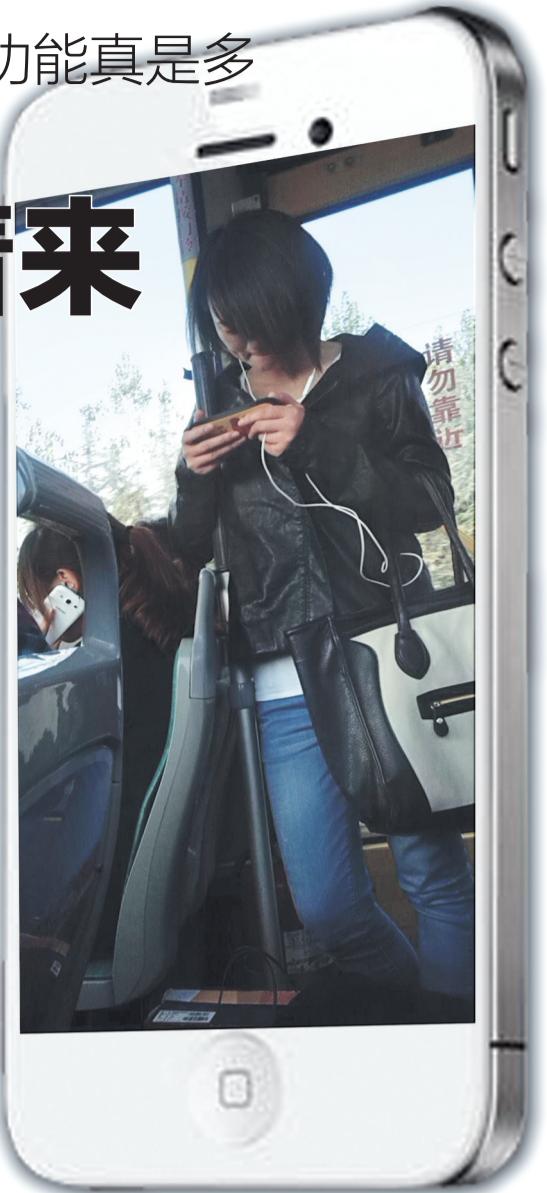


打电话、发短信、听音乐、刷微博、玩游戏……手机功能真是多走路要玩，开车要玩，吃饭要玩，闲着没事更要玩

# 低头玩手机 危险跟着来

打电话、发短信、听音乐、刷微博、玩游戏、聊聊天，作为必不可少的通讯工具，手机的功能日趋多样化，小小手机堪比一台小型电脑，让人们越来越离不开它。餐厅里、公交站、马路边，到处都可以看到低头玩手机的人，甚至是开着车、骑着车、走着路的人，目光也舍不得离开手机一秒。他们，就是日益壮大的“低头族”，“手机依赖症”已经成为了他们的“通病”。



## “伤”了别人，“害”了自己

日前，湘潭市一名21岁青年因玩手机太专注，没注意到前方电缆井坑，掉进井坑，造成十级伤残。无独有偶，湖北十堰发生一起更令人震惊的事件：17岁的女生商某与同伴外出聚餐，边走路边玩手机，过桥时，一脚踏空，掉入没有护栏保护的深坑，经抢救无效死亡。

28日，记者在市中区解放路与文化路十字路口、三角花园附近、兴安街和解放路丁字路口、文化路与光明路十字路口，以及光明路与振兴路十字路口蹲点发现，有近两成的路人是“低头族”。这些“低头族”中，年轻人又占到了90%以上。有些市民在路边等红绿灯时，就会掏出手机玩一会儿；有些人边走路边看手机，到了路口处才会抬头观察一下，然后低头继续走；有些司机握着方向盘的手上夹着手机，另一只手还不停地在手机上点来点去；边骑车边打电话的市民就

更多了。“我刚过马路的时候是绿灯，两边也不会有车，而且我也会时不时地抬头看看路的，市区内车也不会开多快，应该没什么大危险。”一位边玩手机边过马路的市民说。与这位市民想法一样，大多“低头族”都不认为在路上玩手机是多危险的举动。

