



# 容易受伤的滑雪人



江涛在北京南山滑雪场练习上坡障碍技巧。

受访者供图

受，没想到有时身体会那么脆弱。脆弱是他所不熟悉的。过去5年里，他觉得自己身体状态一直很好，滑完雪虽然很累，但第二天起来就能恢复。这次受伤让他感觉到特别无助。

养伤的时候，他在社交网站上滑雪视频，最喜欢Henrik harlaut，一位瑞典自由式滑雪运动员。这是他从12岁接触滑雪后从未变过的偶像。他们喜欢一样的音乐，就连穿衣风格也相似。衣裤宽大、嘻哈风。高尚模仿着Henrik harlaut滑雪的风格，觉得他滑得自然、流畅。

今年，他看了北京冬奥会几乎所有雪上项目比赛。挺感慨，他曾离他们那么近，如今他们站到了奥运会的赛场。而高尚在2020年7月因右大腿肌肉拉伤而落后于训练，从国家集训队离开，回到省队。

前自由式滑雪下坡障碍技巧及大跳台国家集训队运动员国竞锋和他有相似的经历。去年夏天，在成都旱雪场地训练时，他背部着地，脊椎骨折，一瞬间背部剧痛。队友跑来看他，他疼到无法说话，呼吸困难，同时感觉双腿麻木，不能动弹。手术最终在他背部中央留下一条伤口。医生说这个位置非常危险，差一点就会导致下半身瘫痪。这次受伤直接促使他选择退役。

受伤后半年，国竞锋一定程度上恢复了正常运动和生活，但是还无法完全回到从前。最要命的是恐惧，这不是能不能继续比赛的问题，而是差一点就不能过正常人生活了。北京冬奥会，他成了张家口赛区一名技术官员，每天凌晨5点上山维护雪道。他见证了很多比他更小的运动员拿到奖牌。苏翊鸣夺冠时，他就现场，很羡慕。

北京冬奥会期间，齐天一守着屏幕追比赛，他把那些自己朝夕相处的、亲手带过康复的运动员，叫作“亲生运动员”。

在运动员康复训练期间，他们除了睡觉，其他时间都在一起。

他们未曾讲述对伤病的恐惧，但是齐天一能从他们的反应里看出来。比如抗拒训练，不想走出房间。面对痛苦，有人起初是不理解、怀疑，不停地想为什么会受伤；然后是悲伤、郁闷；最后，有人开始重塑信心，脚踏实地知道我现在该干吗。

在竞技体育赛场外的业余滑雪圈里，也有人一身伤病还在死磕。49岁的滑雪发烧友江涛经历过肌肉断裂、臂丛神经损伤、脑震荡、肩关节孟唇撕裂。他始终觉得，百分之八十的伤是可以避免的。大部分受伤都是因为你去做能力之外的事情，鲁莽，或者纯粹的无知者无畏。

10年的滑雪生涯之后，江涛越来越了解自己的身体了。他家里常备冰袋，每次去滑雪完，都会对关节进行冰敷。他发现，人对自己身体的感觉是很精细的。江涛把伤病看作滑雪的一部分。因右侧臂丛神经损伤，至今他右手臂只有左边一半的力气。这还是他经过了小半年康复才实现的，起初他无法拿筷子，无法刷牙，生活不能自理。但他不觉得这些伤让他失去了什么。因为喜欢滑雪，他把这些痛苦和残缺一并接受了。

他学会了和自己的恐惧相处。每次康复后再次来到雪道，心里总有受伤的阴影。怀着这种恐惧，动作也会做不好。但是你知道恐惧和焦虑会过去。他逐渐接受了它。等到第二次、第三次重复这个动作，能平稳落地了，他就知道心里的坎儿慢慢过去了。

