

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,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,他们也就懒得给我说第二遍了。”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痛。医生说我得颈椎病,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培养,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岁的王玉就是一个标准的“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。”王玉的妈妈李女士说,“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。”

市疾病预防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。还是要健康生活,拒做‘低头族’。”

(记者 刘一单 特约记者 张潇艺 文/图)

中国早教领导品牌

LOVE 东方爱婴®

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

识字、口才、轮滑、舞蹈、绘画、围棋。

地址: 新昌路326号(与华山路交界处向东10米路北)

电话: 0632-5277999 5277998

亲情是天生的 爱需要学习