

# 玩手机女人比男人更疯狂

每天开App超60次,你就算成瘾了



## 提醒 手机上瘾影响生理周期

由以上这些数字我们不难看出，青少年、大学生和中年父母是手机上瘾人群的重要组成部分。青少年、大学生手机上瘾者的增长，似乎可以理解。对于中年人沉迷于手机，调查者感到有些意外。手机沉迷者越来越多，很多健康专家表示担忧，他们认为，长时间的电磁辐射还有可能影响到人的大脑，容易造成注意力不能集中，对年轻女性甚至会引起生理周期紊乱。青少年尤其应该注意，青少年身体还没有发育成熟，长时间玩手机会影响身高，容易造成脑损伤。经常玩手机的青少年比不玩手机的青少年近视率要高很多。一旦成瘾，对于成人来说，会导致意志力减弱，对生活失去兴趣，整个人变得懒散、消沉。严重的会产生暴力行为，如毁坏物品、对家庭成员施暴等，个别极端者会导致抑郁症。

近日，一则传言在微博上流传：长期戴近视眼镜会导致眼睛突出。如今戴眼镜的人越来越多，传言让不少爱美人士犯了愁：如果戴近视镜真的会让眼睛变形、眼球突出，那可会给自己的容貌减分不少，这个传言到底是不是真的？对此，专家表示只有遗传性的高度近视人群才会眼球突出。

网友“胖大海”是一名电脑工程师，他称自己从小就喜欢摆弄电脑，长大的工作也是每天盯着屏幕，近视眼越来越严重，高中的时候就500度，现在都已经900多度了。“胖大海”说他现在离不开眼镜，但对比现在和儿时的照片，眼睛一点变化都没有。

正在读研究生的网友“绿箭”则提出了相反的意见：他戴了两年眼镜，眼球就突出了。“绿箭”说，他以前视力非常好，但自从考上研究生，视力一天不如一天。有一次他去见亲戚，对方惊讶地说他以前眼睛是又大又双的，现在不仅变小了，而且眼球突出很明显，像个青蛙一样。他认为，这都是戴眼镜惹的祸。

据有关专家介绍，眼球突出

## 性别 手机成瘾者52%是女性

此次调查统计了2013年至2014年手机用户增长的情况，Flurry将手机用户分为三种类型：第一种是普通用户，指的是每日会开启App低于16次的用户；第二种为超级用户，即每天开启手机应用程序16次—60次的用户；还有一种就是所谓的“手机上瘾者”，是指每日会开启手机应用程序超过60次的用户，是一般用户次数的6倍。

## 职业 女教师上瘾概率最高

当进一步深入这个调查时，发现其中的差异性非常令人感兴趣。在女性中，以下这类身份的手机上瘾者是普通手机用户的几倍甚至十倍，如：教育工作者，在调查中，女性教育工作者中的手机上瘾人数是普通手机

调查显示，在2013年至2014年期间，手机上瘾者这一组人数增长是最快的，从2013年的7900万增长到了2014年的1.76亿，涨幅为123%。

在手机上瘾者这一族群中，女性比例为52%，比男性上瘾者高出了4个百分点，男性为48%。在普通手机用户一组中，

用户的7倍，也就是说如果你是一位女性教育工作者，那么你手机上瘾的概率就会高一些。此外，女性手机上瘾者比普通手机用户高数倍的族群还有游戏玩家和体育迷等。

男性手机上瘾者较多的是

数据正好相反，男性所占比例为52%，女性普通用户占48%。与2013年相比，女性“手机上瘾者”增长了8%，而男性“手机上瘾者”则下降了8%。8%的数字看起来很小，但它很重要：2014年手机上瘾者共有1.76亿人口，这就意味着女性手机成瘾者比男性手机成瘾者多1500万甚至更多。

汽车爱好者、教育工作者、游戏玩家。其中，男性汽车爱好者中的手机上瘾者是普通手机用户的9倍。男性手机上瘾者中汽车爱好者居多，而女性上瘾者中教育工作者居多，参与调查的专家们对这一结果表示无从解释。

## 年龄 中年人更易手机上瘾

除性别外，各年龄段手机上瘾者增长的比例也不尽相同。在13—17岁的青少年、18—24岁的大学生以及35—54岁的中年人这三个族群中，手机上瘾者增长比例较大。其中增长最多的是大学生组，其次是中年人组。

55岁以上的老年人组和25—34岁的成年人组中，手机上瘾者的比例有所下降。老年人手机上瘾者的比例相比于2013年下降了88%，25—34岁的成年人组中手机上瘾者下降了42%。

由此看来，中年被调查者

上瘾情况较严重。在整体被调查者中，中年用户只占20%，但在上瘾者当中，他们所占比重高达28%，显示中年人士比年轻人更易对手机上瘾。不过研究也指出，中年被调查者的流动装置有可能借给其他家庭成员，推高了使用数据量。

## 戴近视镜眼睛会突出？

高度近视才会有此症状  
佩戴近视镜反倒可以防治

其实并不是因为长期戴有框眼镜的关系，而是高度近视的关系。

眼球变形是因为近视度数加深后，视轴加长，视阔突出了，这是眼睛本身的问题，与佩戴眼镜没有任何关联。高度近视具有明显的遗传因素，国内调查为常染色体隐性遗传。几乎所有高度近视都有眼轴增长以及眼球后极处巩膜的显著变薄。在度数较高的例子中，这种变薄可以扩展到赤道部，但眼球的前半部比较正常。这种患者的眼球明显增大，并且突出，加上眼轴增长，因此眼球突出会显得更加明显，从外表上来看的确非常影响美观。

