



“低头族” 抬起头吧



看视频、读小说、上网……智能手机很“强大”，工作、娱乐都不误

每天，无论走在城市的哪个角落，我们或许都会和一位或者几位边走边用手指在手机屏幕上划来划去的人擦肩而过。智能手机给人们的生活和工作带来了翻天覆地的变化，也造就了无数的“低头族”。这些“低头族”们都在享受着怎样的现代生活呢？

38岁的吕女士是一名机关干部，平时工作不太繁忙，她每天大量的时间都用在了上网和购物上。单位里，她的物流快递物品最多，被许多人羡慕。但她说，她最近正准备调整自己，因为在她的影响下，丈夫也已开始沉迷于手机上网，夫妻俩的关系快由亲密变成陌路了……

公务员张先生今年40多岁，每天都沉浸在虚拟的网络中，上网时间更是见缝插针，特别是一早一晚，最喜欢在床上用手机刷屏，一刷就是几个小时，看新闻、读小说、览微信，气得老婆孩子对他意见纷纷，孩子的学习成绩受此影响也大不如前。

一顿饭不吃可以忍，但一个人离开手机一会儿，那可是百爪挠心般的难受。聊天、看视频、玩游戏、购物、用导航、查天气等等，人们的生活中越来越离不开手机的陪伴。为此，如今的男女老少几乎人手一部手机，也因此，不少人开始对手机爱不释手，甚至很多人把它当成了密不可分的伙伴。

然而，人们在享受着现代化工具带来便捷的同时，也正在被危害慢慢地“吞食”着：因上网成瘾，有的夫妻分离，有的母子反目，有的亲情渐疏，有的视力下降，有的精神不振，身体走向下坡路……

“手机越来越先进，人的寿命也越来越短暂了。”一位老人看到一青年因低头看手机而掉到坑里摔死的新闻后感慨道。他说，手机确实给人们带来很多生活和工作上的方便，但是手机也给许多人，特别是儿童、青少年带来了很多的危害，他的小孙子现在只要玩起来手机谁都喊不动，真是太可怕了……

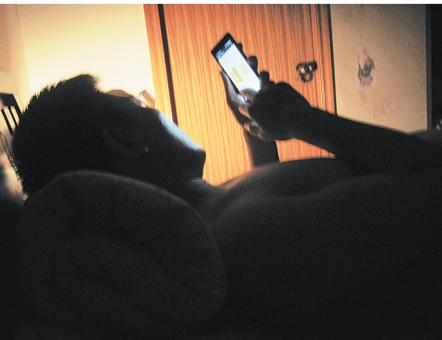
专家介绍，智能手机上市以来，近视的发病率快速增长，预计未来10年，屏幕近视会增加50%。另外，手机的信号接收辐射也会影响人的脑部神经系统，时间长了会导致智力降低。专家建议，18岁以下处于生长发育期的青少年最好不要使用智能手机，这个年龄段的视力健康十分重要，且学习任务繁重，一般都存在用眼过度的情况，使用智能手机更会加剧对眼部健康的损伤。

手机固然好，健康更重要，“低头族”千万不要被手机控制了。

(记者 孙慧英 文/图)



玩了两个小时的手机，累了，赶紧伸个懒腰再继续



伴着昏黄的灯光，躺在床上用手机看微信、读小说竟能连续六七个半小时

乘公交车玩手机似乎成了“潮流”，不管坐几站，也不管有没有座，他们都得拿出手机，见缝插针地玩会儿



不少孩子成了“手机控”，饭前饭后都要玩，满桌的饭菜也抵不过手机的“诱惑”



两个“照片控”，走到哪儿拍到哪儿，聚在一起就要比一比，看谁晒的照片更好看



到朋友家作客，不分年龄，不分主客，都先玩会儿手机再说