

手机控是种病,得治!

总把手机带在身边,否则就心烦意乱,就会感到不适应;经常下意识地寻找手机,不时查看;总有“手机铃声响了”的幻觉,甚至经常把别人的手机铃声当成自己的;当手机无法连网、收不到信号时,脾气也变得急躁。如果你有以上症状,多半就是手机依赖症了。千万别当笑话,手机依赖症疏远人际关系、亲子关系,使人变暴躁,安全感和幸福感降低……现代社会中,这是种病,得治!

本报记者 陈晓丽

每6.5分钟看一次手机,一天要看150次

手机控就是有手机情结的人,他们总把手机带在身边,否则就心烦意乱,就会感到不适应;经常下意识地寻找手机,不时查看;总有“手机铃声响了”的幻觉,甚至经常把别人的手机铃声当成自己的;当手机无法连网、收不到信号时,脾气也变得急躁。

一个新心理疾病——手机依赖症,或许能解释手机控们的以上症状。手机依赖症如何破解?记者采访了山东省中医院骨科主任医师张建新,山东省千佛山医院眼科主任医师王旭,山东大学第二医院心理科郭公社,济南市精神卫生中心心理咨询师陈旭清等医生。

手机控严格意义上说是一种心理疾病,这种症状多见于比较孤僻、自卑、相对缺乏自信的人。随着生活节奏的加快,这种心理不适应状况出现增多趋势,易发于白领人群。这些人在日常生活中频繁使用手机,无意识中让手机成为其生活的一部分。一旦没有人发短信或者打电话来,心里就会感觉很失落,产生自我挫败感。

据英国《每日邮报》报道,一项科学统计,人们平均每6.5分钟就会看一眼手机,如果按普通人每天清醒时间为16个小时计算,那么人们一天要看150次手机。

一味依赖手机,会给很多人的心理和社交带来严重影响。朋友们在一起,全都低头不语,手机成精神寄托。人和人之间的关系疏远了,在无形之中矗立起一座心墙。所谓的“远的距离是我在你面前,你却在低头看手机”,在通信方式越来越便利的当代,人们发现,手机却拉远了人际距离,使每个人陷入更深的孤独。

英国埃塞克斯大学心理学家探查手机对成年人人际交往影响的实验显示,手机对亲近度、沟通和交谈质量产生负面影响。研究人员在《社会与人际关系杂志》发表报告说,在面对面交谈中,手机会降低移情作用和人的理解能力。而所谓“移情”,在心理学中指一种能深入他人主观世界,了解对方感受的能力。

此外,手机会让人陷入一种持续的“多任务”状态,长此

以往甚至会让人们患上类似“注意力障碍”的心理问题。

低头玩手机 是对孩子的冷暴力

美国一项最新研究显示,父母沉溺手机或许会影响亲子关系。波士顿医疗中心行为儿科学专家珍妮·拉德斯基带领研究小组观察带小孩在快餐店就餐的父母。统计显示,三分之一的父母在进餐过程中不时使用手机;73%的父母进餐过程中至少使用一次手机;超过15%的父母在进餐过程接近尾声时使用手机。

孙岩女士家有1岁的小宝宝。自从家里安上无线网络,孙岩和老公总忍不住打开手机刷微博、玩微信,卧室里、马桶上甚至看电视时也“机”不离手。孙岩说,孩子在边上闹腾,自己觉得无聊,也忍不住抱着手机上网玩,喂着奶她觉得无聊,也总惦记着玩手机,渐渐地,孩子似乎也对手机产生兴趣,看到父母玩手机就爬过去拼命抢,竟然学会了用手指在屏幕上滑来滑去。

孙岩坦称,玩手机时孩子来抢,自己通常会表现得不耐烦,过后想起来挺后悔。其实,父母患手机依赖症对孩子的影响远不止于此。

郭公社说,父母在陪伴孩子的时候玩手机其实是一种“冷暴力”,是对孩子感情上的冷漠,当孩子有沟通欲望的时候,父母只顾玩手机,孩子就有被忽略的感觉,甚至认为在父母眼中,自己没有手机重要。为了弥补这种伤害,孩子可能以哭闹、乱砸东西等方式吸引父母的注意,也可能用玩手机、打游戏等方式来自娱自乐。

拉德斯基等人的研究也显示,当父母花更多时间关注手机时,多数孩子变得焦躁不安,并试图通过自己的行为引起父母注意,不过也有孩子“自娱自乐”的个案。英国《每日邮报》10日援引拉德斯基的话报道:“当看护者将精力高度集中于自己手中的设备时,就会忽视孩子,或是减少与孩子的互动。”而孩子在自娱自乐时,他们中相当比例的人也会分心关注父母的举动,以及想知道父母使用手机的原因。

“很多父母都没有认识到与孩子沟通交流的重要性,真正的沟通不是特意的,而是在日常生活中不知不觉进行的。”郭公社说,“单纯呆在一起但不去关注孩子,并不是真正的陪伴,家长要注意多和孩

子一起玩游戏,或者外出游玩参加活动。”

心理学家认为,在家庭教育中,长期遭受冷漠的孩子容易产生孤僻性格,不愿和别人交流沟通,心理不能健康地发

展;孩子也会在潜移默化中变得很冷漠,对他人也是漠不关心,甚至有可能成为冷暴力这个“接力棒”的传递者,尤其是他们在处理自己家庭问题时也可能出现障碍。

“手机依赖症”你有木有?

