

测测你有没有“手机瘾”

你是否已经患上“手机瘾”？小编整理出以下几条检测标准供读者朋友们自测，通常来说，同时患有5种以上症状，说明你已经患上“手机瘾”，同时患有8种症状，说明你病得很严重啦！



忘带手机会死

出门忘带手机，抓耳挠腮，头皮发麻，失魂落魄，几近崩溃！光速回家拿手机。



幻听幻震

每隔10秒看下手手机，总觉得手机在震动。



蹲坑时间变长

携手机蹲坑20分钟有余，腿麻无力！



聚会时变哑巴

聚餐等菜的时候悄无声息，只玩手机！



被手机砸脸

在床上玩手机到眼皮打架，结果一不小心砸到脸上！



走路走神

边走边刷微信，果断撞到对面走来的大叔！



拥有N个手机

家里放了一抽屉旧手机，全舍不得卖，还一直买新的。



找电源找WiFi

出门、旅行带了一大推充电宝和USB线，到哪儿都先找电源，没WiFi就很沮丧。

图由网友提供

明天是国际禁毒日，经过一番激烈讨论后，小编们一致决定做一期“反手机瘾”！因为有这么一种说法：百年前躺着吸鸦片，百年后躺着玩手机！没时间亲近孩子，没时间陪父母爱人！却花大把的时间捧着手机傻笑。不知不觉中我们形成了一种可怕的习惯，醒来第一件事是摸摸手机在哪里，睡之前最后一件事还是玩手机；聚会等菜期间大部分人都埋头看手机，似乎一时间都成了“哑巴”，似乎离了手机就与世隔绝！今日的智能手机与当初的鸦片一样，蚕食着我们的热情与灵魂！如何戒掉“手机瘾”，回归健康的生活方式呢？小编在这里整理出“戒瘾”5大招，教你戒掉手机瘾，从此“抬头赏风景”！

离不开手机肿么办？

5大妙招解救你！

1 读书看报

在空闲的时间可以选择多读些有意义的书籍，既能丰富自己的学识与涵养，又能戒掉“手机瘾”，一举两得。此外，很多人会在车上或者地铁上看手机，其实这对眼睛有很大的伤害，建议可以看看报纸，比如在地铁里看看《D壹时间》，而不是看手机，这样既不会觉得无聊，又能保护视力。

2 多看手表

很多人掏手机的初衷，其实是看时间，因此，我们建议可以买块表代替手机。还有就是尽量不拿出手机，这个说得容易做起来可有难度。周围的朋友掏出手机玩的时候，手痒痒有木有？不过，小编有高招：跟朋友协商好，谁掏手机就打谁一拳。

3 屏幕扫除

对自己的手机首屏进行大扫除——仅保留最常用的电话、信息、音乐以及管理工具，除此之外，整个首屏保留空白。

5 拒绝推送

大多数手机软件的推送只会打扰你的生活。最好是关闭所有应用的推送和未读提示，以及将手机设为静音，这样可以有效减少手机对你的诱惑。不过，微信QQ等工作必需品还是打开消息提示的好。

4 睡觉别看

有多少人上厕所必带手机？小编算一个。真正上厕所的时间可能不会很长，但很多人蹲在厕所里看看新闻刷刷微博，不知不觉时间就这么浪费了。不带手机进厕所会提升你的办事效率。至于睡前看手机，除了伤眼，还会影响睡眠质量。

漫画 任山威

健康操

做做操 治疗“手机后遗症”



专家建议

千万不能孩子一吵 就给他手机

“世界上最遥远的距离，不是生与死，而是我就站在你面前，你却在玩手机。”这个段子，反映了正在蔓延的社会现象——“手机依赖症”。有研究数据表明，过去一年里全球“手机上瘾者”增加123%，达1.76亿人，其中“手机依赖症”在青年白领女性、工作压力大的中年男性和学生三类人群中尤为普遍。

中国民航大学心理学老师鲁春晓表示，“手机依赖症”是指在日常生活中无法离开手机或过度使用手机的状况，表现为无论何时何地都强烈渴望操作手机。

如何破解这种依赖症？鲁春晓认为可以采取和治疗网络成瘾相似的疗法，而根本上消除“手

机依赖症”则需要更多因素的配合。首先从意识上认识到手机只是一种工具；学会放松，克服焦虑，允许有“别人找不到我”的情况存在；多建立与完善现实中的社会支持系统；养成良好的生活习惯；增加兴趣爱好，多参加一些有利身心的活动。如今，手机的一大功能是娱乐，很多人把它作为逃避现实、缓解压力的出口。所以，要对自己的生活有轻重缓急主次的认识与规划。

此外，应避免低龄儿童及青少年过早使用手机，父母不能为了避免孩子吵闹而鼓励其玩手机。他建议，如果你想拥有强健的体魄和健康的心理，就和手机保持一定距离。 **央视网**