86.1%受访者 漫无目的刷手机 越刷越心累

刷刷刷手机 刷坏了身体 刷丢了自己

这是病 得治

刷刷刷，刷刷刷……

你是否有漫无目的刷手机的习惯？

直刷得眼睛疼、脑袋疼，刷太久了脑袋会有种混沌的感觉，越刷越累、越刷越晕……

这其实是一种病！

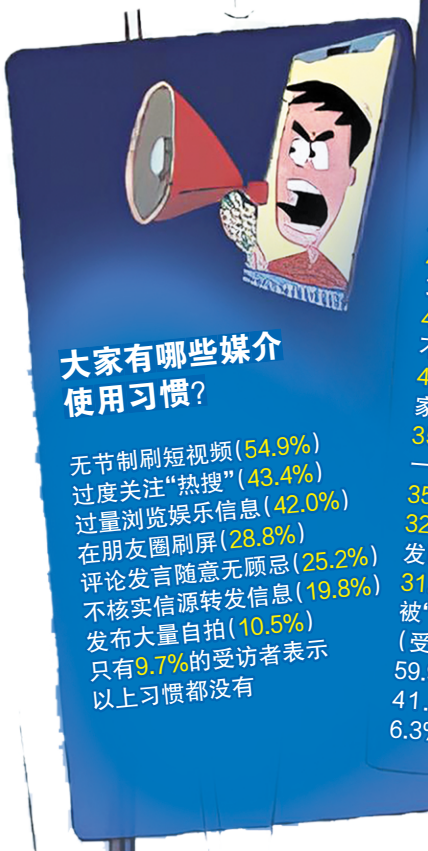
而且，得这种病的人，不止你一个！

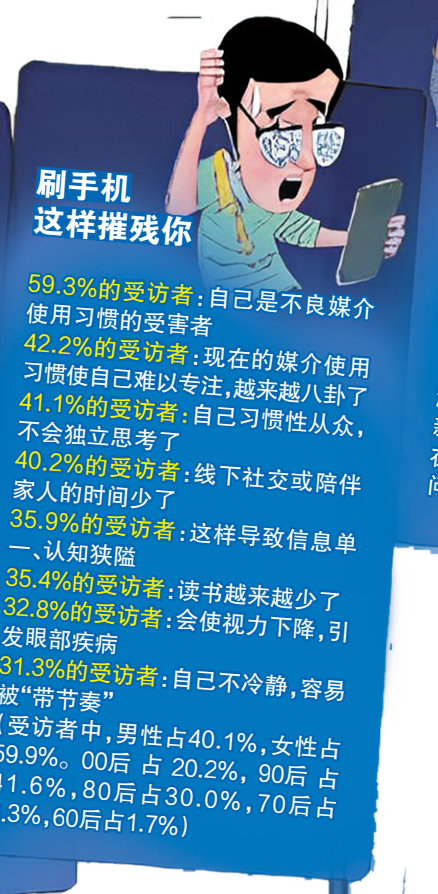
近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对1501名受访者进行的一项调查显示，86.1%受访者都存在这种漫无目的刷手机的“毛病”，其中37.3%的受访者还“病得不轻”。

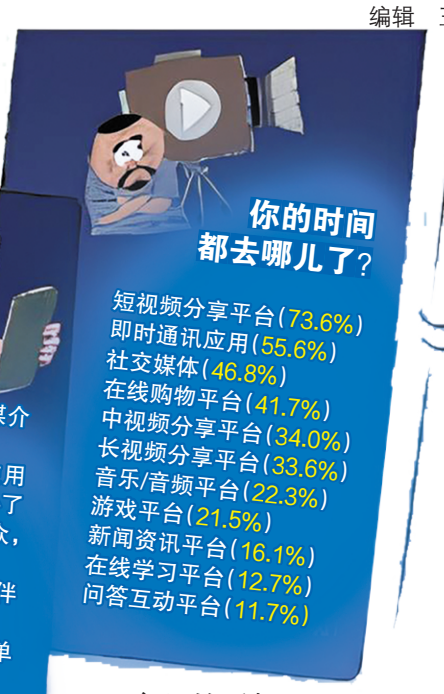
漫无目的刷手机，又称“无意识刷手机”，即用户在没有明确目的或自觉的情况下，频繁地使用手机浏览社交媒体、刷新热搜以及观看短视频的行为。

那么，为什么人们每天要花这么多时间刷手机呢？

有人将其简单归咎于个人意志力薄弱，但深层原因，其实是社交平台的无限推送和精准定位。







对号入座

你是他们中的哪一个？

95后李琦

“不知不觉几十分钟过去了”