我们的生活似乎已完全被手机“霸占”,走路,吃饭,睡觉前,工作时,无聊时看,和朋友聚会时还看,手机看似已经成为我们最亲密的伙伴,可它在给我们带来方便的同时,也将一种“现代病”——手机依赖症带到了我们的生活中。

“亲,你的手机依赖症”严重吗

——下面14条症状,你符合几条呢——

- 记不住电话号码
- 头痛
- 视力模糊
- 总幻听到手机震动声
- 弓腰驼背等不良姿势
- 习惯手机地图定位
- 方向感差
- 频繁发短信
- 手指经常疼痛
- 与亲朋聚会减少
- 不喜欢眼神交流
- 饭前必拍照晒美食
- 手机离身就无安全感
- 走路也在玩手机
- 上厕所带着手机

手机依赖症高发人群

- 青年白领女性
- 业务担子重的中年男人
- 学生

轻 3条以下 轻度“手机依赖症”

中 4-8条 中度“手机依赖症”

重 9-14条 重度“手机依赖症”



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

年养生 顺应四季养生法(下)

人有万物之灵的尊称,但人也时时刻刻都在受大自然的影响。所以养生的原则当然要顺应天气气候的变化,四季养生就是顺时养生的精髓。

我们了解了在一天当中怎样养生的方法,那么一年当中我们怎样养生呢?一年四季的养生也同样要掌握三个规律:阴阳消长运行的规律、气机升降的规律、天气地气开合的规律。掌握了这三个规律以后,我们就可以养生、化收藏、养阴、养五脏。“春夏养阳,秋冬养阴”,这是《黄帝内经》里关于四季养生最出名的两句。下面,我们来具体了解一下四季养生的方法。

秋天的时候是“入地户”的时候,我们常说春分开始“开天门”,秋分开始“入地户”。入地户时,万物要开始收藏,我们人体也要养收。天地经过了春夏以后,似乎也累了。万物该长的已经熟了,果子、庄稼都收藏了,这个时候呢,人也应该转为休息了,这叫作“收”。

秋天主要养肺。肺经过了夏热的燥,到这时就要多吃润的东西,比如梨、藕、杏仁、贝母、百合这些东西,来养我们的肺,润我们的肺,收敛我们的肺气。

秋天湿度下降,是容易感冒的季节。秋天天气干燥,“燥”易伤肺,使气宣发的功能受影响。从而引起干咳少痰等症。所以要“无外其志,使肺气清”就是秋养肺的理论依据。

到了冬天以后,就主藏了。这个时候万物都闭藏,动物去冬眠了,花也凋谢了,树叶也落光了,那么人呢,人的身体也该休息了。冬天最重要的养生就是养藏,藏什么呢?藏精,藏好了精则来年不会生病,所以说“冬不藏精,春必病瘟”。曾经有一个患者来找我看病,他老感冒,到春天就不停地感冒。我说你冬天干嘛了,他说这个冬天他一直在出差,累得一塌糊涂。其实这就是他在冬天没有藏精补养身体而造成的后果。我告诉他现在补一补吧,赶快来个“春眠不觉晓”,通过睡眠保养好精气。

《易经》中讲的天人合一的养生,告诉我们人的气是天地所赐,那么人的养生也就应该要根据天地阴阳之气的变化来进行。这种养生哲理可以简单地概括为一句话:顺应自然则养生成功,违背自然则百病迭起。

链接

如何摆脱手机依赖?

为了摆脱对手机的依赖,首先要改变认知。心理医生认为,手机和网络只是社交的一个虚拟手段而已,跟朋友见面聊天、与朋友相约运动等其他的情谊,改变自己的生活圈。

心理医生提供了几条小建议,被手机依赖症困扰的读者不妨试试:

①关键在于找到生活重心,从充实自己的生活开始,尽

量避免把心思集中在手机上。要多在现实生活中积极与人交流,可以多参加一些有益身心的活动,如听音乐、郊游、健身等,尽量通过增加生活情趣和多样化的娱乐活动释放压力,让生活丰富多彩。

②建议通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,尝试着离手机远一点。例如,在坐长途车或者公交车的时候,很多人上车第一件事就是掏出

手机来玩,其实可以带一本书、报纸或者杂志上车,在车上静下心来,看看书报,欣赏车外的风景,放松一下身心。

③尝试出门不随身携带充电宝,由于智能机耗电较快,这样就可以逼着自己减少手机上网的时间,是个很有效的办法。甚至可以为自己的手机换一个非智能手机,功能单一、无复杂操作,对手机依赖的毛病或许慢慢就没有了。

④对于中小学生的自制能力还不够强,家长们最好不要给孩子买功能太多的手机,最好就是只能简单地接打电话,收发短信的手机,这样可以人为地减少孩子对手机的依赖,在一定程度上削减了手机对孩子们的影响。

最后,专家建议,如果对手机依赖过于严重,可以考虑去看心理医生,以免影响正常的生活和工作。