他琢磨出自己受伤的原因：一旦产生了突破，他会陷入兴奋，以为自己很厉害了，想要做一个更好的。这一次往往就会受伤。他观察专业滑雪队的训练，一个动作做出两次后，教练就会让运动员停下，换其他动作练习。他逐渐明白，在运

动里，也要克制、清醒，如今滑雪时，他常对同伴说，你提醒我不要兴奋。

作为江涛的朋友兼康复治疗师，齐天一看到他越来越会保护自己，很是欣慰。对刚入门的滑雪爱好者来说，齐天一嘱咐要准备好再上路。这是著名运动康复师Raymond Li的名言。普通人要滑雪，首先要有充足的体能储备，其次要进行15-20分钟左右的热身。热身之后，装备的选择也非常重要。滑雪时，即使是普通人也很容易达到50公里每小时以上的高速，合适的装备能给人最大限度的保护。例如头盔可以使脑震荡致死率降低60%。

齐天一也看到，即使受伤给人带来极大痛苦，但很多人都把康复看作人生新的转折点。有患者在经历康复治疗后，去美



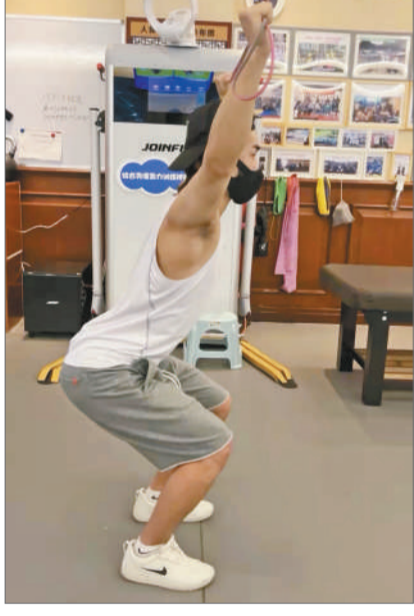
1月 江涛在北京南山滑雪场。

受访者供图

国南加利福尼亚大学攻读康复治疗学位；上述那位因严重的损伤导致无法全蹲的患者，没有离开雪场，成了雪具店老板，在推广科学的冬季运动。

49岁的江涛已经对伤病司空见惯了。起初他受了伤不敢回家，要在雪场附近的酒店住一晚。如今家人对他谈不上支持，但能理解。他没办法解释为什么喜欢滑雪。他想，从很小的时候，人就分成两拨儿，一种人喜欢滑滑梯，一种不喜欢。你说人为什么要滑滑梯，这有什么意义，为什么喜欢这个呢？这是人类的天性，没什么好解释的。

19岁的高尚觉得自己的运动生涯还有很长，他还是把奥运会当作自己的梦想。他知道，有人摔倒可能不会再起来了，但他不这样。



2月28日，在进行康复训练的高尚。

受访者供图

# 我被网络PUA了

王景烁

人类为了摆脱网络侵占生活已无所不用其极。最近的一个诡异故事是，在法国西南部海滩小镇梅桑日，网络白天平安无事，一进入深夜3点就会莫名其妙自动切断，每日如此，循环往复。

镇上有一千多名居民，夜不能寐须上网冲浪者有之，深夜断网自是百爪挠心。有关机构派专员赴现场调查，才发现始作俑者是位忧心忡忡的父亲。疫情期间，孩子熬夜沉迷游戏，他无计可施干脆买来网络信号干扰器。

没想到干扰器的作用范围，比卖方描述的大得多。这位父亲因犯破坏通信罪，将面临最多半年的监禁及3万欧元罚款，还要承担相应的调查费。

别光笑父亲用劲儿过猛，事实上，人们早被网络PUA了。大数据和算法让它足够聪慧到不断地研究你，推出私人定制的专属信息。人们将沉迷的原因内化为自制力不足，但脸书前平台运营经理桑迪·帕拉吉拉斯说，这是从一开始就设计好的圈套。手机里花花绿绿的软件就是为了尽可能多地占据用户时间。未读消息会显示成明晃晃的红点，逼死强迫症。