95后李琦在北京某传媒公司上班，空余时间基本被小红书和微信占用了。“我之前很少刷短视频，现在各大平台都开始有短视频了，经常突然冒出来一个，吸引我不停地刷，三四十分钟一下子就过去了。”

“很多时候打开软件是为了检索一些东西，但不知不觉就被主页推给我的其他东西吸引过去了，往往刷了10多分钟才意识到。”李琦说。

在读研究生赵九霓

看纪录片一旦开始就停不下来

赵九霓是天津某高校英美文学与文化方向的在读研究生，在吃饭时会经常打开视频平台。“我看纪录片一旦开始就停不下来，本来中午吃饭只需要20分钟，但是因为纪录片时长一个小时，我就会一气儿看完，耽误了后面的学习进程。”

赵九霓很少浏览社交软件，“一般就是打开朋友圈，有多少内容刷多长时间，如果没有更新就关掉了。偶尔我也会刷一下B站，但基本都是有目的的，比如要吃饭了，不想闲着，就会去B站点开一个纪录片。”

80后技术开发人员吴荣

会在一些小程序上听相关课程

重庆某公司80后技术开发人员吴荣感觉，生活中碎片化的时间特别多，她经常利用这些时间刷短视频和购物平台，“我比较关注一些大的带货主播，经常看直播购物，还喜欢国学，会在一些小程序上听相关课程。”

吴荣说：“天天盯着谁又吵架了、哪个明星又离婚了这些与己无关的事，容易被琐碎的负面信息淹没，承受能力会变差，人也会变得焦虑、自我怀疑、暴躁、敏感、不自信，最终身体也会出现问题。”

重庆影视行业的00后杨鹏

“眼睛疼、脑袋疼，还会增加焦虑”

“有时候盯手机屏幕久了，眼睛很酸很疼，可是因为沉浸其中，根本停不下来。不仅伤眼睛，还影响作息，晚上睡得晚，早上起来拿起手机又开始刷，很快半个小时就过去了。”李琦坦言，自己心理上感觉很不好，会有一种浪费时间的罪恶感。

重庆影视行业的00后杨鹏说：“眼睛疼、脑袋疼，看太久了还会增加焦虑，脑袋就有比较混沌的感觉。我时常会感觉只要有网络就可以了，其实这样是不对的，会脱离现实，很多东西还是要在现实生活中体验。”

手机上瘾症状形形色色，危害说不完……希望你能戒掉！

疯狂的手机

这是一个手机的世界
每个人都对着屏幕低头不语
每个人都对着屏幕乐此不疲
刷来刷去刷来刷去刷坏了身体
刷刷刷刷刷，大家都在刷
刷来刷去刷来刷去，浪费了时间
不知从什么时候慢慢地开始
你的眼睛渐渐地模糊了
看不清现在的自己
找不回原来的生活
刷刷刷刷刷，大家都在刷
刷来刷去刷来刷去刷丢了自己

刷手机有什么危害

1.眼睛疲劳和视力问题：长时间盯着手机屏幕，眼睛容易疲劳，并可能导致眼部不适、干涩、模糊视觉和眼睛疲劳综合征。此外，过度使用手机也可能增加近视的风险。

2.颈椎和脊椎问题：长时间低头看手机屏幕会对颈椎和脊椎造成压力，可能导致颈部疼痛、肩膀紧张和脊柱不良姿势。这种姿势常被称为"手机颈"或"文化颈"。

3.社交隔离和沉迷问题：过度使用手机可能导致人与人之间的社交隔离，与现实生活中的人际交往减少。同时，手机使用过多可能成为一种沉迷行为，影响学习、工作和日常生活。

4.睡眠问题：长时间使用手机会刺激大脑活动，并影响入睡质量。蓝光辐射可能抑制褪黑激素的产生，导致失眠和睡眠质量下降。

5.注意力和学习困难：频繁刷手机可能分散注意力，影响集中力和学习效果。长时间沉迷于手机可能导致学习成绩下降和工作效率降低。

刷手机病 试试这样治

为了减少长时间刷手机带来的危害，可以采取以下措施：

1.设定使用时间限制：设定合理的手机使用时间，避免长时间连续使用。

2.定期休息：每隔一段时间，放下手机进行休息，眺望远处，放松眼睛和颈椎。

3.保持适当姿势：使用手机时尽量保持正确的姿势，抬头挺胸，避免低头过度。

4.增加户外活动和锻炼：多参与户外活动和体育锻炼，减少对手机的依赖。

5.培养其他兴趣爱好：多参与其他有益的活动，如阅读、运动、艺术创作等，减少对手机的依赖。

6.创造无手机时间：在特定的时间段，如用餐时间、睡前等，将手机放在一边，与家人、朋友进行面对面的交流。

据《华商报》