

“手机控”，伤身又伤心

□ 记者 付家宝

“世界上最遥远的距离不是生与死,而是我们虽然坐在一起,你却在玩手机!”用微博上的这句话来形容我们对手机的依赖一点也不为过。随着智能手机的普及,每个人都可以通过手机随时随地浏览网页、聊天、玩游戏……因此,在校园、办公室、家中,我们随处可见很多眼睛离不开手机的“手机控”。

没带手机,一天焦虑

出门时不忘看看电池是否满格,每天必须要带上手机充电器,确保手机任何时候都不会没电;走路、坐车时不忘拿出手机上会儿网,玩会儿游戏;吃饭、上厕所也必然要带上手机;明知手机有辐射,但睡觉的时候也不舍得关机……这些情况相信在很多人身上都存在。

“我晚上玩手机会玩到很晚,手机就放在床头。晚上睡觉前和早上醒来的第一件事就是看手机。有一次,走路的时候因为看手机,差点儿撞到树上。”提起手机,大学生小林苦笑道。

某公司职员孙女士告诉记者:“每天我都随身携带着手机,如果手机离了手,我会觉得很焦虑,总感觉少了什么东西。”

除了大部分成年人痴迷手机,现在有些孩子也成了标准的“手机控”。张先生告诉记者,自从他的儿子迷上了手机后,一有空闲就想玩儿手机。他儿子的性格本来就比较内向,现在更不喜欢与同龄的孩子在一起玩耍了,学习成绩也



资料图片

是直线下降。

痴迷手机,“玩”出很多病

痴迷手机,会对我们的身体会造成什么样的伤害呢? 市第二人民医院的何大夫指出,每次玩半小时手机后,应当远眺或看看绿色植物,让眼睛休息一下,因为智能手机一般屏幕大、亮度高,目不转睛地看着手机,眨眼的频率会减少,使眼泪蒸发率更高,导致眼睛干涩和视力模糊,甚至出现刺痛、流泪、畏光等症状。如果在昏暗的地方长时间使用手机,会诱发青光眼。

手机除了对人的视力有害,长时间低头玩手机,还会引发颈椎病和腰椎病,导致头晕、脖子酸痛、腰部疼痛。

另外,睡前躺在床上玩手机,屏幕发出的光会抑制褪黑素的产生,而褪黑

素是对睡眠至关重要的一种激素,长期下来,会影响人的睡眠。

“痴迷手机,还会使人出现一些心理问题。”国家二级心理咨询师宋明娟介绍道,痴迷手机会对一个人的情绪产生不利影响。比如说,如果手机痴迷者离开手机,会感到不安、紧张、消沉、痛苦、烦躁等。长时间玩手机的人,不爱与人交流,影响人际交往。并且,习惯依靠上网查信息、解决问题,会使人动脑的机会越来越少,影响人的创造力、记忆力和思维能力。

循序渐进,戒掉手机瘾

如何戒掉“手机瘾”呢? 您可以试试这些小建议:循序渐进,采取“缩减、限时”法。比如这周每天玩4个小时的手机,下周每天就玩3个小时,慢慢缩短时间。把智能手机换成只能发短信、打电话的普通手机。不随身携带手机充电器,这可以让你为节约电而少看几次手机。开发一些不需要手机的娱乐项目,比如运动、面对面与家人或朋友聊天等。



创意宣传 别影响交通

3月28日,记者在建设路看到,几名身穿古装的年轻女子手拿桃花,后面紧跟着一位骑着白马的古装男子。白马两侧挂着两块广告牌。这样的广告方式吸引了众多路人的目光。但是,希望商家在作宣传的同时,不要影响正常的交通秩序。

郭剑 摄

选副太阳镜,别让眼睛受刺激

本报讯(记者 付家宝)阳光灿烂的季节,太阳镜成为不少人的必备品。3月28日上午,记者在胖东来时代广场眼镜商城看到,有不少市民在眼镜架前挑选太阳镜。“阳光这么强,挑副眼镜保护一下眼睛。”正在挑选太阳镜的林女士对记者说,“一般我会选择价格适中,戴上美观、舒服的太阳镜,其他因素没有多考虑。”

“如果眼睛长时间受到紫外线的照射,会导致视网膜损伤,并且会加速白内障的形成。”市人民医院眼科主任孙理彬介绍说,“但是,戴上没有防紫外线功能的有色眼镜,比不戴太阳镜更危险。人体有自我保护的本能反应,眼睛