有学者称，手机成瘾是21世纪最大的成瘾问题。最开始，是看似自控力弱、易被诱惑的年轻人被网络绑架，后来，自诩成熟清醒的中年人也无法独善其身。年轻人顶着黑眼圈熬夜互抛表情包斗图，中老年人则执着于清晨传递花样雷同的早安鸡汤问候。

这是属于21世纪的独有仪式，大多数人每日睁开眼的第一件事是上网刷手机，闭上眼之前的最后一件事也是。有研究表明，普通人每天要看手机60至110次。人们把这个连接着世界的智能工具，握在手里，揣在兜里，塞在枕头底。它陪你时间最久，最了解你的喜好，记得你的秘密。

于是，世界上最遥远的距离每天都在上演：友人相聚，最尴尬的就是你明明坐在我眼前，却在埋头刷手机。原本有一肚子话要说，左顾右盼后发现自己没网络有吸引力，顿时丧失分享欲，也跟着举起手机。

网络消弭了时间和空间的鸿沟，却拉开了人与人之间的距离。一同出游，人们忙着拍照P图发动态，盯紧更新的评论和点赞。回家过年，一家人齐刷刷地低头忙活自己的手机，打开的电视仅仅充当背景音。

如今，吃喝玩乐都能靠网络解决，上线不仅仅是休闲娱乐，更是为了参与生活。疫情将人和网络捆绑得更紧密，人们只需在屏幕那端一番操作，就可居家与会、办公、考试、看病。

与此同时，没人敢潇洒地告别网络几小时。网络信息的供给似乎没有尽头，短暂的喘息约等于out。工作24小时待命，没第一时间回复消息，可能会被打上不靠谱的烙印。一个人总也不更新社交动态，人们猜他遇到了什么不顺心，或者死了。

不少人都立下过几小时不碰手机的雄心壮志，后来也都羞于提起这档子住事。有人拿起手机为查一则信息，结果左刷刷右玩玩，十几分钟过去才猛然想起最初的目的。人们的时间被分割成碎片，逐步丧失延迟满足的能力及专注的创造力。

别说什么没有抵抗网络和手机的决心。洛杉矶一家餐厅曾推出为顾客代管手机服务，埋单时将给9.5折优惠；有网友发起手机叠叠乐活动，号召大家聚会时先碰手机的要交罚金。

不过，一些声势浩大的告别还是与手机和网络脱不了干系。有人在朋友圈打卡背单词进展，本是为了学习，可每日发布动态的习惯已难戒掉。有人大声宣告自己要摆脱手机，具体的操作是下载一个限制使用手机时长和功能的App。

这场和手机的博弈里，人类试图占上风。越来越多教你如何放下手机的文章冒出来，似乎展示了人们的坚决，可底下的留言却雷同，我就是用手机在看这篇文章呢。

# 那一刻，我竟然感谢流氓软件

作为互联网原住民的我，清理掉这些软件，也着实费了一番功夫，更别指望年过半百的母亲去对付隐藏在犄角旮旯、随时弹窗的流氓软件。她是上世纪80年代的理工科大学生，拥有正高级工程师职称，日常工作中要使用AutoCAD这样的专业绘图工具，并不是电脑盲。记得小时候为了防止我偷偷玩电脑，她还会通过BIOS程序加密的方式让我无法进入操作系统。

但母亲对信息技术的掌握显然跟不上移动互联网的飞速发展。退休后，她交还了单位配发的工作电脑，换上了我的旧机器。她使用的AutoCAD停在2006版，Word则是2008版的。家里路由器和故障，她都打电话找运营商的维修人员上门。

