



合理用手机 摆脱依赖症 你是“手机依赖症”几级“患者”？



你有手机依赖症吗？

“手机依赖症”是一种心理疾病，也是现代社会的一个新兴疾病，它多见于比较孤僻、自卑、相对缺乏自信的人。手机依赖是对手机的习惯性使用而导致的依赖或成瘾，强调手机过度使用所导致的不良后果。手机依赖者过度沉迷于手机的各种活动，并产生强烈、持续的渴求感与依赖感，明显损害了个体、社会、心理功能。

随着生活节奏的加快，这种心理不适应状况出现增多趋势，特别易发于白领人群。这些人在日常生活中频繁使用手机，无意识中，手机成为其生活的一部分。

手机依赖症带来负面影响

一项最新调查显示，越来越多的人开始离不开手机，并沉迷其中。手机的出现，本来是为了让沟通更便利，结果却使得人们更加孤独，手机带给生活的负面影响主要包括以下几个方面：

生活圈子变窄

手机使得以往的家庭聚会、同学聚会等传统社交模式变得“不那么重要”。沉溺于手机的人们就像“活在气泡里的一代”。手机和其他多媒体工具像一个气泡把我们包裹起来，让所有的注

意力都集中在小小的屏幕上。

孤独感增加

手机为人们打造了一个惬意的心理空间，让我们在任何时间、地点都能与外界连接，但是心理上的孤独却不断增加。人们觉得自己认识很多人，但在上千人的通讯录里却找不到一个能谈心的人。

影响人际关系

如果你在和家人、朋友交流时，不停地摆弄手机，会让对话产生“延迟”，使对方觉得你缺乏诚意，也更容易引起冲突。

丧失注意力

手机等多媒体工具会让人们陷入一种持续的“多任务”状态，甚至会导致“注意力缺失”。经常处在多任务状态的人在处理工作时的注意力显著下降，这大大削减了我们思考的能力，让我们的思维变得更难以深入复杂的层面。

导致疲劳

青少年频繁地使用手机，将严重影响睡眠质量，引发感应性疲劳和神经衰弱，特别是对于儿童来说，手机可能造成的健康危害和烟酒一样严重。

你的手机依赖症达到几级了？

轻微依赖（1-3级）

手机主要用于日常联络和工

作，使用频率最高的手机软件是微信、QQ和邮箱，80%的内容仅用于收发邮件、沟通工作。白天使用手机时间较多，晚上基本不看手机。每天只在固定时间浏览朋友圈消息、阅读新闻，仅把手机作为必要的通讯工具，没有了手机会感觉到不便，但也可以忍受。

重度依赖（7-8级）

每天起床和睡前都必须看看手机，每半个小时就忍不住去看一看手机有没有新消息。手机电量低于30%就会惊慌失措。几乎大部分社交、学习和工作，都依赖于手机。习惯使用各种APP软件来简化生活模式，饿了用手机叫外卖，累了用手机听音乐，在手机上看书、看视频，用手机发邮件、聊工作，24小时从不关机。

“手机癌”晚期（9-10级）

随时随地都要带着手机在身边，否则就会浑身不自在。走路、吃饭、坐车都要玩手机，曾经因低头玩手机撞到过前面的路人或是路边的柱子，没有wifi就会烦躁不安、怒不可遏，手机没电了简直就是世界末日。

每隔5分钟就要刷一遍QQ、微信、朋友圈、微博，从不错过每一条群消息和朋友圈。和身边的人交流越来越少，在一个房间里也要用微信发消息。独处时，是一个人玩手机；和朋友聚会时，是一群人一起玩手机。

6个方法摆脱手机依赖症

寻找替代娱乐方式

要培养自己其他健康的娱乐活动，让自己的休闲生活充实起来，用更有意思的事情替代玩儿手机。

多和朋友聚会

多和朋友交流，一起参加各种活动，开放内心，扩大交际圈，使性格变得更外向。

调整生活作息

形成良好的作息习惯，规划好了并坚持按着计划执行，这样能够让自己的生活充实。

减少玩手机次数

戒除一样东西不能一蹴而就，相反应该循序渐进，从减少次数开始。如果玩游戏或者社交软件的次数在合理范围内，是可以接受的。

心理调节

玩手机只是一个习惯性行为，在某种程度上，如果心理上能够明白自己沉迷玩手机是对自己有一定害处，并且坚定毅力去克制，就能彻底摆脱手机依赖症。

删除应用程序

如果手机依赖症比较严重，以上几招不管用，那么你就把你沉迷其中的手机软件删除，只保留通话短信功能，进行强制戒除，只要你下定决心，一定可以摆脱手机依赖。（张义庭）

【健康红绿灯】

绿灯

运动让早亡风险降6成



美国杜克大学医学院研究发现，每天进行中等以上运动强度的时间累计达到1小时，能让早亡风险降低57%。医学博士威廉·克劳斯表示，运动受益并非仅限单次运动的时间长短，而是每天运动的总时长。只要运动强度达到中等或剧烈的水平，就可以减少健康隐患。

掐手腕10秒治打嗝

内关穴



打嗝了，只要握住手腕10秒钟左右，就能止住。这是因为，手腕处有一个止呕止嗝的内关穴（腕关节掌侧，腕横纹正中上两拇指宽处）。按压时，掐住一只手的腕（如图），力量先轻后重，大约10秒钟左右即可。此法还适用于乘车、船、飞机时，预防头晕及呕吐，但是效果因人而异。

红灯

穿高跟鞋伤子宫



提醒爱美女性注意，有研究发现，鞋跟过高扭曲了人体自然体态，会伤害和影响女性的子宫和生殖系统，更易出现痛经等问题，增加不孕、产痛或难产风险。专家建议不穿或少穿高跟鞋，鞋跟高度不能超过5英寸（约合12.7厘米）。

肥胖偷走了你的味觉



最新研究显示，肥胖会“盗走”舌头上的部分味蕾，使味觉减退，进而导致胖人对高热量食物加倍渴求，身体更胖。研究者进一步分析发现，由肥胖导致的体内慢性炎症，会破坏味蕾细胞正常代谢，这可能是肥胖人群出现味觉障碍的真正原因。（王甘）

健康贴士

面膜敷的时间过长

有些面膜的精华液比较多，很多女性为了避免精华液浪费就会多敷一段时间，其实这是错误的做法，一般片装面膜没有特别的说明时间都在15-20分钟，即使精华液再多，到了时间也要摘下来，不然面膜会反吸收皮肤的水分，反而让水分流失。

敷完面膜不擦护肤品

有的女生为了省事晚上敷完

相信很多人皮肤急救的方法都是敷面膜，可是你知道每天敷面膜的方法是否正确吗？用错方法不仅起不到很好的效果，反而可能让皮肤遭殃。

敷错面膜让功效减半

面膜之后就睡觉了，什么护肤品都不涂，这其实也是不正确的方法。

敷完面膜之后应该把多余的精华液洗去或者擦掉，因为在敷面膜的过程中皮肤已经把该吸收的营养吸收走了，所以剩余的精

华液最好擦掉，再进行日常的保养工作才对。

洗完澡之后敷面膜

洗完澡之后敷面膜也是很多人的习惯，因为大家觉得洗完澡



之后毛孔是打开的状态，可以吸收更多的精华液，但是洗完澡之后也是皮肤很缺水的状态，立即敷面膜会对皮肤产生刺激，正确的方法是敷面膜之前先拍一层爽肤水再进行后续的保养。（王甘）

