

长痤疮 毁睡眠 变抑郁 增压力 你的健康正被它“偷走”

手机的副作用竟然有这么多

传播病菌

手机整天和脸、耳朵、手指和公共场所的无数个表面接触，普通人平均每天接触手机47次。手机上的污垢数量是马桶座的10倍。脏兮兮的手机传播病菌，肯定影响健康。手机上藏匿的病菌包括大肠杆菌、葡萄球菌、链球菌、普通感冒和流感病毒。

解决方法:每天都用酒精棉球擦拭手机表面，使用手机前后把双手彻底洗净。

长痤疮

肮脏的手机会导致痤疮爆发，因为使用者直接把满是病菌的手机屏幕贴在脸上，靠近嘴、鼻子、脸颊和耳朵，这些部位都容易被细菌侵入而引起皮肤炎症。

解决方法:尽量使用耳机或者扬声器的功能，而不是把手机贴在脸上。如果你不习惯前两种方法，接打完电话后立即把脸洗干净。

伤视力

高能可见光(也称蓝光)来自于电脑、发光二极管、手机和电视，50%的黄斑变性与这种光有关。这种类型的光很可能是造成很多孩子近视的原因，因为他们玩了太多的电子游戏，或是浏览手机屏幕的时间过长。蓝光还会造成皮肤过早老化。

解决方法:到傍晚就把手机调整为夜间模式，以保护眼睛免受蓝光的损害。某些品牌的太阳镜和一些医用防晒霜能保护眼睛不受高能可见光的伤害。

造成抑郁

沉溺于使用手机可能会对心理健康造成负面影响。使用社交媒体导致人们盲目与别人攀比。如果成功人士把照片或文字描述发布到社交媒体上炫耀，其他人会质疑：“我为什么没能做到这样？”社会比较会对自尊和自我效能产生不利影响。

解决方法:把每天使用社交媒体的时间限制在半个小时内。当别人发布的朋友圈信息可能会引起你的不适感时，就把此人设置为“不可见”状态，做到“眼不见，心不烦”。

妨碍人际关系

手机干扰了人们在情感层面上相互联系的能力。最终，缺乏联系会增加孤独、焦虑和抑郁感。这种无处不在的电子设备会分散人们对身边重要事物的注意力，它可能会导致我们与所爱的人在一起的时间减少。人们可能会专注于阅读新闻，浏览社交媒体，回复工作邮件，错过就在面前发生的事情。当夫妻相处时，使用

手机会限制伴侣间的积极互动，加剧沟通问题。

解决方法:设定界线，比如不把手机带到餐桌上，或者下载能跟踪记录屏幕使用时间的应用程序，到时间就自动关闭。

毁睡眠

就寝前过度使用手机会对睡眠质量

伤，并导致喉咙肿胀和声音嘶哑。

解决方法:如果你发现自己需要喊着说话才能被对方听到，那就找个安静地方接打电话。

引起肌肉疼痛

人们接打电话时会采用不寻常的姿势。例如，当人们用肩膀把电话举到耳朵上时，这会导致肌张力增高、痉挛和颞下

2050年，全球将有9亿人出现听力损失，部分原因与错误使用手机的音频功能有关。

解决方法:限制使用耳机的时间，调低音量。降噪耳机可以通过减少到达耳朵的外部噪音量来减轻损害。

增压力

你有没有找不到手机后惊慌失措的体验？人们期望自己能够经常查看工作邮件，即使是在非工作时间和周末，而且对社交媒体和购物网站着迷。由于人们已经缺乏睡眠和过度劳累，浏览铺天盖地的信息会造成焦虑抑郁。

解决方法:下班后严格限制使用工作电子邮件或微信的时间，取而代之的是享受个人或家庭时间，而不是社交媒体。

短信脖

自智能手机从2007年推出以来，因背部疼痛寻求医生帮助的患者人数增加了5倍。成年人的头部重约5公斤，当低头观看手机等电子屏幕时，颈部通常呈60度角；这时由于杠杆作用和重力作用，颈部肌肉就要承受25公斤的重量。如果长时间保持这一姿势，就会出现颈部不适、疼痛和僵硬，以及头痛等症状，这就是所谓的短信脖。长此以往，还会造成颈椎病。

解决方法:把手机放在与眼睛持平的位置上观看内容。经常改变身体姿势和头的倾斜度，能减轻对脖子和背部的不良影响。保持同一姿势不超过15分钟，设置定时功能，提醒自己调整姿势。

影响儿童发育

现代技术的进步对大脑功能提出了更高的挑战。屏幕正在取代户外游戏时间和人与人之间的面对面互动，这是上一代人宝贵的童年特征。过多的屏幕时间可能会对大脑发育造成长期的有害影响。

解决方法:家长要首先以身作则，限制自己使用屏幕的时间，为孩子树立好榜样。平时，家长应该多与孩子开展亲子互动，一起到户外玩耍。

剥夺独处时间

使用手机的一个不良影响是它消除了生活中的独处机会。临床研究显示了独处的许多好处，包括增强自我意识和移情，提高认知功能和减轻压力。

解决方法:每天至少独处一小时，在自然环境中享受独处的乐趣。这样做的一个额外好处是恢复大脑的部分功能，这些功能会因长时间操作屏幕而疲劳涣散。

编译/刘笑涛
原文刊载于《北京青年报》



造成负面影响。由于人们把注意力集中在屏幕上，浏览纷杂的信息，因此入睡困难。

解决方法:就寝前两到三个小时就彻底不看手机了。

累嗓子

无论是使用免提功能，还是在嘈杂的环境中接打电话，人们说话的声音往往比平时大很多。大声说话会对声带造成创

颌关节紊乱。

解决方法:不要把手机放在耳朵和肩膀之间。使用配备了有线耳机或扬声器的手机。

伤害听力

人们经常把手机作为个人娱乐设备来观看媒体和听音乐。许多人把音量调得很高，随着时间的推移，这会导致噪声性听力损失。世界卫生组织估计，到