



时间:傍晚 地点:天一阁边

请您抬头

“世界上最远的距离不是生与死，而是我们坐在一起，你却在低头玩手机。”这个网络上流传很广的抱怨，正是很多人真实生活的写照。一项网络调查显示，许多中国人自清晨至深夜一天都与手机相伴，“手机依赖症”已经成为社会“流行病”。

亲情、友情、爱情，无所不在的强大社交通讯，仿佛让人与人变得更近，其实却离得更远。坐车玩手机，开会玩手机，吃饭玩手机，睡觉也玩手机，本来应该用“碎片时间”拿手机处理事务与放松，现在却让手机把生活“碎片化”了。玩手机还是被手机玩，这是一个问题。

心理学专家指出，首先，长时间依赖手机会引发视力下降、

颈椎增生、手部过度疲劳等症状。其次，会使学习、工作时注意力不集中、不持久，记忆力减退。再次，与真实生活疏远，为人冷漠，缺乏时间感，削弱对现实生活的适应与应对能力。最后，会忽视真实存在的人际关系，产生现实人际交往萎缩等现象。而手机拿在手上会让人时刻意识到它的存在，不妨放在包里，调一个响亮些的铃声，这样既可避免漏接电话，也可减轻对手机的依赖。

所以，在这个春暖花开的时节里，多陪陪家人，在空闲的白天，去户外走走，在独处的夜晚，也请抬头，看看近处的城市灯火，还有遥远的点点星光。

记者 刘波 文/摄



时间:深夜 地点:药行街与解放南路路口



时间:深夜 地点:月湖公园



时间:夜晚 地点:天一广场7号门



时间:夜晚 地点:药行街