

## 你把一切都给了手机 手机却还给了你一身病！不看不知道 一看吓一跳！（图）

【阿波罗新闻网 2017-04-25 讯】

如果问你最离不开谁？也许男朋友女朋友都要排第二，当然是手机啦！但是手机对你可不是那么友好！它可给你带来了一身病！

首先，来填个调查问卷吧~



你是不是也是这种状态？

### 1.脖子：颈椎病

玩手机先要摆对姿势，不正确的低头姿势会给颈椎带来很大负担。当头部低至60度时，颈椎承受的重量为34.4公斤，相当于给颈椎挂上了两个超级大西瓜。

长期玩手机会导致脖子承受过度的压力，让颈椎正常的弯曲度“反向”，最终导致筋膜炎或者慢性劳损。如果扭转脖子时，发出“嘎吱”响声时，就表示可能已经出现了问题。

温馨提醒：

玩手机时把屏幕稍微抬高一点，时间久了，起来活动一下，扩胸耸肩，坚持下来颈椎的病变就会延缓。

### 2.耳朵：听不清

常煲电话粥，越听越费劲，有没有感觉听力慢慢下降？手机辐射不是儿戏，别等着手机发烫了才想起来电话该挂了。

手机在使用过程中会产生电磁辐射，尤其是刚接通的瞬间，对耳朵的辐射最大。通话时手机离耳朵最近，接收的辐射也是最强的，电磁辐射的时间越长、音量越大，对耳朵的危害也越大。

温馨提醒：

安静环境下使用耳机打电话对耳朵的损伤最小，而在嘈杂的地铁上或者坐车时使用耳机对耳朵的损伤是相对较大的。

电话刚接通时，不妨按下接听后稍候2~3秒再放在耳边，这样可以避免接听瞬间的辐射伤害。

另外，建议选择头戴式耳机，入耳式耳机的声音接触面积小，耳蜗内部的压强较大。

### 3.屁股：痔疮

很多人上厕所也不放过手机，手机都快成厕所标配了。玩起来就分了神，一不小心就蹲得腿发麻，时间久了，便秘，痔疮通通找上门。

排便时看书或玩手机等活动，无形中分散了排便时的注意力，导致便意迟缓或没有了便意，无形中加长了排便时间，本来很容易排出的大便需要更长的时间来排出或长时间久蹲后也排不出来，导致肛周血管和肛垫组织因长时间受到挤压，出现血液淤积、血管曲张，诱发了痔疮疾病。

温馨提醒：

排便也要专心，平时养成定时排便的习惯。

排便不顺畅或大便干燥时，

- 1.可在每日清晨饮一杯淡盐水或鲜奶；
- 2.多吃蔬菜、水果、粗粮等食品，因为较多的粗纤维及植物纤维有利于形成较软大便，减少痔疮发作的机会。

#### 4.胃部：胃肠疾病

你玩手机的同时，胃在无声抗议，被逼急了，它会以消化不良甚至各种胃肠道疾病来警告你。

吃饭玩手机首先会分散注意力，影响食欲；其次会影响胃酸的分泌及胰腺各种酶的分泌，导致食物不能被充分消化。

人在吃饭的时候，整个消化系统都处在活动状态，大量的血液流到胃肠部。如果吃饭时玩手机会刺激神经兴奋，而大脑神经的视觉、听觉、触觉的活动也需要供给很多血液，这样就会造成消化系统相对供血不足，久而久之就会引起胃肠道疾病。

温馨提醒：

如果和别人一起用餐，老玩手机也不礼貌，所以吃饭就吃饭，手机放一边。

#### 5.眼睛：干眼症

一天看手机的时间有多长，或许你无法准确统计，但如果你经常感到眼睛好累好干好模糊，这说明你用眼过度了。

长时间直视手机屏幕还会使眼部遭受强烈的刺激，引发眼部肌肉疲劳，视力下降。尤其在昏暗的环境下长时间玩手机，更容易导致眼睛红肿、充血，严重的会导致眼睛永久性伤害。

温馨提醒：

- 1.平时注意均衡饮食，多吃含有维生素A、C、E等抗氧化的水果或食物；
- 2.不要在光线太强或太暗的地方玩手机；
- 3.提醒自己多眨眼睛，让眼球获得滋润。
- 4.眼睛疲倦时可以按摩眼眶骨的地方帮助泪腺的分泌。或是用一条温毛巾热敷下眼睛，大概5分钟就好。

#### 6.心理：抑郁症

美国一项研究显示，过度使用手机容易令人抑郁，尤其是女性。原因是因为智能手机能够便捷、快速地令人得到满足，且会缩短注意力持续时间，让人越来越容易感到厌倦。

#### 你对手机上瘾吗？

如果有下列任何一种情况，你可能已经上瘾：

- 1.你把手机当作逃避问题或者缓解无助感、罪恶感、焦虑和抑郁的途径。
- 2.你更关注虚拟世界发生的事情，反而忽略现实世界。
- 3.你经常查看手机，即便它并没有发出提示音。
- 4.一旦手机不在身边，你就神思不属、度日如年。

温馨提醒：

放下手机走出去，放下手机聊起来，你的亲人朋友都被你冷落太久了！

#### 7.最严重，熬夜+手机：猝死

国外有报告指出，每天花两小时盯着电视、电脑屏幕的人，罹患心脏疾病致死率是平常人一倍。还有专家指出，心源性猝死主要诱因还和熬夜玩手机有关。因为长时间的熬夜导致人体电解质紊乱，从而诱发心源性猝死。

温馨提醒：

对心脏好一些，给它放个假。平时多休息，注意劳逸结合，每周最好能进行一次有氧运动，打球、游泳、跑步等都有益心脏。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：健康时报

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2017/0425/919041.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]