期待通过减少佩戴眼镜次数的做法来缓解眼球突出的努力是无效的。以目前的医学发展水平来看，近视是没有确切的方法医治的，所以，眼球变形也是没有办法治疗的。

对于一般中度近视以上的近视患者最好一直保持戴着眼镜，这样有助于矫正近视，不易使度数加深，同时，一直戴着眼镜并不会成为眼球突出的原因，因此爱美的人不用担心这个问题。



## 小贴士 ▶▶ 5种方法解决眼球突出

第一，配近用镜：看书写字不能戴着看黑板的眼镜，这样会加重眼睛的调节负担。最好你到眼镜店配一副低200—250度的眼镜用于看书写字。

第二，OK镜和MCT眼镜：角膜塑形镜，通过角膜塑形来改变角膜曲率，可以减小度数，不过需要长期使用，效果才能稳定下来。

第三，近视镜可以防治眼球突出：青少年由于眼球仍处于发育期，调节性近视极易发展为轴性近视。特别

是高度近视眼，眼球前后径显著延长，外表即表现为眼球突出，如果近视一开始就正常戴镜矫正，这种情况就会有所减轻，甚至可以不发生。

第四，可选择佩戴硬质隐形眼镜：可以防止再突出。

第五，激光治疗：通过细微地切削角膜，改变其曲率达到治疗目的，理论上应该是可以使突眼改善，但由于切削的量很小，仅有数十或者一百多微米，因此对眼睛的外形看不出什么影响。

## 生活提示

### 定期清理车内“炸弹”

打火机、香水、摩丝等易燃品，你的车内有这些物品吗？随着天气渐热，私家车自燃事故频发，近日，消防部门发出安全提示，希望车主养成用车好习惯，定期清理这些“定时炸弹”。

消防部门提醒，车辆要做好日常保养，尤其注意发动机舱位置的清洁、保养，车内最好配备有效灭火器，定期检查电路、油路。需要注意的是，车辆自燃有时是跟车内存放物品有关，到底哪些物品不能放在车内？近日，消防部门也给出了答案。

第一个就是一次性打火机。打火机中气体受热会膨胀，塑料壳体体会因受热而发生爆炸，一旦与车内一些油料、易燃物靠近就会引发燃烧。其次就是数码相机、MP3和手机电池等，长时间充电或老化都可能自燃或爆炸。

除以上物品外，发胶和碳酸饮料也最好不要放置车内。据介绍，高压罐内气体受热后易膨胀，塑料壳体或金属罐体极易因受热而发生爆炸，无论是行车中还是停车时，该情况都十分危险。

### 厨房里的天然清洁剂

**番茄酱。**挤一些番茄酱到铜制的锅碗瓢盆上，隔几分钟后铜制器皿就会光洁如初，然后用温水清洗，再用干毛巾擦干即可。

**大米。**花瓶或长颈类的瓶子较难清洗，可以先将瓶内盛3/4的温水，再加入1勺米，然后用力来回摇晃2分钟，再用清水冲洗，瓶子就干净了。

**甘油。**当蜡烛滴到桌面时，用棉花蘸甘油擦拭即可轻松清除。

**苏打水。**不锈钢器具脏了，可用布蘸苏打水擦拭，然后再用一块干布抹干即可。

**玉米淀粉。**地毯上有油污时，可将玉米粉洒在油污上，自然吸收15—30分钟即可。

**白面包。**油画容易染上灰尘，可以先轻轻拍打油画，然后用白面包片轻轻地擦拭。

### 被蚊子咬了涂点茶水

气温升高，蚊虫也“重出江湖”，咬得人们浑身痒痛难忍。近日，英国《每日邮报》刊文，教大家用茶包解决这一困扰。

被蚊虫叮咬后，皮肤表面会形成一个红色肿块，中间有个小洞，引发轻度类似过敏反应。这是因为，一种名为组胺的化学物质被释放到周围皮肤中，让人产生瘙痒的感觉。如果用手挠痒，会抓破皮肤，形成瘢痕，甚至导致感染。而茶水中含有的鞣酸，它是一种收敛剂，能减轻炎症和肿胀，缓解蚊虫叮咬后的这些不适。

据英国伦敦全科医生罗布·希克斯介绍，生活中他经常用茶包来缓解蚊虫叮咬。具体步骤是将茶包放在沸水中浸泡10分钟，待茶水冷却后，用棉签蘸着茶水涂抹在被叮咬处。

### 冰箱保鲜五禁忌

**食物放得过多。**过满易导致细菌滋生，最好留有一定空隙，让冰箱中的空气正常对流。

**肉类食物不处理。**鲜鱼、肉等食物最好是先用塑料袋封装，再放入冷冻室贮藏。

**蔬果表面有水分。**应将果蔬外表的水分擦干，再放入保鲜层。

**放过烫食物。**刚出锅的食物就放入冰箱，这样做会缩短冰箱使用寿命。

**生熟食物放一起。**生食、熟食的存放时间、温度高低等有不同要求，放一起会造成食物间的相互污染。



(本报综合)