我在离家800多公里外的北京工作，她常说，等你放假回家来帮忙弄弄。上个月，母亲在视频通话时抱怨，家里的电脑一直弹窗口，耽误她工作了。父亲在旁边插话：你妈天天在网上听课，还必用电话，搞的不知道是什么东西。母亲反驳，那是接受新鲜事物，她跟着一个老师，搞虚拟货币投资。我一听，坏了，她肯定是被诈骗了。去年中国人民银行等十部门曾发过通知，指出虚拟货币交易炒作活动，扰乱经济金融秩

序，滋生赌博、非法集资、诈骗、传销、洗钱等违法犯罪活动，严重危害人民群众财产安全，明确了虚拟货币相关业务活动属于非法金融活动。

她将信将疑，说自己才投了3000多元，已经赚了一些，明天试试把钱从平台提出来。第二天是周六，客服说只有工作日能提现，到了周一再联系客服，对方已经将她拉黑了。

母亲这才告诉我事情的经过。去年12月底，她接到了一个投资理财客服的电话，她买过股票，以为是证券公司打来的，就按对方的要求添加了微信。在对方的介绍下，她加入了一个投资理财学习QQ群，群里每天有一个自称赵睿明老师的分析师，分享金融知识分享及投资指导，每天还在网络课堂开直播。为了能看直播，她还被要求下载了一款浏览器，她一时没注意，流氓软件随之自动安装。

母亲是个老股民，几乎没躲过2008年以后的每一次股灾，好在她都是小打小闹，赚了钱就把本金提出来，亏了就慢慢等解套。按照这位赵睿明老师的推荐，她操作之后有了一些收益。没几天，对方称股市行情不好，要到最前沿的虚拟货币平台打新，QQ群里一片叫好，称跟着赵老师没错。

在每天的洗脑课程及小额回报的共同作用下，母亲放松了警惕，在赵老师给出的交易平台上买虚拟货币。开始的两笔是3000多元、2000多元，一周以后净值就翻了倍。她已经先后4次通过手机银行转账的方式向骗子给出的3个银行账号转账共计2.6万多元，而非之前告诉我的3000多元。

从事记者工作多年，我报道过多起老年人被诈骗的案件，有以房养老搭上房子和退休金的，有买保健品对方承诺加价回购后来跑路的，也有被旅游康养公司办卡诈骗的，没想到我的家人也会遭遇类似事件。我判断，钱可能很快就被转入境外账户，想追回已经很难。只好劝母亲，损失不是很大，就当花钱买教训，下次尝试新鲜事物可以先问问我。

母亲咽不下这口气，被客服拉黑以后，她去区里的反诈中心报案，案子没立上，还被教育虚拟货币投资是违法活动，不受法律保护。她越想越气，当晚没睡着觉。第二天，我帮母亲查了银行流水，整理了报案材料，在查找她被骗人的数据88群时发现，类似的群名有100多个，可能还有其他被害人上当受骗。这次，公安机关受理并正式立案。做

刘言  
网太慢、手机太卡、电脑一直弹广告，不知道多少在外工作的人和我一样，每逢回家过年就要帮父母解决这些问题。今年我的主要对手是流氓软件。那台我使用过的笔记本电脑，被加装了内存条以后淘汰给刚刚退休的母亲。摁下开机键，进入系统花了20多秒，打败全国30%的电脑。系统桌面快被各式各样的应用程序快捷方式铺满。还没等我选中，光标指示符就转起了圈圈，散热器开始狂转。精品游戏，玩就红包，盛大上线。在屏幕上霸主游戏的广告中央，叠放着压缩的弹窗，没等我挨个把那些红色的叉叉点完，老旧的电脑已经不堪重负，新的弹窗在右下角拖出了长长的残影。死机了。重新启动、重新死机。不得已我进入系统安全模式，依次卸载某某看图王、37小游戏、壁纸。再开机，广告少了一大半，可某压缩的广告依旧倔强地每5分钟弹一次。到相关论坛一查，需要通过任务管理器锁定这一广告进程的运行位置，再把整个文件夹删除，才能根治。