

# 手机依赖症 还在困扰你?

## 专家给你支三招

手机依赖症是一种新型心理疾病,尤其青睐青年白领女性、业务担子重的中年男人和学生三类人。随着手机普及率的快速提高,越来越多的手机持有者发现,自己已经无法离开这个“爱物”,哪怕只是半天儿不见,也会魂不守舍,坐卧不宁。青岛市立医院心理专家王冠军提醒,高科技在给人们带来沟通便捷的同时,也将一种“新鲜病”——手机依赖症“捆绑销售”给了现代人。

### 压力过大是主因

“压力过大是主因。”王冠军说,据一项招聘意向调查所知,现代社会工作压力大,人际交往日益频繁,信息更新流通速度快等,这些原因使得手机成为大多数人工作和生活的重心,手机无形中在这些人的心里占据了相当重要的地位。一旦手机没电或来电频率突然降低,就会出现情绪波动,如焦虑、烦躁、抑郁等症状。而性格内向者更易得手机依赖症。

王冠军说,一些性格内向、缺乏自信的人是感染“手机依赖症”的高发人群。这些人往往交际圈小,朋友少,想与外界联系又不积极主动,只能借助于手机来排解孤独感和证明自己的存在。还有一些人通过频繁接电话来向别人显示自己工作繁忙,以此证明自己在社会上的重要性,从而满足自己的虚荣心。

### 快看你有没有这些症状

王冠军告诫,手机上瘾有害健康,一旦有以下一半的症状,就说明有手机依赖症的前兆了。

1. 视力模糊。长时间盯着手机屏幕容易导致视力模糊和干眼症。
2. 没有安全感。一旦手机没在身边就会产生莫名的恐惧感。
3. 频繁发微信和短信。无论工作忙还是闲时,总爱使用手机频繁地发,甚至给近在身边的人发。
4. 头痛。长时间使用手机会引起头痛、疲劳乏力,甚至会短时记忆丧失。
5. 方向感

差。到任何地方都离不开地图定位,不会记路。6. 手机放枕边。研究发现,手机离身体太近容易导致入睡困难,影响睡眠质量。7. 总听见手机振动声。手机明明静音,有时甚至压根没带手机,却感觉它仿佛在响或振动,这就说明你已经因沉迷于手机而产生幻觉了。8. 上厕所带着手机。无论是上厕所还是进卧室,手机24小时不离身。9. 拇指病。长时间使用手机上网或发短信等,手指就会痉挛疼痛,医学上称为大拇指腱鞘炎。10. 拍照晒美食。吃饭之前,必须先拍照上网与好友共享美食图片。11. 不喜欢眼神交流。总爱使用手机会导致人与人之间眼神接触减少,甚至与他人目光接触时产生异样感。12. 与亲朋聚会减少。与亲朋3个月没聊天,只是通过社交网站了解对方一切情况。13. 记不住电话号码。依赖手机的存储功能,当电话没电或不在于身边时,记不清熟人的电话号码。14. 弯腰驼背。长时间使用手机的坏习惯容易导致弓腰驼背等不良姿势。15. 走路也在玩手机。边玩手机边开车、工作或者走路等,容易忽视身边事物,导致意外。

### 预防手机依赖症有三招

王冠军说,手机依赖症是一个可大可小的问题。如何才能防止手机过度依赖,并且避免自己被手机“孤立”呢?王冠军给出了以下几个方法:

1. 把手机装在包里。拿在手上会让人时刻意识到手机的存在,一旦离开,就会产生较为严重的“分离焦虑”。不妨



放在包里,调一个响亮些的铃声,这样既可以避免漏接电话,也可以减轻对手机的依赖。

2. 注重面对面交流。平时要多培养自己沟通的技巧,多和现实中的人去接触,这样不仅有助于增加亲密感,也可以改善自己性格上的缺陷。每天留出一定时间和家人交流,规定自己在交谈的时间内,除了接必需的电话,不可玩手机。

3. 多读书看报和运动。多在现实生活中积极与人交谈,通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,尽量将生活的重心从手机上转移。如果客观条件不允许,最好多参加一些有益身心的活动。如果对手机依赖过于严重,就要去看心理医生,以免影响正常的生活和工作。

### 怎样缓解视疲劳

微信看多了眼睛又干又涩。专家提醒说,长时间盯着智能手机眼睛会感到

干涩、疲倦,出现视疲劳,会严重影响日常工作和学习。同时,睡眠不足、长期过量使用防疲劳眼药水也会加重视疲劳。出现视疲劳怎么办?专家支招如下:

