



“玩手机掉河淹死”： 给“低头族”的警示

“低头族”频频引发安全问题

你是“低头族”吗？

先做一个小测试：

1、没带手机出门，非常没有安全感，失魂落魄，心里空落落的，老是想着“必须回去一趟拿手机”。

2、等公交车、地铁、电梯的时候掏手机，刷微博、微信、手机QQ，打游戏，看电子书，看视频，听音乐，总之不闲着。

3、自驾车时，上车就习惯把手机拿出来放在操作台上，开车遇到红灯马上拿起手机，看短信、看微信、刷微博，常常换绿灯了还不知道，直到后面的车狂按喇叭。

4、不管是在家吃饭还是和朋友聚餐，哪怕再饿，饭菜上桌不忙动筷子，先掏出手机来拍照，拍完还要发到微博、朋友圈等社交平台，与朋友分享。

5、朋友聚会已经没有办法全程面对面进行沟通，说不到三句话，就习惯性掏出手机来看两眼，即便朋友坐在对面，也要在在微博、微信、朋友圈里交流。

6、习惯带上手机蹲厕所，卫生间没地方放手机，于是安个搁板、摆个板凳用来放手机。

7、每晚睡觉前，不拿着手机玩个半小时左右，总感觉睡不踏实。每天早晨睁眼第一件事，就是拿起手机看看，看看微博、微信有啥新消息。

对照以上症状检视自己，只要有三条，基本可以确定你是一个“低头族”，符合的条数越多，“低头”程度越严重。

近年来，由于“低头族”一心看手机，不注意看路和避让车辆，导致交通安全事故频频发生。

2015年12月29日晚20时左右，28岁的女子王某在浙江温州平阳县鳌江镇厚垟村边散步玩手机，不幸掉进河里淹死。

2015年11月28日下午，南京鼓楼区的一处铁路天桥上，41岁的王某酒后一边玩手机一边走路，不慎踏空滚下天桥台

阶身亡。

2015年10月24日下午，浙江义乌福田街道，一名男子被一辆货车当场撞死，目击者称死者过马路时正用手机看电视节目。

2015年5月13日下午，广东中山坦洲镇十四村路口发生一起惨烈交通事故，路边监控拍下了事发经过：一名穿短裙的年轻女子过马路时接听手机，被一辆白色货车撞倒在地，随即又被一辆泥头车碾压过去。

“低头族”伤颈椎

“低头族”常常专心玩手机，在办公室、家里、户外手机不离手，颈椎在不知不觉中发生错位，甚至病变。

颈椎变形 长期低头玩手机的人，会使颈部的肌肉无法得到休息，颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损，引起颈肩部症状。当颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位，造成椎间盘前端的压力增高，椎间盘易向后突出，从而压迫脊髓或神经根症状；颈椎长时间低头易导致颈椎生理曲度变直甚至反曲，青少年颈椎曲度改变可影响正常脊柱发育。

视力下降 手机屏幕是发光的，眼睛直视屏幕会使眼部遭受强烈的刺激，导致眼部肌肉疲劳，视力下降，尤其是在昏暗的条件下就更容易导致近视。

学习工作受影响 长时间玩手机会使人疲惫，使大脑时刻处于兴奋活跃的状态，大脑得不到充分休息，当再投入到工作学习中时，注意力得不到集中，精力不充沛，工作效率下降。

易发生事故 在路上随处可见边走路边玩手机的人，注意不到路况和车况，一旦

恍悟过来已来不及避让。所以，经常听到有人边走路边玩手机被车撞的新闻。

关系变冷淡 不论是在公司里、公交车上甚至家庭里，“低头族”越来越多，同事、朋友、亲人之间的交流越来越少，人与人之间的感情正在降温。

我们在享受手机、电脑等现代化科技产品带来的快捷与方便时，要注意过度使用带来的不良影响。合理控制使用时间，切勿沉迷其中，并且在使用时注意正确的姿势。对于因生活、工作需要长时间使用手机、电脑等的人，建议坚持每日在空闲时间用热毛巾或热水袋做颈部热敷治疗，加速血液循环，缓解肌肉痉挛，同时缓解乳酸堆积所致的危害；可适当做些颈部按摩，宜轻柔，切忌大力按摩反而加重颈部肌肉损伤。

对于已经出现不适症状的人，建议首先到医院就诊，通过医生系统评估给予正确指导。若是颈部肌肉劳损、颈椎变直、颈椎反曲等情况，切不可大意，如果继续发展很有可能成为颈椎病。

中南大学湘雅医院 脊柱外科主任 教授 张宏其

戒烟： 有效清除肺中焦油

吸烟有害健康。香烟中的焦油和其他有害物质会积聚在肺中。一段时间以后，吸烟者就会感觉呼吸变得困难并引起慢性咳嗽。下面这些方法可以帮助吸烟者清除肺中的焦油。

戒烟 毫无疑问，继续吸烟只会进一步增加肺中的焦油。清肺只有在停止吸烟后才能真正发挥作用。

多喝水 水有解毒和清肺作用，它提供给黏液更多液体帮助清肺。专家建议：每天至少应该喝8杯水。

吃维生素A 研究证实，吸烟会剥夺体内的维生素A，因此补充维生素A有助于改善呼吸能力并清除更多焦油。另外，大蒜、洋葱、生姜、大麦草、海带、绿茶有助于保持肺健康。肺越健康，能清除的毒素就越多。

喝草药茶 一些草药有化痰作用，某些草药茶包括胡芦巴、百里香、茴香等，能抵御肺损害。

锻炼 要更好地清除吸烟者肺中的焦油，深呼吸和增加肺血液循环能帮助清除一些毒素。如果经常加强身体锻炼，可以有效地自我清肺。

向大钟

几个时间段 不宜行房事（下）

大悲大喜时 人在大悲大喜时，往往会心跳加快、血压升高、头痛，而性生活本身就是一个神经兴奋刺激的过程。如果在已经很兴奋的情况下再去享受性爱，尤其对中老年男性来说，恐怕就会进一步加快心跳、增高血压，甚至可能超过他们身体的耐受限度。

憋尿时 临床研究发现，在部分勃起功能欠佳的老年男性中，适当憋尿可以改善勃起功能。但勃起功能正常的人，则不建议也没有必要刻意憋尿。而且强忍可能有副作用。男性外生殖器身兼二职，一是排出尿液，二是排出精液。如果忍尿行房事，充盈的膀胱压迫充血的生殖器周边脏器，易诱发前列腺疾病。

刚洗完热水澡后 有些人觉得，洗完热水澡放松一下，更有利于性爱。专家建议，浴后不宜立即同房。在性生活前应尽量避免洗热水澡，冲个凉就可以，且水温在35℃左右为宜。

河南省内乡县公疗医院 主治医师 李荣兰（许圣义整理）

据《武汉晚报》报道：该报记者对武汉三镇18岁至28岁的1000名年轻人进行抽象统计调查。结果显示，687人在晚上12点钟以后睡觉，297人习惯在晚上10点半至12点之间睡觉，仅有16人保持着在晚上10点半之前睡觉的习惯。

晚11时应睡觉

其实，人最晚应在11时睡觉，子丑寅卯（23时—凌晨7时）是休息的最好时间。

因为子时（23时—凌晨1时）

对应的经络是足少阳胆经，对应之腑为胆。胆主少阳春升之气，具有升发之性，全身之阳气，都依靠胆来发动。子时养生，是助其生发一身之阳气。此时该入睡，保证睡眠充足，使胆经获得足够的能量。

张坤 张秀芳