

# 低头族患上手机依赖症

## 存在多种安全隐患，长期使用手机对身体危害大

有多少人的一天，从开手机开始，到关手机结束？

如今，公交、马路、餐桌、会议室甚至在厕所，总有不少人双眼紧盯着手机屏幕，刷微博、聊微信、看新闻、玩游戏……伴随着手机功能的日益强大，生活中诞生了一类新的族群：低头族。低头族，人人都低头看屏幕，都想通过盯住屏幕的方式，了解世界，把零碎的时间填满。

文/片 本报记者 张帅

▶在公共场所随处可见低头族。

### 举头望明月， 低头玩手机

根据中国互联网络信息中心七月份发布的数据显示，2014年上半年，我国网民每周人均手机上网时长约12小时，八成手机网民每天至少使用手机上网一次，近六成手机网民每天使用手机上网多次。在这些手机网民中，以年轻人为主。

小李今年23岁，工作刚满一年。“平时手机几乎不离手，耳机和充电器必须随身携带，否则心里会很不踏实，没有手机，出门感觉自己像睁眼瞎。”小李告诉记者，前不久他用自己攒的五千块钱换了一部高档的智能手机，功能基本代替了电脑、电视和书本，最主要是携带方便，用起来顺手。

目前小李没有女朋友，毕业后无论工作还是生活，自己独处的时间相对较多，用手机打发时间成了他为数不多的休息方式之一。“工作比较累，下班后很少出门，我不是长清本地人，在这没什么朋友，可选择的生活比较少。”小李告诉记者，哪怕回到老家和朋友聚会时，由于习惯，大家也会掏出手机各自看半天不说话。

### 低头族队伍 日益扩大

记者在采访中发现，各年龄段中的低头族越来越普遍，造成这一现象的原因也有很多。王女士是某广告公司的业务员，为了随时查看长清所有商铺和公司的动态，她为自己换了部智能手机，同时便于工



作记录和拍照。“我都四十多岁了，如果不是为了工作，也不会换什么手机。”王女士说。有相同原因的还有公司职员小贾，公司的微博和微信公众平台都是由他负责，平时要处理与粉丝的互动，手机等终端设备就必须随时在手，“不然会被老板扣工资的。”小贾说。

说起现在的年轻人沉迷于玩手机，长清老年门球队的李大爷有着一肚子的不乐意。“以前逢年过节家庭聚会，大人孩子们聚在一桌吃饭，说说笑笑多热闹。可现在不这样了，孩子们长大了，手里都拿着手机，饭都没吃几口，就自己玩起来了。”李大爷说，为了能和孩子们聊到一块，他让孙女给自己申请了微信号，可摆弄了半天也没搞明白，还生了一肚子气。

### 取悦低头族， 众商家推出免费wifi

记者在长清城区内走访发现，从银行到医院，从超市到快餐店，从大商场到街边商铺，甚至公交车内，大大小小的商家为了招揽顾客，纷纷推出免费的wifi供顾客上网。在某快餐店内，记者发现不少还在放暑假的学生，边做作业边玩着手里的平板电脑和手机。据工作人员介绍，由于店内有冷气和免费的wifi，暑期会吸引不少年轻人来这用餐，客流量要比平时多很多。

### 低头族存在 多种安全隐患

记者在经十西路与清河街的交叉口随机采访了部分行

人，有超过五成的受访者表示会在行走或过马路时接电话和发短信，这时他们往往会疏忽周围的交通安全。“我们在日常执勤中经常发现，一些行人走路玩手机，经常会不小心被绊倒，撞到其他行人，甚至车辆，引发大的交通事故，这都是非常危险的。”一名在路口执勤的交警告诉记者，司机在开车时不能打电话，否则会被记分罚款，相比于车辆，行人在这方面是很难管理的。为了便于“行人”使用手机，最近，一款叫做“边走边玩”的手机程序应运而生，这款程序运用了手机背面的摄像头，将使用者面前的景象作为打字的背景图案显示在手机屏幕上。

在公交车上，低头族同样存在着安全隐患。24路公交车的司机王师傅告诉记者，很多乘客上车后只顾着玩手机，疏忽了对自己随身物品的看管，而这些乘客往往就成了不法分子行窃的目标。

手机网络也会对未成年人的成长造成不良的影响。很多学生会开通社交软件，在社交平台上获取不良信息，盲目进行攀比，运用聊天软件接触一些社会人群，沉溺于外部世界。记者了解到，为了保证学生的网络安全，长清区大部分的中小学都禁止学生在校内使用手机。

另外，一些不法分子还会利用公共场所的免费wifi，入侵客户的手机，窃取客户的银行账户等隐私。

### 长期做低头族 对身体危害极大

一些网络信息，包含重要

内容的少之又少，也没有十万火急的事情需要马上处理，但很多人对此爱不释手。“有时候感觉自己和坐在身边的人没什么话可讲，却对网络上陌生人的帖子或是名人的微博更感兴趣。”一位市民说。

对此，长清区人民医院医务科主任付春秋认为，低头族，特别是年轻人群，应适当克制使用手机，关掉网络，回归正常生活。“在手机使用上要掌握好平衡，把握好时间，让生活变得张弛有度。”付春秋告诉记者，长时间使用手机，沉溺于网络，会产生精神忧郁和孤独感，还会对记忆力造成影响。