1. 与屏幕保持25英寸(约63厘米)的距离,将屏幕调整为略俯视的位置;通过区域亮化来减少屏幕眩光,需要时也可戴护目镜;给电脑来张随意贴:“眨眨眼”来提醒自己眨眼睛;
2. “20-20-20”规则:每20分钟抬眼看20英尺(约6米)外至少20秒;
3. 眼睛干涩时给眼睛来点人工泪液滋润一下;
4. 保证规律作息,保证足够睡眠。

专家建议,在日常生活中大家需尽量减少使用手机的时间,使用中定时休息眼睛,保证充足睡眠,劳逸结合,平衡饮食,多吃谷类、豆类、水果、蔬菜及动物肝脏等食品,生活要有规律。注意眼的调节和保护,如有眼部不适需及时就诊。

(青宝)

## 家庭沙龙

### 我的“微购”经历(上)

#### 慎重选择微商

凌子(市民)

自从有了微信,朋友圈里少不了推销信息。有化妆品代购的,有卖铁锅卖杯子的,有卖衣服的,还有饭店做推介的,林林总总。许多实体店也争相发布二维码,自己给自己打广告。看得多了,有点麻木。有时候,推介图片不错,跑到实体店一看,大相径庭。另外,常看到什么微商代购面膜致毁容之类的新闻,也不敢轻易“下水”。

第一次“微购”经历是从朋友圈开始的。一天,一位同事在朋友圈里发了几张外送的食物照片,看起来比较诱人,一问才知道,是平遥山微报推介的一家私厨小店。想来微报推介的总不会错吧。抱着试试看的心态,加了这家店的微信。每天看这家小店发各种照片,食材的选取,制作的过程,送餐的准备,食客的体验……觉得还算靠谱。于是,亲自跑到这家小店现场观摩,看了后厨,觉得还算规范卫生,直接自取了食物,以后,就经常订餐作为对自家饭菜口味的丰富和补充。微店经营灵活,可货到付款,也可微信支付;可自取,也可送上门,总体上感觉满意。现在微店微商多,在朋友圈做生意,相关部门开展监管也比较困难。作为消费者得擦亮眼睛,慎重选择,多听听其他朋友的意见,别因轻信上当。

#### “微购”圆梦

张军停(郟县李口镇张店村)

生活条件好了,总觉得街边的杂货店或集贸市场不仅环境差,而且商品种类少,买东西不太方便。买东西的地点渐渐从集市、店铺转到了超市。

如果说逛超市在一段时间内成为我参加工作后的主要购物方式的话,那么2006年网上购物经历则又一次改变了我的生活。

有一次,父亲在一个朋友处看到了一本书,爱不释手,回来后让我务必给他买一本。父亲轻易不提要,所以我跑遍了县城的大小书店,又专程到附近城市的书店搜寻,居然没找到。后来,朋

### 学会优雅转身

年少的时候,我喜欢上了一个男孩。他离我很近,我却开不了口,只能每时每刻把关注的眼神投给他。终于有一天,他感觉到了我默默注视的眼睛。接下来,他借送新年贺卡的机会,表达了对我的感情。没多久,我就发现他还和另一个女孩关系暧昧。那时候,我痛苦得像天要塌下来一样。我明白,他在观望,谁更适合他。他这种暧昧态度,让我觉得就像在市场上挑大白菜。我想,这个人如果不果断,感情容易飘忽,如果和他在一起,他带给我的纠结会大于幸福。于是,我果断离开了他。后来,他和那个女孩很幸福。我并不后悔,我的优雅转身,是对自己的尊重。

闺蜜的婚姻原本令人羡慕,两个人是大学同学,感情基础好,谁知结婚七年遭遇了“小三”。收到陌生人短信,她得知真相。她没有一哭二闹三上吊,而是和丈夫长谈了一次。丈夫坦白,他和情人已经偷偷交往了三年。她最不能原谅的是,他的欺骗简直天衣无缝,一方面和她扮演恩爱夫妻,另一方面和情人出轨,竟然没有在她面前露出丝毫马脚。如果不是别人告诉她,她还活在欺骗中。丈夫跪着请求她原谅,她摇摇头说,即使破镜重圆,裂痕也没有办法弥补。她没有让他净身

友提醒我可以从网上搜搜看。我连忙打开电脑,正好有位朋友在出售这本书。在朋友的帮助下,三天后书就送到了父亲面前。当收到书的那一刻,老爸激动得手颤抖着,看来网络真的很神奇。

从原来的四处寻找,到足不出户买到称心的商品,办银联卡,开通网上银行,注册支付宝账号,用阿里旺旺向卖家咨询商品情况,我成了一个十足的网购迷。

现在“微购”让我尝到了甜头。自从学会用微信,没事的时候总爱微信朋友圈里转转,遇到有推销商品的也总是看看。现在,微信朋友圈购物只有想不到的,没有买不到的。找到自己喜欢的,讨价还价、下单、支付等一系列的操作完成后,便欢喜地等待宝贝的到来。

