消费维权的重要对象。

“除了食品安全，消费者也从经济利益等其他维度关注自己的消费内容，包括食品的生产方式。面对餐饮工业化带来的竞争，手工制作依旧有自己的存在场景。信息披露无疑是满足消费者不同预期，作出知情选择的前提。”孙娟娟说。