

表情 图片 音乐 视频 话题 朋友 心情 应用

微话题

# 你会和手机睡在一起吗



**@齐鲁晚报:**最近一份调查显示,在18-29岁人群中,有近90%的人会与智能手机睡在一起,95%的人在睡觉前会使用手机。有关专家表示,手机依赖症会对人的心理和身体造成双重伤害,因此建议尽量远离手机。你有手机依赖症吗?你会和手机睡在一起吗?



## 睡前脸上一团光

**@张青:**偶就有手机依赖症!被没收手机那天12:00上床,2:00才睡着!

**@细数青山望蓬莱:**现在手机已经成了一些人的宠物。

**@济南jpw:**“世界上最遥远的距离是我们坐在一起,你却却在玩手机。”这一用来调侃“手机控”的段子,如今已成为越来越多人的真实写照。

**@大象xiao:**经常和手机睡在一起,担心有人找,因有孩子手机铃声不敢开大,就放在自己脸边或枕头底下,听说陪着手机睡影响健康,对睡眠质量也不好,想逐渐改掉这个毛病。

**@竹竹悠舞灵:**手机还有电脑,让远距离的人近了,却让身边的人远了。一不带手机就浑身不自在,睡觉前宿舍里的人,每人面前都亮着一团光,玩手机这是睡前的必修课。

**@清无鱼博主:**有手机依赖症。自己外出时,如果手机欠费或者信号不好,总容易想到:我是要需要打电话怎么办?

**@黄伟民8:**许多单位要求某些职工24小时不能关机,特别是一些领导岗位或者特殊岗位的职工。

## 戒烟一样戒手机

**@靓丽风景在行动:**远离手机,保护健康应当在手机上也时刻提示,就像香烟的警句一样。莫让手机成为人类的家人,人们一定适当克制自己,不要太迷恋手机。

**@观山听雨赏风景:**手机不仅是孩子们的玩具,现在也成了某些成人不能忘却的工具了。家长看到孩子经常玩手机一定劝导他们,多出门走走,更告诫孩子手机辐射的危害。

**@泉城45:**如果发现自己不幸被手机依赖症砸中,不妨试试“脱敏疗法”。先尝试着散步、逛超市等短时间外出,不带手机,然后

进一步尝试周末出门玩不带手机。

**@我爱沂蒙山水:**打电话时间长了,耳朵都会发热,和手机睡在一起难道是用手机取暖吗?再说手机辐射也威胁着我们的身体健康,我睡觉时就把手机放在客厅里。

**@刘日章:**以前是手机不离身,睡觉也开着,放在枕边;近日因为单位员工打电话出了事故,不带手机进入工作岗位,全部放在柜子里,一开始实在是不习惯,就像丢了魂一样难受,时间一久也习惯了。

## 版主来啦!



**小齐说:**@晚报版今天迎来了第一位代班版主薛俊飞,薛版主今年25岁,是一名生物试剂的销售人员,请大家掌声欢迎!



**版主感言:**收到由我来担任版主的通知后,感觉太幸运了!我一直对媒体行业充满好奇,齐鲁晚报每天那么多版面是怎样产生的?今天终于能亲身参与,太嗨啦。

晚上八点半,外面车水马龙,到处是匆匆归家的人们,编辑部里灯火通明。翻看一天的微博,挑选出可以上版的条目,组织话题,安排版面,仔细地查找错别字,反复找组版和美编的老师沟通,编辑的工作没有表面的光鲜。很多人曾经梦想做一名记者或者编辑,但或许没有看到他们辛苦的工作过程。

总之,这次对我来说,可以算作“编辑部一日游”,学到很多东西,了解了报纸的基本制作过程,真的很难忘呢。



**小齐说:**亲,想和俊飞一样成为版主吗?您可以通过拨打齐鲁晚报热线96706报名,也可以通过齐鲁晚报微信或齐鲁晚报新浪官微、腾讯官微进行报名哦。

## 微相册



这是啥?

**@忻言忻语:**济南冬天之明湖枯荷写意。

如此“童工”

**@者无行路:**章丘百脉泉广场。被强迫劳动的小伙子。

## 微话题

### 亲,不接电话说明我在开车哦

**@齐鲁晚报:**交通违法处罚更严了!近日济南交警决定对“开车打手机”、“不系安全带”等15种交通违法行为进行严查。驾驶时拨打接听移动电话、收看编发短信将被记2分,罚100元。你曾有过开车打手机的经历吗?对于这种严罚举措,你怎么看?

**@简单就好-yy:**开车打手机的确影响注意力,我就有一次打手机撞到了前面的车上。

**@咕噜泡的鱼儿:**开车打手机既分散注意力,又影响驾驶技术,推出这一举措是好,但是单靠交警逮违规者,相信抓都抓不过来,关键还是靠自觉。

**@栗子城:**以后我要是不接电话,说明我在开车。

**@脑震荡的Z:**无人驾驶汽车必然成为一个重要发展方向。

**@黎茶叶:**应该处罚!原因是当人人都不遵守的时候,就需要用“重典”才能培养起良好的习惯。希望用查酒驾的力度去查“开车打手机”、“不系安全带”等交通违法行为。

**@青柳河岸:**一次我们前面有辆宝马在“龟行”,时速不到30,挡住后面一溜车过不去。奇怪这么好的车咋这么慢的速度,等到拐弯处好歹越过去仔细一瞧,那女的在里面打电话呢!

## 我要吐槽

### ● 半价蛋挞半个大

**@蔬菜宝宝1999:**在快餐店点餐时,服务员建议我参加优惠活动,让我多买一个蛋挞,说第二个半价。买来一看那半

的蛋挞比原价的小了一半,嫌小吧,是花半价的价格买来的,说实惠吧,还真是该花多少钱就花多少钱买来的。

### ● 坑爹的气球

**@清无鱼博主:**去批发市场买气球,问了几个老板,一包要价十元,问包里装了多少,老板

说是一百个,买了一包回家一数只有五十个,整整少了一半,没想到这猫腻却藏在袋子里。

### ● 永远“下周开”的发票

**@东野长风中:**在一连锁店购物,交完钱要发票都不给开,只给机打的小票,上面简单打上了价格和购买日期,但不能当作发票,如果客户执意要,

就推说一周后来取,现在没有。我一位朋友真到一周后去拿,结果又说还没来再等。顾客消费购物理应开发票,推诿、变相拒绝只能让人怀疑偷税漏税。

## 小鲁生活馆

### 冬季可适当多吃“白色食物”哦



冬季天气寒冷,室内空气干燥,人特别容易“上火”。中医认为,冬天饮食应该以清淡为主,少食少油少盐,多进果蔬,力戒燥热、辛辣刺激之物。白色食物大多有滋润功效,冬天适合多吃些白色食物。比如说白菜萝卜,可都是好东西哦!

白菜微寒味甘,有养胃生津、除烦解渴、清热解渴的功效。白菜还有丰富的维生素E、C,多吃可以起到很好的护肤和养颜的功效。此外,白菜的纤维素能起到润肠、促进排毒的作用。

萝卜中维生素A、C的含量特别丰富,有助于增强机体的免疫功能,提高抗病能力;萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化;萝卜生吃有清热生津、凉血止血、宽中下气生气的功效;熟食则能益脾和胃,顺气化痰消食下气。

除了白菜萝卜,“白色食物”还有很多,如冬瓜、百合、银耳、莲藕等。



请微博作者与本报官方微博私信联系,以奉稿酬。本版内容整理本报记者 吴金彪