购物变化就在我们不经意间悄然发生着,像一场梦,一场充满希望和幸福的梦。

#### 诚实守信永远是第一位

邱利刚(湛河区马庄街道办事处)

我的一个朋友在圈里给大家介绍新产品,主要用于孩子智力开发等教育方面,这时“微购”才闯入我的生活。原来微商就是以微信营销为代表的一种简单的电商模式,不需要房租人力之类的额外成本,比较轻松。只不过微商的推销主要靠微信朋友圈“连接一切”的能力,实现商品的社交分享、熟人推荐与朋友圈展示,通过信任得来的一种商业行为。微商是一种新生的事物,就像当年的淘宝一样存在很大争议,感觉不可靠,甚至有人觉得微商变成了网络传销。

其实,不管是微商、淘宝商或是实体店商,在消费者眼中,只是渠道不同而已,他们更看重的是服务态度和诚信的问题。既然微商主要靠微信朋友圈,我们就要牢牢抓住消费者的心理,不能失去了朋友间的信任,变成假借集散地。把诚实守信永远放在第一位,做到物美价廉,货真价实,而且总代严把代理关,死守控价体系,死守代理招募,形成良性循环的微信团队,才能打造一个健康的、可持续发展的微商生态圈。

## 围城内外

# 跟着党奔梦去



## 洋葱的多种吃法



### 洋葱焗鲫鱼

鲫鱼剖杀洗净后沥水;洋葱去外皮切成细丁和蘑菇细丁一起加少量盐拌和后,嵌入鲫鱼肚内;入油锅煎至鱼皮起皱发黄盛起;锅内留底油煸炒甜椒块,放入鲫鱼同煮,加调料、高汤、薄芡收汁盛起。

### 洋葱炒牛肉丝

洋葱去外皮洗净后切成丝;牛肉洗净后切成丝,浸入芡浆中醒一下后入油锅煸炒断生后盛起,锅内留底油,放入洋葱丝加盐煸炒,倒入牛肉丝翻炒,出锅前淋上香油、胡椒粉上盆。

### 洋葱香菇豆腐羹

洋葱去外皮切成丝,香菇泡发后切成丁;起油锅煸炒洋葱丝断生后盛起,锅内留底油,煸炒香菇丁、豆腐,5分钟后倒入洋葱丝,加高汤、盐、酱油、辣椒少许,出锅前将薄芡倒入并淋香油。

### 洋葱炒豆腐干丝

洋葱去外皮洗净后切成丝;豆腐干切成丝,毛豆剥壳备用。起油锅至七成热时倒入毛豆煸炒断生后盛起;锅留底油,将洋葱丝煸炒后倒入豆腐干丝、毛豆一起煸炒,酌加盐、糖、味精调味,淋入用高汤勾兑的薄芡,淋香油起锅。

### 洋葱摊面饼

洋葱去外皮洗净后切成丝,用盐腌片刻,鸡蛋打成蛋液与洋葱丝一起拌入面粉中,加水成软硬适中面团,放入加少量油的平底锅中用铲刀摊平略至两面浅黄色并起壳时,喷少许水合锅盖片刻,待香味散出便可出锅。(李德复)

## 平顶山市新城区2015年公开选调小学教师和公开选调小学校长公告

为全面提高新城区基础教育层次和质量,及教育管理水平和,决定面向社会公开选调小学教师15名、选调城区小学校长2名。

报名时间:2015年7月6日至2015年7月10日(上午8:00—11:30,下午3:00—5:30)

报名地点:平顶山市新城区教育体育局(新城区宏泰路路西段阳光幼儿园西侧路北)

咨询电话:0375-2667962 2667850

有关招聘的具体信息及要求事项,请登录新城区网站(www.pdsxcq.gov.cn)查阅。

平顶山市新城区2015年公开选调工作领导小组办公室 2015年6月29日

## 生活一点通

### 三种保鲜方法防串味

**普通保鲜:**普通保鲜主要是针对当天或者第二天就要食用的食物,将食物放入保鲜袋,置于冷藏室隔层中,熟食和生食要分开放置,以免串味儿。

**低温保鲜:**低温保鲜主要是针对肉制品、冷冻食品以及海鲜类食品,温度较低,存储时间较长,需要分开放置,放在冷藏室一般能够存储10天左右。如果加冰冷冻,保存时间更长。(刘玉雯)

放鸡蛋,但需要分开存放。

**恒温保鲜:**将食物套上保鲜袋放入冷藏室的筐筐中,能够保存的时间稍微长一些。也可以存

(刘玉雯)