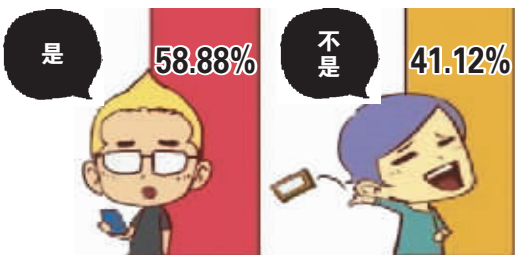


调查

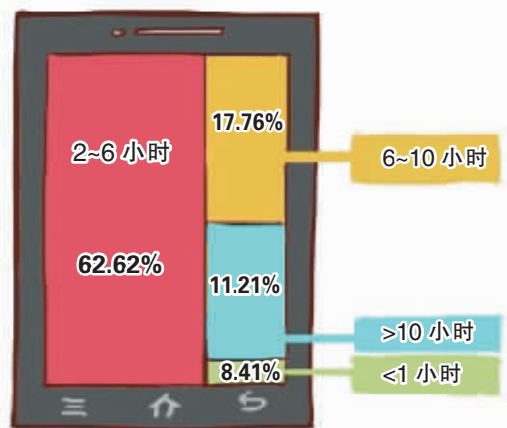
近六成网友自认“低头族”

本周《D 壹时间》就手机“低头族”在网上做了专项调查,共有 107 位网友参与。

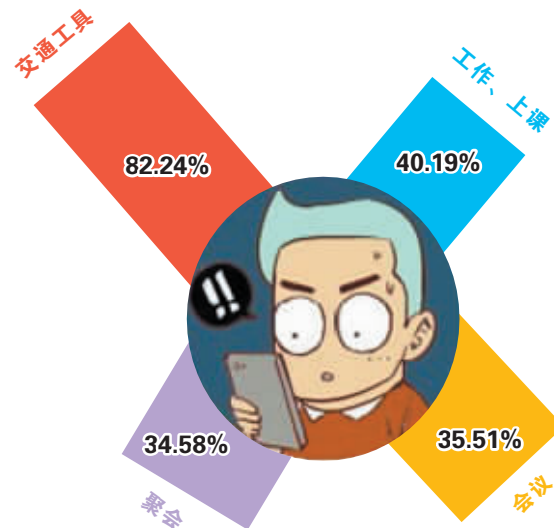
您认为自己是是否是“低头族”?



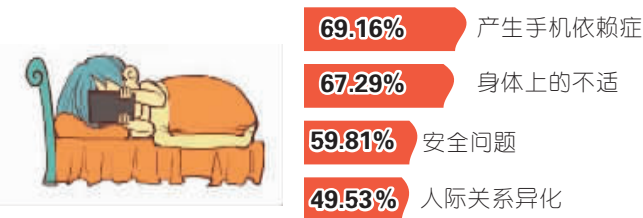
平均每天使用手机时间有多久?



最容易低头的场合有哪些?



低头对生活带来哪些负面影响?



开车过程中是否有打电话或玩手机的行为?



制图 包霞伟

虽然不太愿意承认,可如今的智能时代里,我们也许都是手机的奴隶。从早到晚,从公司到家里,它一直陪在我们身边,陪吃陪喝又陪睡。甚至有很多人已经变成了“低头族”。

所谓“低头族”,就是早上睁开眼第一件事是看手机,上厕所一定要拿着手机,走路时看手机,开车时看手机,晚上躺在被窝里玩手机,甚至吃饭时也要时不时刷新一下手机……

对于“低头族”来说,手机就是一切,只要有了wifi,就等于有了全世界。

可是你知道吗,一个“低头族”会遭受精神和身体上的双重伤害。聚会上,你只顾着摆弄手机,却错过了与朋友沟通交流的机会;整天低头紧盯屏幕,你的颈椎和眼睛会积劳成疾;走路或开车时也不愿放下手机,可怕的意外事故会随时来临……

记者 陈韬

故事

因为低头玩手机 在宁波引起的奇葩事

>>>敢笑我,看刀!

