

网络调查:超七成网友机不离手

别让手机“绑架”你的生活

随着手机的普及率越来越高，人们对手机的依赖程度也越来越高，“手机已经成了我生活中的必需品，没有手机和网络我就会不自觉的焦虑”。

《光明日报》官方微博日前发起关于“使用手机时长和健康隐患”的网络调查，吸引了超40万网友的阅读与关注。

调查结果显示,有74%的参与者表示自己手机不离手,随时随地都会玩手机。甚至有网友表示,自己已经被手机“绑架”了,如果忘带了手机,甚至会感觉自己仿佛被全世界抛弃了。而长期使用手机也给自己的健康带来了一些负面影响,如视力下降、晚睡、精神健康出现问题等。

长时间盯着手机,眼睛伤害有多大

“白天工作很辛苦，下班回家玩手机是我一天最放松的时刻。”湖南长沙27岁的白领尹靖说，白天上班盯着电脑、手机沟通工作，晚上回家在手机上刷微博、抖音放松心情，已经成了她生活的常态。去年疫情期间，待在家里的她更是每天手机不离手，吃饭都在刷手机，“有段时间明显感觉视力下降了，后来去测了下，近视度数增加了100多度。”尹靖说。

记者在采访中发现，因为长时间使用手机而导致视力出现问题的情况不在少数，长时间浏览手机会导致眼睛干涩、双眼疲劳、近视度数增加等问题，徐州医科大学附属医院眼科主任医师赵愈敏说：“这是因为在盯着手机看时，瞬目会变少，导致眼睛泪液蒸发过强，可能会出现眼干涩、异物感等情况。”此外，手机也会发射出有害蓝光和辐射，都会对眼睛造成一定的伤害。长时间看手机还会导致青少年甚至成年人近视度数加深。而随着近视度数增加对眼睛的危害也在加重。

记者了解到，很多人喜欢在睡前玩手机，有时还会在关灯后玩手机。“眼睛的暗适应较差，暗环境与手机屏幕的对比度较强，会导致在使用手机时眼睛的调节加强，眼睛更容易变得疲劳，导致视力下降。”赵愈敏表示，在暗环境下长时间盯着手机对眼睛的伤害非常大，会对视网膜造成损害，遇到少数极端的情况可能会诱发青光眼。

赵愈敏告诉记者，随着使用智能手机的年龄层次逐渐下移，越来越多的青少年也成为智能手机的使用者，青少年在使用手机遇到眼睛干涩、有异物感等问题时，还会用手去揉眼睛，由此也会带来眼部细菌感染、结膜炎等一系列衍生问题。

近年来,因为长时间玩手机游戏,“急性共同性内斜视”这一病症也在青少年群体中悄悄兴起,不仅造成了复视情况,影响了视功能,还影响了个人形象,严重的话还会造成行走困难。赵愈敏也提醒家长,青少年应尽量减少接触电子产品的时间,4岁以下的儿童应尽量禁止接触电子产品。

过度使用手机,可能打破身体“平衡”

“大四那年我每天熬夜玩手机游戏，从来不长痘的我开始长痘，毛孔也变得粗大了。”四川成都26岁的刘瑶是一名培训机构教师，谈起自己因为玩手机熬夜导致的皮肤问题，至今仍很后悔，她说：“现在毕业4年多了，发现多贵的护肤品都填补不了大四时变大的毛孔。”记者在采访中发现，因为过度使用手机导致身体出现“失衡”状态的，远不止这一种现象。

“玩手机本身对皮肤的影响不大，但长期熬夜玩手机的行为会对皮肤造成不好的影响。”南京第一医院皮肤科副主任戴浩告诉记者，肤色暗沉、长痘、黑眼圈等问题，都有可能因为玩手机熬夜而出现。

记者了解到,晚上使用手机,还会影响睡眠。晚上熬夜玩手机,本身就占用了原来的睡眠时间,加之手机本身的内容比较吸引人,也会引起心理和生理上的兴奋,从而导

手机越玩越兴奋,情绪却渐渐走入低谷

采访中记者发现，在玩手机的过程中，很多人都会有这样一种感受，越玩越兴奋，有时候到凌晨两三点还不愿意放下手机。“上个学期，我每天晚上玩手机，不知不觉就会到凌晨。”安庆师范大学的大一学生李飞说到自己刚上大学时因为沉迷手机，每天凌晨才迟迟入睡，第二天上课也没有精神，学期末发现自己落下了不少课程，李飞说：“当时整个人压力非常大，感觉学习也学不进去，每天只想玩手机，后来多亏了身边老师和同学的帮助，才慢慢调整好状态。”

“在手机上投入太多精力，会导致在其他事物上精力不足。”广东省第二人民医院心理科主任范长河表示，当生物钟被打乱后，很多人在白天容易萎靡不振，影响正常的工作学习，成年人因为投入工作的状态不佳可能会影响工作效率，青少年因为学习状态不好可能会导致学习成绩下降，自身节奏

被打乱、外界多种不利因素形成了内外双重压力，长此以往会造成恶性循环，带来精神上的高压，严重的话会造成抑郁。

记者在采访中了解到,很多人在与家人、朋友聚会时,多数时候都是各自在玩手机,沟通减少,范长河告诉记者,当太多的时间花在手机上,过度沉浸在手机世界里,也会造成一定程度上的社交障碍,带来人际关系的紧张。

