

我们玩手机还是手机玩我们?

随着手机的发明应用与飞速进步发展，它已经渗透到人类生活的方方面面，也让社会发生了翻天覆地的变化：工作离不开手机、生活离不开手机、娱乐离不开手机。时下，与电脑“合体”后的智能手机甚至已经从阅读、搜索、拍摄、音乐、交友、购物、通讯、视讯等全方位式入侵我们的 24 小时。有人戏言：“没有手机的日子没法过！”

一项调查显示：77%的人每天开手机 12 小时以上，34%的人 24 小时开机。“如果去一个遥远的地方公干或度假，你最希望带上的是什么？”超过 60%被调查者首选手机。有 65%的人表示，如果手机不在身边，会变得焦虑。

医生指出，凡事有利必有弊，过度使用手机，一方面造成人体的损害，一方面容易让人们失去思考力和能力，从而全面损害人体的身心健康。

那么究竟手机会对我们身体造成什么伤害呢？医生列出了手机的“四宗罪”。



第一宗罪：手机脖

餐厅、车站、车厢、商店、校园、大街上，这样的景象随处可见：弓腰、低头、手臂弯成 45 度，手里把玩着手机。小莉还是一个大学生，却早就患上了颈椎病，寻根究底，竟是手机惹的祸：“没事我就拿手机出来，上网、发短信、看微博。晚上睡不着觉，手机是很好的解闷工具。我玩手机 5 年了，以前可以玩一上午都没事，现在只要玩半小时，脖子就痛。”小莉说。

“因为过度玩手机而引发脖颈酸痛，进而患上‘手机脖’的人越来越多，不管是年轻人还是中老年人，都不少。”专家介绍，“手机脖”其实就是颈椎病，由于长时间把玩手机而又注重姿势所引起的。

“颈椎病是一种常见病，又叫颈椎综合征，是一种以退行性病变为基础的病种。颈椎病可以说是时下的一种流行病，若放任不管，‘可大可小’。”专家表示，长期不当的头颈姿势若不及时矫正，会使颈椎因长期扭曲而失去应有的生理曲度，增生的骨刺会刺激或压迫邻近的椎动脉及颈部交感神经，很容易导致椎动脉供血不足和颈椎过度疲劳，从而引起各种各样的症状：“颈椎病主要症状是颈肩痛，放射至头枕部和上肢，少数有眩晕甚至摔倒。或一侧面部发热、出汗异常，严重者双下肢活动受影响，甚至截瘫。”

专家建议：“手机脖”的主要诱因是姿势不正确，低头时间过长，使肌肉疲劳，颈椎间盘出现老化，并出现慢性劳损，会继发一系列症状。最佳的姿势是颈部保持正直，微微前倾，不要扭转、倾斜。因此，若要玩手机时，建议最好“正襟危坐”，并且每连续玩 30 分钟应该休息几分钟。平时做些颈部运动或按摩。不要头靠在床头或沙发扶手上玩。

此外，平时多活动颈部，避免长时间保持同样姿势，加强颈部的功能锻炼，都能很好地预防“手机脖”。

第二宗罪：“爱疯”手

从第一部可以收发短信的手机开始，手机就开始了“拇指时代”。接着，触屏的智能手机面世，而著名的“爱疯（iPhone）手”就是由此而来。现在不单是“爱疯”，几乎所有的手机都是用点、触、滑来操作，拇指的利用率上升到了前所未有的高度。

白领小鱼是狂热的手机游戏迷，每天不玩上几个小时“植物大战僵尸”，她就浑身不自在。开始一两个月还好，到了第三个月，她却发现拇指越来越不听话了，时不时就钻心地疼。

“玩游戏、发邮件、打短信、发微博……手机上所有的操作都是由这么两三根手指来完成，其中，拇指利用率最高。”专家介绍，当手部固定在一定位置做重复、过度活动时，使肌腱和腱鞘之间经常发生摩擦，以致水肿、纤维性变，引起内腔狭窄。由于肌腱在腱鞘内活动时，通过的径道狭窄，从而出现疼痛和运动障碍，这就是腱鞘炎，又称作狭窄性腱鞘炎。