今年23岁的王先生以前是标准的“低头族”，然而自从去年夏天边骑车边看手机，而撞了人之后，他再也不敢在骑车的时候玩手机了。“我以前几乎时时刻刻都拿着手机，走路、骑车，从来都不会把手机放下。有一次我一边骑着电动车，一边看着手机里的电子书，抬头的时候就看到前面有辆准备过马路的电动车。我平时骑车的速度很快，看到那个人的时候距离已经很近了，虽然我急刹车，还是撞到了她。”王先生说，“幸好摔得不是很厉害，只破了皮没伤到骨头。我把

她送到医院包扎完，又给她修了车、道了歉才算完。从那之后我就再也不敢边骑车边玩手机了，撞到电动车就是赔点钱，要是撞到汽车，我不就有危险了？”

调查中，除了马路、人行道上，公交车站、公交车、餐厅、公园等地的“低头族”就更多了，基本能占到一半左右。其中不仅有年轻人，还有不少中年人。市民李女士就表示，她很喜欢玩手机里的小游戏，每次坐公交车的时候都会拿出来玩。“我没事就会拿出手机来玩游戏打发时间，有时候到了站还没过关，我就会下了车边走边玩。有次正是因为在公交车上玩游戏玩得太入迷了，没有注意到旁边的人，钱包被人偷了。不过就算有过因为玩手机被偷钱包的经历，我这个一有空便会玩手机的坏毛病也没能改正过来。”

## 人与人的距离越来越远

“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我就在你身边，你却在旁边玩手机。”这句话是网友对于“低头族”的吐槽，虽然话语充满了调侃的味道，但也暴露了人们因为过度依赖手机，而缺乏面对面交流的现状。

家住薛城区的李老太非常讨厌手机，因为手机剥夺了她与儿孙相处的时间。十一期间，李老太的儿女们相约去她家吃饭，在外地上学的孙子孙女们也都回了家，中秋节家里人都没这么全。李老太非常高兴，一直想找机会和孙子孙女们多说说话，但无论饭前还是饭后，孩子们都忙着玩手机，根本没空搭理她。“这些孩子一进家门就坐在那里玩手机，互相之间都不怎么说话，偶尔说两句还是讨论手机什么的。我几次坐在他们旁边想和他们说说话，他们就‘嗯’、‘哦’地应付我，有时候甚至连声音都没有。真不知道那个手机有什么好玩的，我想问问他们玩的是什么，结果他们解释了一遍我还听不明白，他们也就懒得给我第二遍了。”李老太无奈地说。

手机不仅离间了亲情，也让相熟的朋友变得陌生了起来。刚刚参加完

朋友聚会的刘先生感慨，他们朋友经常聚会，但随着手机功能的提高，聚会也变得越来越没意思了。

“以前，手机不能聊QQ、刷微博的时候，我们聚会总会在一起高谈阔论，分享各自的近况，聊聊理想、聊聊人生。现在再聚会，虽然大家也会聊聊天，但总有一部分精力被手机分去了。有时候，我们五六个人，一人抱着一个手机，互相都不说话，直到上菜了，大家才会放下手机。不过，即使在吃饭期间，也会有人时不时地看一下手机。以前聚会总是很热闹，现在觉得好像越来越没东西可以聊了。”刘先生说，“现在一到饭点，打开微博，到处是晒美食的照片，也会有很多人发状态说和谁谁谁一起吃饭。如果下面有留言，就会很快回复。大家可以在网上和别人聊得热火朝天，却不愿意放下手机和身边的人多说句话，那聚会还有什么意义呢？通过这几次聚会，我和几个朋友也都深有感触，手机时代，人与人之间的交流变得越来越少。看来以后聚会真要实施网上的那种政策了，饭前通通把手机交上去，中间谁动手机谁买单。”

