

低头看手机让脖子负重50斤？ 还不止这些—— 成天玩手机 健康七大雷

前不久，“长期低头玩手机相当于脖子负重50斤”的新闻登上了微博热搜榜。随着智能手机功能越来越强大，人们对它的依赖程度也在逐步加深。与此同时，手机使用不当给我们身体带来的麻烦也随之而来。美国“积极生活”网站近期就对长期不当使用智能手机“惹的祸”进行了梳理、总结。



手机肘

学名叫“肘管综合征”，当时管内的尺神经发炎或受到刺激时，就会患上肘管综合征。这种疼痛就像是被撞到了尺骨端，俗称麻筋儿。长时间保持肘部弯曲呈90度角会引起肘部疼痛。长时间通话时，人们会把手机举到耳朵上，肘部自然而然地弯曲。这会给神经施加压力，从而减少血液流动并导致炎症。手机肘会导致麻木和刺痛感。

因此，我们可以尝试改变打电话时拿手机的方式，避免用肘部弯曲呈直角的方式拿着手机。如果条件允许，就开启免提功能，这样就无需拿着手机通话了。

小手指受伤

当你接打电话的时候，可怜的小手指要卖力工作。它承受着智能手机的大部分重量，有时长达一个小时，造成难以名状的痛苦。

然而，这种伤害并不是永久性的。用智能手机期间时不时地休息会儿，以减轻小手指的疼痛。每隔一段时间就做做手部拉伸操，以刺激血液流动和放松手指。

不良姿势

智能手机的使用者会经常用它来查收邮件和看微信朋友圈里的信息。反复低头看手机会造成弯腰驼背，导致姿势问题。弓着腰或弯曲颈部会使肌肉紧张。

尝试以下这些纠正姿势的好办法：挺起腰杆坐着，把手机放在与眼睛齐平的位置、不拱起后背和接听电话时放松身体。

手腕疼痛

手部的反复动作会引起腕管综合征。腕管是靠近骨骼和韧带的小通道。当正中神经被压迫时，你会感觉到拇指和其他手指的刺痛与麻木，以及手和手臂虚弱无力。不断的滑动屏幕和打字会对手腕和手造成伤害。

手腕疼痛是智能手机用户的常见抱怨。与过度使用智能手机相关的重复动作还有可能造成腕关节残疾。

大拇指疼痛

虽然触摸屏使交流变得容易，但这给拇指添加了很大的工作量。拇指的肌腱会因反复发送敲打的动作而发炎。弯曲拇指时，炎症会导致拇指疼痛和发出咔嚓声。

解决办法是让拇指时不时地休息会儿，用其他手指完成它的工作。如果疼痛持续不消退，就去骨科医生。拇指夹板（一种用于保护和固定拇指的手用石

膏）能为拇指提供支持，以减轻疼痛。

眼睛疲劳

过度使用智能手机会使眼睛疲劳，进而引发其他问题。

眨眼次数减少 人们需要眨眼来保持眼球湿润。眨眼是防止眼球接触灰尘和阳光的一种天然方法。智能手机的用户几乎不眨眼地盯着手机，这就造成眼睛用于恢复的时间减少，从而导致干眼症。

眯眼 当用户读手机上的小号字体时，很容易眯起眼睛，这会给眼球施加压力，使视力模糊。

刺眼 智能手机屏幕发出的刺眼眩光会造成眼睛疲劳。

为避免上述情况的出现，使用过程中要经常眨眼以保持眼球湿润，在屏幕上贴一层防眩光膜，调低手机的亮度，放大显示字号，保持屏幕清洁（擦去指纹和尘土能提高清晰度）和把手机放在距离面部40~45厘米的位置。