“‘爱疯手’实际上就是腱鞘炎，不单是手机，凡是触屏的电子产品都容易导致这种病。”专家表示，以往，腱鞘炎多发于 40 岁以上的家庭主妇当中，而时下患有该病的年轻人之所以多起来，主要是由于触摸屏设备的普及，“长时间用手指按压或轻扫屏幕，快速、密集地重复做同样的动作，就会使手部的肌腱出现过度的摩擦，这也是腱鞘炎形成的‘先决条件’。”

专家建议：如果在腱鞘炎发作初期，症状表现不是很强烈的时候，减少手指的劳作，同时使用一些活血化淤的药膏贴敷，并稍加按摩，症状也会得到缓解。

此外，在病情初期或缓解期，应多进行相关肌肉及肌腱的拉伸运动，若是拇指屈肌腱腱鞘炎，可将拇指向指背方向牵拉；若是手腕部桡骨茎突腱鞘炎，可将四指握住拇指并向小指方向牵拉。如此可利于松懈病变局部的组织粘连，促进症状缓解。

即使没有发病，在日常生活中也要多加注意，防患于未然。要注意手指、手腕不要过度弯曲或后伸；提拿物品不要过重；连续玩手机后，要揉搓手指和手腕，再用热水泡泡手；操作手机时尽量让双手平衡，手腕能触及实物，如放在桌面上，不要悬空。

第三宗罪：手机眼

很多人知道过度看电脑会坏眼睛，但却很少人会意识到过度看手机也会坏眼睛。高中生小勇就是一个。由于寄宿在外，小勇很早就拥有了自己的手机，天文地理衣食住行，一台手机功能比电脑还强大，小勇对它爱不释手，即使晚上宿舍关灯了，他还乐此不疲地躲在被窝里看小说、刷微博。渐渐地，小勇从原来 1.5 的视力，退步到 0.3，医生甚至警告，若他再不节制地玩手机，将来或许 30 多岁就会早早患上老花眼。

“即使是最高级的手机，精度最高的显示屏，对眼睛的伤害还是无法避免的。”专家指出，无论手机屏幕做得多大，像素多高，长时间低着头、目不转睛地盯着看，都容易造成眼部疲劳，诱发近视、干眼症甚至老花眼等眼疾。

“还有就是由于手机屏幕字体较小，一些人坐公交车或吃饭时还不停地上网、‘织围脖’、看电影、看电子书，这会让眼睛睫状肌一直处于紧张状态。此外，手机屏幕上光线、对比度等跟平常使用的纸质书籍相比，用手机看小说看新闻会令眼睛在注视时要发挥更大的调节力，容易引起视疲劳。时间久了，眼睛不坏才怪了。”

专家建议：平时要养成良好的用眼习惯，不要长时间盯着手机屏幕看，使用 30 分钟左右要让眼睛休息一下，可以通过闭眼休息几分钟或是眺望远方来缓解眼部疲劳，让眼部肌肉得到放松。另外，在乘车或是运动过程中尽量不要使用手机，以避免对眼睛造成更大的伤害。且使用手机阅读不能保持一个正确的姿势，这些都增加了视疲劳。特别提醒，两岁以下小孩眼睛发育尚未完善，更不应把玩电子产品，如手机、iPad、电脑等，也不宜多看电视。

第四宗罪：幻听症

每逢聚会，朋友们都会抱怨婧婧，每隔 5 分钟就翻一下手机，神经兮兮地，令大家十分无趣。对此，作为媒体人的婧婧也很无奈：“就怕收不到料，或者错过了消息，挨领导骂！”婧婧坦言，在这种高压状态下，即使休假，她也神经紧绷。