去年6月的某天凌晨,邓某和吴某走到海曙卖鱼路附近,看见前面有个男的走路时低头看手机,不小心撞到了路边停着的汽车,两人不由自主地笑出了声。这一声笑让撞车男子火气上涌,借着酒劲用水果刀捅了两人,结果自己被刑拘。

>>>救命啊,开门!

今年8月份,江东区华严街新河花园里,15岁的小赵在厕所里边“解决”边玩手机,可能是关门时用力过大,锁芯卡死在了门里。可小赵浑然未觉,一心沉迷在游戏世界里,一玩就是1个多小时。当他准备出来时,才发现门推不开,不停地呼喊。巧的是,小赵的妈妈正带着耳塞听歌,听不到儿子的呼救声。无奈之下,小赵只得拨打了119求助。

>>>低着头,好偷!

去年底,江东警方破获了一系列“拎包案”,受害者大多是“低头族”。

林先生在江东世纪联华广场的肯德基用餐,放在一旁的座位上却不见了。事后民警调出监控发现,两个身穿一黑一白外套的男子摸走了林先生的包,整个过程中,林先生只顾低头刷着手机屏。

另一起“拎包案”的受害者小胡,她和朋友在世东东方逛完街后,拎着购物袋进了星巴克喝咖啡。小胡下楼点单,把一只价值1万元的LV交给朋友看管。朋友把小胡的包放在桌上,自顾自低头玩手机。等小胡回来,包不见了。监控显示,小胡朋友玩手机时,小偷就站在她朋友面前东张西望,一只手不时摸摸小胡的包,瞅准周围都没人的空当,把包一拎,抱在胸口,大大方方离开。

“低头族”们,抬起头来!

手机正在偷走你的健康和安,也许还有爱情



危害

▲精神上

“低头族”对生活带来的负面影响,首先体现在精神上。

国家二级心理咨询师黄意告诉小D,曾经有个小伙子好不容易找到工作,可才干了一半就想辞职了,理由是无法融入到同事中。“小伙子在单位

▲身体上

长期当“低头族”还会给人的身体健康带来损害。

宁波大学附属医院脊柱外科主任医师蒋国强曾经收治过这样一个患者,她当时是一个15岁的女孩,是蒋主任遇到最年轻的颈椎病患者。“她爸爸

▲安全上

当你在走路或开车时还低着头玩手机,飞来横祸也就离你不远了。

宁波市第一医院急诊外科主任邢吉军说,急诊室时常会碰到那么几个因为手机而引发的意外事故,有走路玩手机伤了头崮了脚的,也有开车玩手机撞人的。

对于边走路边玩手机的危险性,有些人却不以为然。网友“自由飞翔”说:“我虽然一边走一边刷微信,可余光还能观察路况,耳朵也在听。再说,跟着别人一起过马路,应该没啥事吧。”不过,海曙区交警大队

▲感情上

你想知道自己为啥还单身着吗?来看看英国艺术家加里·特克制作的一段视频。故事讲述了一个男孩因为沉迷于手机,而错过了一段美好姻缘的故事。视频一开始,一个男孩迷路了,向一个路过的女

人际关系敌不过人机关系?

里和同事很少说话,即使就坐在隔壁的同事,有事他也要在QQ里说。可是在QQ群和朋友圈里,他却活跃异常。他说,就是懒得和人交流,反正聊天软件里都可以解决,只要动动手指就行。”

黄意说,过度依赖手机交流,会让我们失去和

别人打交道的能力和热情。

网友“Marionette”也感叹说,现在朋友聚会也没有以前热闹了,人人捧着个手机闷头不响。他对这种做法“深恶痛绝”,“聚会的时候盯着手机很‘无礼’,人际关系真敌不过人机关系了吗?”