## 易患颈椎及眼部疾病

“低头族”越来越多，他们在与手机“眉目传情”时，不仅存有安全隐患，还让头晕、眼花、脖子痛这些“通病”统统找上了他们。

今年26岁的秦先生是个标准的“低头族”，几乎时刻离不开手机。前段时间，他总觉得脖子疼痛难忍，经常坐一会儿便要扭动一下脖子，即使晚上有妻子帮他按摩，脖子的疼痛也依旧没能减轻多少。秦先生赶紧到医院就诊，诊断结果竟是颈椎病。“我平常对手机依赖程度非常高，没事就玩手机的习惯也有一两年了。我平时的工作就需要坐在电脑前，没玩手机游戏之前，脖子偶尔也会痛，但稍微揉两下疼痛状况就会消除。但最近这段时间，我即使不玩手机脖子也觉得很痛。医生说我得了颈椎病，现在我再也不敢玩手机了，但是病已经得了，不知道能不能治好。”秦先生担忧地说。

丰富多样的手机游戏，不仅让成年人沉溺其中，难以自拔，不少孩子也深受其影响。一位家长说：“孩子求着要玩手机，说没玩过到学校都没有谈资。”虽然家长们都知道孩子过早地“触屏”，会影响其学习和健全性格的养成，还会带来孩子视力下降、注意力不集中等诸多问题，但“再苦也不能苦孩子”仍是很多家长忽略手机危害的重要原因。

家住市中区文东小区今年5岁的玉玉就是一个标准的“低头族”，“她每天都抱着平板电脑至少2个小时，怎么说都不放下，要么就是看动画片，要么就是玩上面的游戏，只要我和她爸不让她玩，

她就开始哭得‘惨绝人寰’，就像我们虐待她似的。”玉玉的妈妈李女士说，“现在小小年纪，视力就已经下降得很厉害了。前两天我带她去测视力，一个5.0一个4.8。《喜洋洋》、《熊出没》还有维尼熊的超级侦探系列，她看得台词都会背了，还是要看。”对于此现象，李女士表示她也跟自己身边的其他妈妈们交流过，结果发现家家的孩子都如此，不让玩电子产品就大哭大闹，家长对此也束手无策。

家住市府名苑的宋女士家的宝宝才1岁8个月，她就已经感受到电子产品对孩子的吸引力了。“也没有人刻意教他，他就已经学会了如何开关电视、换台、解锁手机、翻看照片和自拍。”宋女士说，“只要他拿到了手机，你再想抢回来那就困难了。现在我们为了保护他不被手机过多地辐射和影响视力，只要他不睡觉，家里人就不开电视、电脑，也不玩手机了。”

市疾病控制中心慢性病防治科的张义成表示：“一个小时的低头就可引起颈部的疲劳，长此以往便会引起颈椎的退行性病变。同时，长期低头盯着手机屏幕，眼部肌肉群无法得到放松，眼睛就特别容易疲劳，进而会出现眼睛酸痛、视力模糊下降等症状，严重的还会导致失明。除此之外，长时间玩手机游戏，还可能会引起手指肌腱炎，所以手指保持一个动作最多不要超过1小时。还是尽量要健康生活，拒做‘低头族’。”

(记者 刘一单 特约记者 张潇艺 文/图)

## 东方爱婴 专业的早期教育学校

家庭+学校+社会  
三位一体  
早期教育服务

### 早教班

招生0-6岁宝宝，每班设置6-10人。东方爱婴IMTS交互多媒体教学系统授课，让孩子在玩中学习，快乐中成长。

开设课程：0-6个月课程、探索和启蒙课程、感觉统合课程、音乐花园、童话王国课程、科学课程、数学课程、音乐II段和III段课程、英语课程。

### 天天班

每班最低设置16人，两教一保，招生1.6-6岁健康宝宝，有半日班和全日班两种，快乐中发展，环境中育人。

开设课程：礼仪、语言、创意美术、科学、数学思维、体操运动、音乐花园、英语、阅读。

特长班将开设 认字、口才、轮滑、舞蹈、绘画、围棋。