遇到强光时,瞳孔会自然变小,使得进入眼睛的紫外线减少。但戴上没有防紫外线功能的有色眼镜时,瞳孔会放大,这时眼睛任凭紫外线照射,对眼睛的伤害程度会更大。”

那么,如何选择太阳镜呢? 金冠眼镜店的店长建议,大家在选购太阳镜时,要注意眼镜镜片及包装上是否有“UV400”、“防紫外线”的标志。UV400的镜片可以防止100%的紫外线,UV100的镜片可以防止96%至98%的紫外线。除此之外,还可以将太阳镜镜片对着光线,看上面是否有气泡、划痕等。

太阳镜镜片根据材质的不同,有树

脂和塑料之分。塑料镜片没有透光率,戴上之后不仅不舒服,而且眼睛更容易感到疲劳,甚至会有头晕眼花的症状。树脂镜片防紫外线效果好,佩戴起来也更加舒服、健康。

此外,太阳镜镜片以椭圆形为好,这样能更好地阻挡来自侧面的紫外线。近视人群可以选择近视变色镜,这种眼镜在光线不强烈的时候是普通的近视眼镜,到了室外阳光强烈的地方,镜片颜色会加深,能防止强光对眼睛的伤害。

驾驶员要特别注意太阳镜的安全性,购买时要留心标签上是否有类似“抗冲击性能”等标志。

便民 服务

4月1日起 部分新规实施

从4月1日起,一些与我们生活息息相关的新规将开始实施。

《出租车运营服务规范》:乘客上车前,出租车司机不得有询问目的地等挑客行为。《关于加强进口婴幼儿配方乳粉管理的公告》:进口婴幼儿配方乳粉产品包装上没有中文标签或中文标签不符合我国规定的,不得入境。《工伤职工劳动能力鉴定管理办法》:如果职工行动不便,专家可上门鉴定工伤。

出门哪儿易丢东西

清明小长假就要到了,出门在外一定要保管好携带的物品。那么,哪些地方最易丢东西呢?

买票窗口,易丢零钱;进站口安检仪附近,易拿错行李;车站洗手间,易丢手机、戒指等;检票口、候车室,易丢钥匙、手机、钱包等;汽车、火车的行李架上,易丢行李。

牙膏有必要分早晚吗

本报讯(记者 李盼)“牙膏还分早晚?”3月25日,在大商新玛特许昌总店,正在选购牙膏的杨军鹏看到一款早晚牙膏时,发出了疑问。

超市的工作人员解释称,这款早晚牙膏分两支,日用牙膏用来清新口气,夜用牙膏用来美白牙齿。

记者看到,该牙膏选购区主要有两种早晚牙膏。有的标明日间清爽,晚间清洁;有的标明日间优化亮白,夜间强化亮白。然而,从牙膏盒背面的成分说明来看,日用、夜用牙膏的成分几乎一模一样。

牙膏分早晚,究竟有无必要?市人民医院口腔科医师曹奇省称,人的口腔环境在日间和夜间的确存在差异,但现在市场上销售的早晚牙膏的成分几乎相同,选用何种牙膏区别并不是很大,关键是看刷牙时是否刷得正确、认真。

想吃榆钱 可到超市购买

本报讯(记者 郭剑)本报前两天报道了有居民采摘道路两旁榆钱的新闻。这两天,有热心读者打来电话说市区超市可以购买到榆钱。3月30日,记者在胖东来生活广场看到,新鲜的榆钱被摆在了柜台上,有群众正在挑选购买。

榆钱是榆树的种子,因其外形圆薄如钱币,故而得名。据测定,每100克榆钱含蛋白质3.8克、钙280毫克、铁22毫克。

榆钱的吃法多种多样。一是生吃。将刚采下来的榆钱洗净,加入白糖,味道鲜嫩脆甜;若喜吃咸食,可放入盐、醋、辣椒油等佐料凉拌着吃。二是煮粥。将葱花或蒜苗炒后加水烧开,用大米或小米煮粥,米将熟时放入洗净的榆钱继续煮5至8分钟,加适量调料即成。三是拌面蒸。先将榆钱洗净,拌以玉米面或白面做成窝头,然后上笼蒸半小时即可起锅。或将洗净的榆钱拌上面粉,搅拌均匀后直接上笼蒸熟,再放入调料。四是做馅。将榆钱洗净,切碎,加虾仁、肉或鸡蛋调匀后,包水饺、蒸包子,卷煎饼都可以,味道清香爽口。