“低头族”易引发颈椎病和眼病

说,她天天玩手机,连住院了还在玩。”蒋主任说,长期低头的人,会引起颈椎酸胀,时间长久会引起椎间盘退行性病变。“最近天气转冷,老是低着头玩手机的人,也容易使颈椎受凉,引起颈椎病发作。”长时间盯着手机屏幕看,还会造成眼病的各

种疾病。宁波市眼科医院周医师介绍,玩手机造成眼部疾病的人群主要是学生和白领,特别是“深夜手机党”。“手机屏幕相对较小,拿在手中不固定,会经常抖动,白天长时间玩也会影响视力。”

注意力不集中,小心飞来横祸

队郝警官指出,低头看手机时,注意力完全在手机屏幕上,对周围环境的感知能力迅速减弱,此时突然听到汽车喇叭声时,大多数人会受到惊吓,本能地往前奔跑或者大步往后退,容易发生危险。

而对于驾驶员来说,开车玩手机有很多血淋淋的教训。

2010年5月17日凌晨,宁慈公路上发生了一起惨烈的交通事故,一辆电瓶车遭半挂车追尾,驾驶员当场死亡。江北区交警大队周警官说,当时半挂车司机许某见车少人稀,便掏出了手机玩起QQ空间,没

注意到前方行驶的电,酿成惨剧。

2012年7月17日晚,石某驾车行驶在康庄南路上,其间他想打电话,正当低头翻找手机时,汽车迎面撞上了斑马线上的祖孙俩,孙女和奶奶均是身受重伤。

交警介绍说,除了诱发交通事故,开车的“低头族”在交通高峰时段往往会令道路陷入一种“恶性循环”,路越堵,等候时间越长,车主低头玩手机的几率越高,事故发生可能性越大。事故发生,从而进一步加剧道路拥堵。

一段好姻缘,也许就擦肩而过

女孩一眼,因为他正忙着看自己的手机,更不用说与她交谈了。迷路的男孩站在街头,他“未来的妻子”从他身边匆匆走过,而他却在看手机,正在网上问路。如果你还单身,那就别经常低头,不要错过人生的机会哦。

可这一切都不是真的。真实情况是,男孩压根都没看

心理师说

不当手机的奴隶

那么,对于那些已经深陷“低头”不可自拔的人来说,怎样才能重新“抬起头”呢?

黄意说,“低头族”的形成是有其社会背景的。现代人的生活节奏越来越快,一方面属于自己的时间越来越少,不少年轻人只能抓紧吃饭、赶路的时间,通过手机来娱乐休闲。另一方面可以交心的朋友少了,而在手机的社交软件上则可以寻找到没有利益冲突、性格价值相合的朋友。这使得越来越多的

人不知不觉中加入了“低头族”的行列。

我们要学会顾及他人的感受,在用手机的时候不要忽视现实生活中的事;合理利用手机、平板电脑等电子产品,做这些工具的主人,而不是它们的“奴隶”;如果身边有“低头族”,家人或朋友要多沟通劝导;多参加户外运动,多锻炼独处的能力,把手机放到一边,在一个安静的环境里单独待一会,慢慢培养这种能力,有利于戒掉对手机的过分依赖。

小D说

手机外面的世界更精彩

手机里的世界确实很精彩,但把眼睛从小小的手机屏幕上拉开来,我们的生活同样可以过得很有趣。看看窗外的风景,想想今天自己一天工作的得失,甚至发会儿呆,让脑筋轻松一会儿,也未尝不是个很好的选择。

我们与其把精力放在手机上,与远处他人谈论意义不大的琐事,何不把这有限的时间用在与身边人多交流交流,听听他们心里的声音呢?对你来说,人际关系难道真的不及人机关系重要吗?

练习

尽管大多数网友都知道成为“低头族”对生活的负面影响,但在“您还会‘继续’当‘低头族’吗”的选项中,有73.83%的网友选择了“视情况而定”,也许大家都觉得,要摆脱手机的“控制”,还真不是件容易的事。

不过我们可以在玩手机的同时,让自己的颈椎也放放松。低头族们,一起来试试这套颈椎操吧,非常实用哦。