付春秋介绍，头部重心经常前倾，容易导致脑供血不足，降低反应速度，增加脑癌患病率，同时易出现颈、肩疾病，造成驼背，尤其影响年轻群体的身体发育。“腕管综合症、腱鞘炎和脸颊下垂也是低头族的常患症状。”付春秋建议，低头族要改变生活习惯，不管是发微博、发短信还是打游戏，最好10分钟左右就休息一下，改变姿势。当有刺痛感时，可以旋转手腕以缓解疼痛。如果患了腱鞘炎，除了物理疗法，还可以用些消炎止痛药。

长时间紧盯手机屏幕还会对眼睛造成极大伤害，容易引发白内障。低头族是干眼症的高发人群，盯着屏幕时间过长，泪液无法在眼球表面铺开，会对眼角膜造成损害，严重时还会导致感染。医生建议，每天盯手机时间应控制在4小时以内。专家认为，长时间打手机，会造成短时间的耳鸣、耳闷，使听力下降。此外，还会影响女性内分泌，降低男性的生育能力。

## 新能源汽车 免征车辆购置税

本报讯 21日，记者从长清区国税局了解到，自2014年9月1日至2017年12月31日，新能源汽车免征车辆购置税，此次的新能源汽车包括列入《免征车辆购置税的新能源汽车车型目录》，获得许可在中国境内销售(包括进口)的纯电动以及符合条件的插电式(含增程式)混合动力、燃料电池三类新能源汽车。

免征新能源汽车购置税后，普通消费者能从中得到多少实实在在的优惠呢？按照国产车的购置税是扣除增值税后金额的10%，一辆价格18万元的新能源汽车为例，该政策施行后，能省15385元的车购税支出。

(通讯员 房红 段海霞)

## 公交车队开展 “四防”教育培训

本报讯 为保证乘客的人身安全，制止乘客携带易燃、易爆及危险品乘车，地处长清大学科技园区的济南公交五公司六队，在广大驾驶员中开展了防火、防爆炸、防治安灾害、防破坏的“四防”教育培训。

在培训中，车队同济南公交恒通一分公司部分驾驶员一起收看了近年来发生在公交车上的爆炸案例，并由车队安全员做了防止乘客携带危险品乘车的多种演示。通过培训，增强了广大驾驶员的安全防范意识和防范技能，目前，车队所有驾驶员均佩戴“安全巡防员”袖标，在运行中及时劝阻乘客严禁携带危险品乘车，并在车门处张贴警示标志。

(通讯员 王建)

## 民办幼儿园 校舍安全体检

本报讯 为进一步加强民办学校安全管理，避免校园安全事故的发生，18日，文昌街道教育办、安监办、消防办等相关部门组成检查小组，对街道辖区内十余所民办幼儿园的校舍安全问题进行了检查。

本次安全检查重点检查了教室、休息室、活动室等设施是否符合国家标准；消防通道、应急指示灯、灭火器等消防设施安装、运行是否符合安全规范要求；教师是否具有安全意识和避险逃生技能。

针对排查出来的消防通道堵塞、线路老化、灭火器材不充足、幼儿餐具消毒不到位等安全隐患，检查小组明确专人负责，督促问题幼儿园限期整改到位，不留死角。

(通讯员 董璐)



赶秋会上部分市民在柳杭村刨花生。

## 双泉镇赶秋会开始啦

# 到双泉找寻秋游采摘的乐趣吧

本报8月21日讯(记者 张帅 通讯员 柴洪亮 熊桂霞) 从本周起，广大市民可以抛开工作的压力，全家来到长清区南部的双泉镇，在领略优美自然风光的同时，体验一把秋游采摘的乐趣。8月20日上午，双泉镇2014年的赶秋会在双泉镇柳杭村拉开了帷幕。据悉，本次赶秋会将以“我的乡村周末——水乡双泉秋收体验营”为主题，以吃农家美食，住乡间别墅，体验采摘之乐，畅游山水田园为主要

### 活动内容。

金秋的双泉，硕果累累。在赶秋会现场，记者看到，来自双泉镇各个村子的名优特产琳琅满目。马西蜜桃、双泉核桃、五彩花生、五眼井石榴和花椒等特色农产品摆满了村里的小广场，任游客随意挑选。在美食区，还有双泉豆腐皮、五粮香煎饼和双泉菜籽油等加工食品同样是种类繁多。

有的游客选择现场选购，有的游客则喜欢亲自上阵，体验一把采摘的乐趣。家住长清

城区的翁女士带着自己的孩子来到柳杭村，亲自到田地里刨花生，和孩子当起了“农夫”。趁着暑假带着孩子看看农村，干干农活，体验一下生活，还可以买到新鲜的花生，挺有意义。”翁女士告诉记者，这已是他们家第三次来参加双泉镇的赶秋会。

游客在体验采摘快乐的同时，可以到双泉人家品尝传统农家美食，喝地道的双泉美酒。另外，游客还可登马山青未亭，登高望远，寻访山间名泉。在三

十公里水上长廊划船戏水，休闲垂钓，或者自驾驱车到环山路跑一跑，放松心情之余领略山间美景。

### 交通路线提示：

自驾游线路：在济南上济广高速到长清孝里双泉出口右行至双泉镇，或在济南走经十西路过长清南行至旋庄桥(有双泉9公里路标)右行至双泉。

公交线路：市民可在堤口路乘坐济南至双泉的公共汽车直接到双泉镇。