“目前因为沉迷于手机游戏导致出现情绪、心理问题的人群占比较大。”范长河表示，随着手机各类功能的健全，手机可能满足各种需求，也导致人们对手机更加依赖，严重的话也会形成“手机依赖症”。

在使用手机各项功能时，范长河也提醒大家不要迷失自我，“手机上有许多的社交平台，也有很多繁杂的信息，如果处理不好，也会带来焦虑等心理问题”。



资料图片

用手机姿势不对,身体还会“变形”

记者观察到，无论是在地铁上、公交上，还是在马路上、电梯里，都有很多“低头族”。“以前，我没事儿总爱低着头玩手机，颈椎经常酸痛，连带着头也昏昏沉沉的。”杨思然表示自己曾经是个不折不扣的“低头族”，去年有段时间总头晕，去了医院才知道得了颈椎病，“自从那次之后，我再也不敢低头玩手机了。”杨思然说。

在使用手机时，眼睛距离手机屏幕越近，头也就不自觉地越低，久而久之，“手机脖”就会一不小心“患上身”，不仅影响美观，还会带来健康问题。

“健康的颈椎，有良好的前凸弧度，周围的韧带、肌肉附着在颈椎上，维持了颈部整体的稳定性，当眼睛平时时，颈椎可维持正常的弧度。”上海市浦东医院骨科副主任医师敖荣广介绍道，在正常平视时，颈部肌肉承受的重量约等于头部的重量，大约为10斤，当低头时，颈部肌肉承受的重量会逐渐上升，颈部肌肉承受的重量甚至达到头部重量的5倍，高达50斤。

人体为了保持颈部的稳定性，其颈肩部肌肉和颈椎本身也会做相应的调整，以顺应

颈椎曲度的变化。“因此，长期低头时，颈椎的生理曲度就会发生改变，正常的颈椎结构也会发生改变，颈椎会慢慢变直，甚至出现反弓。”敖荣广说。颈肩部周围的肌肉会处于收缩紧张状态，久而久之颈肩部容易出现僵硬、酸痛，颈椎和椎间盘也将承受更大的压力，其肌腱附着点、颈椎小关节等部位就可能出现骨质增生，甚至会出现颈椎间盘突出等问题。

此外，很多人都喜欢半躺在沙发上、床上玩手机，专家表示半躺时腰椎会缺乏支撑，原有的弧度会发生改变，腰椎间盘突出受到的压力也会越来越大，容易引发腰椎关节痛，严重的话还会导致腰椎间盘突出。

敖荣广提醒，除了注意保护颈椎外，经常使用手机，特别是爱玩手机游戏的朋友，还要注意保护大拇指和手腕。因为频繁玩手机时，手腕长时间保持某一特定的位置，加上拇指频繁地敲击屏幕，时间长了会引起手腕、大拇指肌腱劳损，诱发手腕或者拇指腱鞘炎，出现手腕或者大拇指酸痛、无力、活动时疼痛加重，甚至出现大拇指的“扳机指”等。

能否用“防沉迷”治疗成人“手机病”

发微信、看视频、刷资讯、打游戏、上网购……虽然大家使用手机目的不同,但有一个共同点便是越来越依赖于手机。在手机为生活、工作、学习等带来诸多方便的同时,过度使用手机也给人们的健康造成多种不良影响。

成人沉迷手机对未成年人是一种不良示范。如今很多孩子依赖手机导致视力下降等，原因之一是父母及周围的人每天手机不离手，孩子不免会受到熏陶。所以，家长既要为自己健康考虑，也要为孩子健康考虑，“陪伴”手机不如陪伴孩子，亲自示范比防孩子沉迷手机更重要。

鉴于沉迷于手机的网友比例较高,并且带来多种“手机病”,除了提醒网友减少使用手机、正确使用手机外,还应该考虑对成人手机用户设计“防沉迷”系统。目前,手机游戏基本上都有设计有“防沉迷”系统,但防沉迷的对象是未成年用户,而对于成年人沉迷手机未见设防。

虽说成年人比未成年人更理智，但如果成年人沉迷于某种东西且带来多种健康危害，也有必要“救救成人”。因为当成年人沉迷手机，从某种程度上来说已经上瘾，近乎丧失理智。出于保护手机用户身心健康考虑，能否让所有手机生产商为成年人量身制定“防沉迷”系统值得思考。

对于这种成人“防沉迷”系统，不用像游戏版未成年人“防沉迷”系统那么复杂，只要设计合理的手机使用时间，每天超过这个时间就自动提醒用户注意身体健康，相信经年累月的重复提示会提升很多人健康意识。还应该在手机开机环节设计公益广告，提醒大家沉迷手机会带来健康危害。

进而言之，不妨把“防沉迷”作为手机出厂标准，不管手机用户是成人还是孩子或老年人，都应该为他们提供“防沉迷”保护。这样做，对手机厂商而言是履行社会责任，是对用户健康负责的体现。

(来源：光明日报、北京青年报)