



长时间打电话、上厕所玩手机、手机不离身

# 亲，这些坏习惯你有吗

最近，以南航空姐充电致死为代表的多起手机伤人致死事故见诸报端，值得我们深思。都说“习惯成自然”，我们在日常的手机使用过程中，有很多习惯并非好的习惯。有的坏习惯影响我们的健康，有的坏习惯容易造成安全问题，不要让手机成为我们身边的“隐形炸弹”。

## 安全篇

### 1. 充电时用手机

关于手机充电时是否有电击、爆炸的危险，现在尚无定论。由于各种因素的作用，充电时使用手机存在不少安全上的不确定性。以防万一，还是不要在充电时使用手机，特别是直接用手机接电话，建议拔掉充电器再使用。而且充电时使用手机，对于电池伤害很大。最好的解决办法就是充电时关机！  
**严重指数：★★★★★**

### 2. 手机发热时继续使用

随着智能手机的普及，很多朋友在长时间使用手机后，会发现有过热的情况。一方面，手机过热时辐射会相对增大；另一方面，许多手机的爆炸事故通常是以手机发热为前兆。因此出现这种情况时，建议立即停止通话或者其他活动，让手机尽快散热，以确保安全。  
**严重指数：★★★★★**

### 3. 充电时不拔插头

许多人习惯在睡觉时把手机的充电器插上，然后呼呼睡大觉，第二天醒来手机刚好电力满满，省事方便。然而，通常锂电池的充电时间只需 3~4 个小时，过度充电、放电，对电池的寿命和容量都有极大的损害，甚至会引起电池变形或爆炸。  
**严重指数：★★★★**

## 健康篇

### 1. 长时间打电话

长时间通话时，最好使用座机。研究发现，使用手机通话两分钟后，脑电波受到的影响至少会持续一个小时。在不得不使用手机的情况下，建议用耳机或采取免提的接听方式。关于手机通话，还有一点建议，就是在电话接听那一瞬间，最好不要紧贴耳朵，因为此时辐射是最大的。  
**严重指数：★★★★★**

### 2. 手机不离身

无论吃饭、睡觉，手机被许多人当贴身宝贝带着。很多人喜欢把手机放在枕边当闹钟，有关专家介绍，手机辐射对人的头部危害最大，严重影响睡眠质量。另一种比较常见的就是把手机挂在胸前或者腰部，有医学专家指出，心脏功能不全、心律不齐的人尤其不能把手机挂在胸前。而手机如果常挂在人体的腰部或腹部旁，可能会影响生育机能。  
**严重指数：★★★★★**

### 3. 上厕所玩手机

近日，网传有一名男子就是因为上厕所玩 iPad 时，痔疮大量出血造成贫血而晕倒。不论是玩 iPad 还是玩手机，上厕所时都会分散注意力而导致排便不畅、如厕时间过长。这会使肛门处的皮肤和血管在重力作用下长时间曲张和松弛，时间一长就成了痔疮。  
**严重指数：★★★★★ (羊晚)**

# 装修前，要考虑家电的安装问题

家里的房子装修好了，想要购买电器，却发现很多电器由于在装修前没有预埋足够线路的电源，或预留足够的位置而无法安装。为了避免这样的情况发生，在装修过程中就应为家电提前埋好管线。

## 微波炉、冰箱：预留单独的线路

冰箱、微波炉的输入功率都较大，这要求它的电源线必须单独使用。装修之前要预留出单独的线路，同时管线的安置要与燃气灶保持距离，避免管线与热源接触。

## 空调：粉刷前钻好空调孔

在粉刷墙壁前，要定好空调的品牌和型号，让空调安装人员先把空调孔钻好，同时把室内机的挂钩都装好，这样就不会影响装修的效果。插座的位置也要提前确定，最好离空调近一些，并且是一个独立的插座，和其他电器分开使用。一般称输出功率为 1 匹、2 匹的产品，其输入功率约为 700 瓦、1500 瓦，所以，只需要 10 安培的插座即可。但如果添置了大功率的柜机，就必须选择专业的插座。

## 音响：铺地前布好线

无论您想不想要一套音响，在铺地前最好布好线，AV、视频、音箱线都要事先考虑好它们各自的位置。一旦忘了布线，将

来买来音响，连接的各类线只能在地上走，非常影响美观。

## 洗衣机：预留排水、进水通道

除非开发商已经打好排水通道，否则就要在装修的时候预先把孔位打好。同时插座的电源要安装在干燥的地方，如果洗衣机要摆放在浴室，洗衣机的电源要距离地面 1.2 米以上，装修前电源的安放位置要确定。

## 浴霸：考虑通风和走管的问题

在安装浴霸前，要考虑到通风和走管的问题。浴霸不能与屋顶距离太近，一般浴霸与屋顶距离在 15 厘米到 20 厘米之间。为了使电源远离水，避免发生危险，浴霸的高度距离地面也不能太近。

## 太阳能热水器：提前布水、布线

在安装太阳能热水器前，应该让装修公司提前布水、布线。根据用电安全的要求，住户电源线配制必须是三芯线，并将接地线有效接地，在住宅卫生间适宜的位置，留出微电脑控制器的安装位置，注意与上水电磁阀电源线路的走向布置和与屋顶控制线路、管路的衔接。为了保证出水量，住顶楼的用户最好装上增压器。

## 即热式电热水器：考察家庭电路

即热式电热水器具有即开即

热、省时节电、安全环保、小巧精美等特点，但要满足冬季洗浴的需求，该产品的最大功率一般不能低于 6 千瓦，最好选择 8 千瓦以上的产品。因此，在装修时还需预埋截面为 4~6 平方毫米的专用线路。市售的高端产品还具有管线隐藏式安装的优点，在装修时若能根据产品的要求预埋水管和电线，安装后整体显得特别清爽美观。

## 净水器：水管连接到位

要安装使用这类产品，需在装修时预留出插座和水管的安装位置。若想在客厅里饮水方便，还需在装修时把水管接到预定位置。

## 平板电视：留出散热空间

平板电视重量轻、厚度薄，可以进行壁挂式安装。但是电视机体发热量大，要求散热条件高，如果不留出足够的散热空间，很容易导致电视因温度过高而发生损毁。因此，消费者一定要请专业人士安装。另外，电视背景墙一定要多安装几个插座，以备需要。

## 厨房家电：提前量好尺寸

吸油烟机、微波炉、冰箱等电器的电源开关及插座，要预先设计好。除了嵌入式的厨房电器要提早买好并量好尺寸之外，吸油烟机也要提前按尺寸预留好位置，否则就有可能因为位置不对而无法安装。  
**(人民)**

