



CFP供图

# 歇一歇



④

## 弊端盘点

### 低头盲驶,车祸概率飙升

鄞州交警今年反复做过一组实验,证明就算低头一两秒,车祸的几率也会成倍上升。

与拨打、接听电话不同,低头玩手机时注视手机屏幕,比接听电话更危险。按照假设,当驾驶人开车时速在40公里的情况下,低头刷新一条微博需要2秒,此时,车辆盲驶距离可达30米。

民警还亲身进行体验,从拿起手机打开微信,到浏览一条新信息,眼睛至少要在屏幕定格2秒左右,如果车辆分别按时速20公里、60公里行驶,1秒钟就要跑5.6米和16.7米,从低头再到抬头,最快也

要2秒。当发现前方有情况时,司机的反应时间是0.02秒,照此计算车辆又要行驶出5到10米。

如果浏览一条信息大约需要10秒,汽车还是以40公里的时速行驶时,10秒就会开出去100多米,再加上反应时间及制动距离,从发现危险到车辆静止,所需的距离就可能超出150米。这短短的10秒钟,足以酿成各种交通事故。

据国外一项实验表明,边开车边玩手机,发生车祸的概率是正常驾驶的23倍。

### 高峰期,加剧交通拥堵

记者了解到,一般早晚高峰车多难行,很多时候车主必须停车等候多个灯次才能过路口。车主、骑车人等得无聊,便会掏出手机开开小差,这些打发时间的行为,会令城市交通状况雪上加霜。

鄞州交警大队董警官表示,开车过程中查看手机或刷微信引发交通事故数占了总事故数的两成左右。这种“低头”陋习在交通高峰时段往往令道路陷入一种“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。

除了诱发交通事故,车主低头玩手机的行为还会导致路口通行效率大大降低。“玩手机时没控制好时间,差不多要影响3到4辆机动车通行。”民警告诉记者说,滞留的车辆很快就能排起长队。

还有骑电动自行车玩手机。这类事故,骑车人受伤概率非常高,撞得头破血流之事常有。

按照法律规定,如果司机在开车时频频用手机聊微信、发短信、刷微博等,且有证据可以证明的,应属妨碍安全驾驶行为,也可对其进行处罚,记2分,罚款20元至200元。

### 颈椎退变,增加眼病

“近几年,因颈部僵硬、隐痛前来咨询的年轻人越来越多,甚至还出现了30岁就颈椎间盘突出患者。”解放军113医院骨二科副主任医师赵宏直言,造成颈椎问题低龄化趋势的一个重要因素就是“低头”。

赵医生说,长期保持低头姿势,会使颈椎负担过重,颈椎间盘承受的压力过大,导致颈椎退变加速或椎间盘突出,一旦颈椎力学结构失去稳

定,就易引起颈椎病。如果椎间盘突出压迫到血管、神经或脊髓,患者还会出现疼痛麻木、头晕恶心、心慌或下肢无力等症状,严重影响日常生活。

宁波市眼科医院近视激光中心主任陆斌则提醒,“低头族”经常在行走中或移动的车厢内使用手机,也不管光线好坏,长时间盯着屏幕,长此以往,极易导致干眼症,甚至还会视物模糊。

### 常低头,增加失窃风险

陈文斌是518路公交车司机,工作8年多,说起“低头族”,他有一肚子话:“这几年,乘公交玩手机的人越来越多,高峰期一趟车有六七十位乘客,起码有一半的人在玩,甚至还有人站在车内,连扶手都不拉,双手都放在手机上摆弄的,一旦来个急刹,根本站不住,不仅伤害自己,还会撞到他人,实在太危险。”

陈文斌说,除了不安全外,公交车上的“低头族”还常常因为太过注意手机上的内容,而坐过站或是落下东西。几天前,就有个上海来的旅客

陈女士,在车上光顾着跟朋友微信聊天,没留意车辆到站,下车匆匆忙忙,把一个装有16000余元现金的背包遗留在公交车上。幸好,通过公交车载GPS调度系统,帮助她在半小时内找回了包。

前阵子,陈文斌的同事王师傅的车上还发生了这样一件事:一个小姑娘背着一个双肩包,一边排队上车,一边玩着手机。突然,从姑娘身后出现了“第三只手”伸向背包,王师傅从后视镜中发现这个情况,立刻大吼一声,吓跑了小偷,保住了姑娘的财物。

## 特别提醒

### 加强自觉“抬头”意识

“经常低头,害人又害己。”对于“低头族”,执法民警表示,首先其本人应该明白这一道理,然后时时进行自我约束。民警说,这些违法行为相对隐秘,持续时间也比较短,民警在现场很难抓到“现行”。很多时候都是交通事故发生了,违

法行为才被知晓。所以,除了执法部门监管外,司机本人加强“抬头”意识是根本。

“强迫自己将手机放在包内是个不错的主意。”民警告诉记者,用好习惯替代不好的习惯主要还得靠自觉。开车系安全带,骑车戴头盔,关键时刻会救人一命。

### 学会适当“摆脱”手机

工作压力大、生活成分单一都可能致使人过度依赖手机。心理咨询师冯婧婧的建议是,先进行自我行为观察,客观理解自身情况后,继而进行思考,列好计划表,非必要情况尽量减少用手机,而是通过谈话、聚会等方式沟通,同时增加户外运动的时间等。她认为,人们应当有意识

地减少使用手机和平板电脑的时间,培养自己对身边世界的观察能力,并且多参加积极有益的线下活动。

此外,定一个短期或长期的奋斗目标,让自己有意识地往某方面努力,也是将注意力从手机转移到日常生活的好方法。

### 养成良好的用眼习惯

针对颈椎压力,赵医生建议大家保持正确的坐立姿势,即“坐如钟,站如松”,头颈、腰背挺直,两肩对称,让关节尽量保持在正常形态。低头玩手机或平板电脑的时间一定要控制,每半小时至一小时就要起身做一下全身舒展。一旦出现颈椎不适,应及时寻医问药,不要随意做颈椎操。因为

颈椎操只是运动颈椎,对已劳损位置帮助不大。

眼科陆医生则建议,“低头族”首先应尽可能减少使用手机等电子产品的时间。一般30到45分钟休息一下,休息时眺望远方,或做眼保健操;其次,尽量少低头,不要躺卧,保证光线充足,记得多眨眼睛,以避免眼睛干燥,适度使用眼药水有一定的滋润作用。