“现在不管在哪，经常都会感觉自己的手机在响，但很多时候根本就没有短信或来电。要是哪天不小心把手机落在家里，感觉就像少了什么似的，一整天都坐立不安，这就是所谓的‘手机幻听症’。”心理咨询师分析，手机强迫和“幻听”现象多与职业有关，如销售、咨询、媒体等从业人员、应届毕业生和失业期的求职者，这类人会比较容易患上“手机幻听症”。

心里咨询师分析，手机幻听症的易感人群通常都会频繁使用手机，“往往在铃声一响时就得立即投入工作，这些人长期处于‘待机’状态，强烈的心理暗示会诱发‘幻听’。”心里咨询师表示，不管是手机幻听症还是社交恐惧症，其成因都是长时间使用手机、过分关注手机而造成的。

专家建议：目前困扰都市人生活的“手机心理困”现象，其实只是人身体出现压力时的一种表现，是身体潜意识给出的提醒，只要摆正心态，增强自信，真诚主动与人沟通，这样压力就会被克服。

由于长时间使用单一的手机铃声，会强化大脑感应，容易幻听，因而经常更换手机铃声有助克服“手机幻听症”，并采用一些相对舒缓的乐曲，以放松心情。（陈学敏）



无偿献血志愿服务

无偿献血志愿服务是指任何自愿地贡献个人的时间和精力，在不为任何物质报酬的前提下，基于良知、信念和责任，志愿为社会和他人提供无偿献血宣传、招募等公益性服务。无偿献血志愿服务与其他志愿服务一样，体现了自愿、无偿、利他、公益的基本特征。我国广东省深圳市在 2000 年 5 月最早成立无偿献血志愿者服务队，随后北京市、上海市、四川省成都市、湖南省株洲市等地相继成立志愿者服务组织。无偿献血志愿服务对推动无偿献血宣传招募、扩大无偿献血事业发展作出了积极贡献。

按照《中华人民共和国献血法》，各级红十字会要依法参与、推动无偿献血工作，2009 年 5 月，中国红十字会发出《关于成立中国红十字会无偿献血志愿者服务总队的决定》，成立了中国红十字会无偿献血志愿者服务总队，总部设在广东省深圳市。2009 年修订的《全国无偿献血表彰奖励办法》中增设“无偿献血志愿服务奖”，用以奖励积极参与无偿献血志愿服务工作的个人。全国性无偿献血志愿服务组织的建立和无偿献血志愿服务奖励机制的确立，无疑为我国无偿献血志愿服务提供了有力的组织和制度保障。（申飞）

吃得太咸太甜伤头发

盐分可造成头发内滞留水分过多，影响其正常生长发育。同时，头发里过多的盐分给细菌滋生提供了良好的场所，易导致头皮疾病。食盐太多还会诱发多种皮脂病，造成头垢增多，加重脱发。饮食过咸还会增加肾脏的负担，进一步引起排钠障碍，从而使血压升高、蛋白代谢紊乱，影响头发中蛋白的形成，使头发的颜色变淡甚至枯萎。

食糖过多也会引起脱发。过量的糖在人体的新陈代谢过程中形成大量的有机酸，扰乱头发的色素代谢，使头发逐渐失去光泽，变得枯黄。（刘玉雯）

皮肤瘙痒多吃梨

很多中老年人都有皮肤瘙痒的症状，这是因为年龄大了，皮脂腺分泌出的油脂减少，皮肤就会很干燥。所以，补充水分是最重要的，梨就是个补水的好水果。皮肤痒了，可以每天吃两个梨，不需要太多讲究，生吃即可，当然如果你胃不好的话，可以蒸熟了吃。梨最好放在两餐之间，也就是距离正餐 1~2 个小时，这样就不会影响到正餐的营养吸收。

如果痒得厉害，可以把梨削一下，用梨皮的内侧擦擦皮肤，过几分钟，痒痒的感觉也会好转一些。

此外，有便秘的人因为不能及时排毒，皮肤瘙痒的症状会加重，多食梨不但可止痒，对通便也有好处。（陆华）