

越刷越烦、越刷越“疑”…… 刷手机出现这些“苗头”要警惕



心理健康预警信号：频繁查看手机、依赖手机获取安全感

当下，智能手机已成为不少人生活中不可或缺的一部分。刷短视频、浏览社交媒体、用搜索引擎查健康信息……这些看似平常的习惯，却可能隐藏着心理健康的预警信号。宁波大学附属康宁医院情感障碍科（四病区）负责人敬攀在近期门诊中发现，许多刷手机停不下来的人，其背后往往潜藏着焦虑情绪，甚至可能是焦虑症的表现。

“打开小红书，好像每个人都非常光鲜亮丽。别人在曼谷、马尔代夫旅游，而我呢，白天上班，晚上回家给娃辅导作业，浑身‘班味’，每天像牛马一样。”在敬攀医生的诊室里，有一个年轻患者这样描述自己的状态。她说，自己越刷手机越觉得，“我是个失败者”，甚至开始怀疑：“我这么努力，为什么还是过不好自己的人生？”

敬攀告诉记者，这样的抱怨在门诊中并不少见。“社交媒体上晒出来的，往往是每个人最好的一面。你看到的都是别人的好事、好状态，拿这个跟自己的日常对比，当然比不过。”他建议，如果发现刷手机后情绪明显变差，或者忍不住反复刷别人的生活动态并产生强烈的自我否定，就需要警惕了。“过度刷手机，不管是因为什么原因，都一定会增加不确定的东西，催生焦虑。”他说。

如果说社交媒体更多影响的是情绪，那么另一种常见的刷手机行为，则可能直接指向“疑病”倾向。在中老年女性群体中，这种情况尤为多见。敬攀举例说，一位50岁的女性患者，刚退休不久，进入更年期，出现头晕头痛、心慌胸闷、气短乏力。她上网反复搜索，越查越焦虑，又去医院做了全面体检，仍然查不出所以然。后来到康宁医院，才明白自己是典型的“疑病”。

“他们一定要把某件事搞清楚，不弄明白就难受，结果该睡觉时不睡觉，该工作时还在刷手机。”敬攀说。敬攀给出了几个明确的“苗头”：刷手机停不下来，反复搜索同一个问题；明显影响到睡眠、工作或学习；即使知道没必要，仍然控制不住地去查看。如果这些情况持续存在，就很可能不是简单的“自制力差”，而是需要关注的焦虑倾向。

“大部分的焦虑，本质上都是因为‘想得多、做得少’。”敬攀说，有刷手机的时间，不如去做点具体的事情，干点正事儿，可能就不焦虑了。敬攀建议市民朋友学着接纳自己的生活和情绪，不要试图用无穷尽的信息搜索来消除所有不确定性。在信息爆炸的时代，人们最不缺的就是答案。学会和“不确定性”共处，放下手机去行动，或许是对抗焦虑最朴素的“良药”。

睁开眼就玩手机竟致2300度近视？

这些习惯可能毁掉你的眼睛

山东菏泽一位70多岁的奶奶因视物模糊去医院检查，一测竟然近视2300度。孙女表示，爷爷奶奶每天睁开眼就是玩手机，一直玩到凌晨，由此在最可能得“老花眼”的年纪却得了高度近视。

网友纷纷表示，自己家老人也存在沉迷刷短视频而导致眼部不适的情况。老年人本身就是老花眼、青光眼等眼部疾病的高发群体，他们刷视频时，该如何正确用眼？生活中，我们都存在哪些用眼误区？

关于近视的这几个误区：

视力18岁以后就定型了，不会涨 伴随着眼部发育的完善，很多人在成年之后的屈光状态确实会逐步趋于稳定，但不是到了这个节点就按下了停止键。如果存在用眼过度、病理性近视，即便已经成年，近视还是有可能继续发展的。

得了近视眼就不会得老花眼了 近视眼是由于眼轴变长而导致的屈光不正，而老花眼则是由于晶状体和睫状肌老化导致的屈光力减退，一般随年龄增长而逐渐加重。近视眼和远视眼患者，到了一定年龄，都有可能出现老花眼的症状。