传播病菌

用户会把手机带到各种地方，如商店、健身房和浴室，在这些地方沾染到的病菌会转移到智能手机上。附着在手机上的病菌能传播各种疾病，一些相当可怕的细菌在手机上繁衍生息。

据《北京青年报》

多少人的清晨被它唤醒？又有多少人在午餐后靠它“续命”？ 咖啡：提神利器也不可贪杯哦！

工作期间如何让萎靡的自己立刻斗志昂扬？职场人有着自己的充电攻略——喝咖啡。咖啡已不仅是精致生活的代名词，更成为广大学子和上班族赶deadline（指截止日期前交工）路上的垫脚石。今天我们就来谈谈咖啡如何让人欲罢不能。

咖啡因靠“欺骗”让人保持清醒

拿破仑是个不折不扣的“咖啡控”。当他还是炮兵少尉时，一次喝了咖啡没付账，竟留下军帽作抵押。这顶军帽已成为普洛柯布咖啡馆的镇店之宝。拿破仑曾坦言：“相当数量的浓咖啡会使我兴奋，同时赋予我温暖和异乎寻常的力量。”

咖啡为什么能提神醒脑、让人精神振奋呢？

很多人知道是咖啡因在

起作用，但实际上咖啡中的咖啡因，并不是“消除”了疲劳，只是暂时阻止疲劳信号传递到大脑。

在我们日常劳动中，身体会代谢出一种神经调节因子——腺苷。它的主要作用是和腺苷受体相结合，给大脑传达疲劳信号。一旦腺苷受体结合了足够多的腺苷，它就会发出警告，告诉大脑我们累了、需要休息。大脑收到疲劳信号之后，开始抑制神经兴奋，这时人就容易犯困和感到疲倦。

咖啡因之所以能让我们兴奋，是因为它和腺苷具有着相似的化学结构。

我们喝下一杯咖啡，咖啡因能抢在腺苷之前与腺苷受体结合。当大量的腺苷受体被占用，就会使腺苷无法与腺苷受体结合，大脑收不到疲劳信号，就会继续保持活力。简单来说，是咖啡“欺骗”了我们的感知，让人保持清醒。

被“挤”到一边的腺苷并不会就此消失，它仍在不断积累。当积累的浓度超过咖啡因，或等咖啡因代谢完毕时，就会“卷土重来”，依旧对大脑发送疲劳信号。所以咖啡并不能长久地起到提神作用。

适度饮用或有益健康

有网友称，过量喝咖啡可能致命。提出这一观点的人或许觉得咖啡可以引起心血管、中枢神经系统等问题。理论上，如果要用咖啡因对一名普通成年男性产生致命性伤害，至少需要149罐左右含咖啡因的能量饮料。谁的胃能一次装下这么多呢！

只要不过度饮用咖啡，目前并没有证据表明它会显著影响健康，甚至适度饮用咖啡，还有益健康。

科学研究显示，一定量的咖啡对于帕金森、脑缺血和阿尔茨海默病等神经疾病有明

显的预防作用。加拿大老年与健康研究所进行的调查报告显示，常饮用咖啡的人群相较于不饮用的人群，患老年痴呆的几率更小。

咖啡因在神经递质方面，对于防止抑郁症也有一定功效。研究显示：慢性的咖啡因摄入（8mg/kg/d）对抑郁症的症状改善具有积极作用。不过目前的研究还在试验阶段，缺少更充足的临床证据。

根据美国食品和药物管理局（FDA）的标准，对于健康的成年人来说，每日不超过400毫克咖啡因是适宜的，但这还得考虑人体对咖啡因的耐受程度以及代谢速度。FDA没有为儿童设定标准，但美国儿科学会不鼓励儿童和青少年摄入咖啡因。



对于个体来说，当你出现了失眠、抖动、焦虑、心率快、胃不舒服、恶心、头痛、烦躁不安等状况时，就说明你的咖啡因摄入太多了，要注意减少。

为了避免对咖啡的过于依赖，就算再困也需要控制一下摄入量，尽量控制在每天不超过两杯咖啡。毕竟咖啡因只能暂时阻止腺苷和受体结合，所以休息才是保持精力的王道。

据《羊城晚报》