关灯看手机省电，对眼睛影响不大 睡前摸黑玩手机，眼睛长时间盯着手机看，不断变化的光影会给眼睛造成持续刺激，长此以往会导致干眼症，造成近视、散光加深，同时也会诱发急性青光眼。对老年人而言，黄斑病变和白内障发病风险也会大大增加。

躺着看手机舒服，对视力没啥影响 侧躺着看手机看似舒适，实则更容易导致视力下降。长期如此，不仅会造成视疲劳，而且会导致干眼症、近视早发或近视度数增加过快，甚至发展为高度近视。平躺时由于眼睛距离手机下方更近，需使用更多的调节，导致眼肌痉挛和近视度数快速加深，长此以往可能导致高度近视或诱发斜视。

老年时期（60岁以上）眼睛衰老加速，视力下降

明显，如果长时间刷短视频，飞蚊症、青光眼、白内障、黄斑变性等疾病容易威胁视觉健康。

爱护护眼，首先要知道眼睛喜欢什么和不喜欢什么。

眼睛不喜欢长期工作 刷短视频时，建议避免长时间、高强度看手机屏幕，可以采用“20—20—20法则”，每刷短视频20分钟，就停下手中的操作，将目光投向至少20米外的远方，保持20秒，让持续紧张的睫状肌及时得到放松，有效缓解视疲劳。同时，每天刷手机的总时长也不宜超过4小时。

眼睛不喜欢压力过大 正确的坐姿对于减少眼睛压力至关重要，要确保手机屏幕与眼睛在一条水平线上，不要离屏幕太近。同时，要保持一个良好的坐姿观看，尽量不趴着、躺着，减少对颈椎和眼睛所造成的压力。

眼睛不喜欢过亮过暗的环境 刷短视频时要确保周围光线充足，保持屏幕亮度适中，避免过亮或过暗，以免对眼睛造成刺激。

眼睛不喜欢被忽略，每年体检别忘了查眼压、眼底 建议每年进行包含眼压、眼底等在内的眼科深度体检，及时排查疾病隐患。

眼睛喜欢户外运动，记得佩戴太阳镜 老年人还可适当增加运动量，如散步、打太极等强度较小的运动，这有助于避免睫状肌长期处于紧张状态，对缓解视疲劳也有所帮助。特别提醒：户外活动时佩戴太阳镜，减少紫外线对眼睛的伤害。

饮食方面增加富含维生素C、叶黄素、玉米黄素、Ω-3脂肪酸等食物的摄入，比如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类，这些营养素有助于延缓晶状体老化。可以采用穴位按压法、冷水洗眼法、热敷护眼法等缓解眼部疲劳，改善视力功能，还可以进行眼球体操，通过锻炼支撑眼球的肌肉来有效预防老花眼。

据央视财经

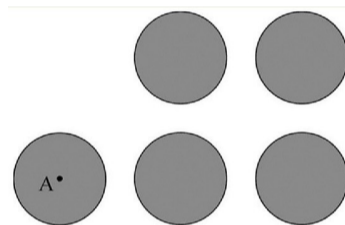
益智游戏

数独

4			6				7	8
		9			3			1
	3	6	4		1		9	
5		7			9	1		
	4			6			3	
		2		1	5	9		4
	5		1		4	2	6	
1			8			4		
6	2				7			3

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1-9，不重复。

平分五个圆



图中有五个大小相等的圆，通过其中一个圆的圆心A画一条直线，把这五个圆分成面积相等的两部分，你知道怎么画吗？

他们的职业是分别什么？

小王、小张、小赵三个人是好朋友，他们中间其中一个人下海经商，一个人考上了重点大学，一个人参军了。此外他们还知道以下条件：小赵的年龄比士兵的大；大学生的年龄比小张小；小王的年龄和大学生的年龄不一样。请推出这三个人中谁是商人？谁是大学生？谁是士兵？

四个贼

有四个贼，每人各偷了一种东西，现正在接受警方盘问。

甲说：“每人只偷了一条项链。”

乙说：“我只偷了一颗钻石。”

丙说：“我没偷项链。”

丁说：“有些人没偷项链。”

经过警察的进一步调查取证，发现甲与丁有矛盾，并且在这次审问中只有一人说了真话。下列没有错误的是：

- A. 乙偷了一颗钻石。
- B. 所有的人都没有偷项链。
- C. 有些人没有偷项链。
- D. 所有的人都偷了项链。