

你是不是经常躺着玩手机？

记住玩手机的最佳姿势

手机已经成为大家生活中离不开的一种工具了，每天在手机上花费了大量的时间，或娱乐、或工作。如果出门忘记带手机，那么会影响很多事情。对于不少网友来说，出门可以不带钱包，但是不能不带手机。

现在很多人走路玩手机、吃饭玩手机，就连睡觉前也要躺着玩会儿手机。躺着玩手机很容易砸脸，前几日的新闻报道里，一位90后小伙躺着玩手机时不慎被砸到眼睛，导致视网膜脱离的消息冲上了热搜，庆幸的是小伙送医后在医生的帮助下保住了视力。对于众网友来说，我们应该引起警惕。



坐在椅子上也习惯躺着看手机的姿势



躺着玩手机容易被“打脸”

据媒体报道，河北一位90后小伙躺着玩手机追剧，因为太困了，手机滑落不慎砸到了眼睛上，去医院一检查说是视网膜脱离。医生通过手术复位了视网膜，保住了小伙的视力。该医生表示，近年来不少年轻群体由于玩手机用眼过度，导致视网膜脱离的情况变得常见。

现在大家几乎都是手机不离手，不少网友都有睡前躺在床上玩会儿手机的习惯，更有甚者玩到瞌睡了扔开手机直接睡觉的地步。在玩手机过程中，手机从手上滑落的“打脸”经历更是普遍，虽然有网友建议使用手机支架固定，但最终还是免不了用手去操作手机，而一旦犯困，手机就可能滑落弄伤自己。

其实，躺着玩手机冲上热搜已经不止一次了，有时候在假期也会突然成为网友热议的话题。

在今年年初，有媒体报道某艺人因为躺在床上玩手机，手机滑落砸到鼻梁上，因此出血的事情。在节目中，该艺人还提醒广大网友，玩手机一定适可而止，尤其不要躺着玩手机，不安全。而此次“打脸”案例的后果有点严重，视网膜脱离如果没有得到及时治疗，将导致视力受损，这令有同样习惯的网友不禁感到心有余悸。

网友柳絮在群里分享了她前几日的经历。当时柳絮在厨房做饭，老公在客厅里哄5个月大的女儿。没一会儿，老公便躺在沙发上玩起了手机，仅5个

月大的女儿自己躺在地毯上挥舞着小拳头玩耍。在柳絮从厨房出来端着饭菜快要走到餐桌前时，她看到躺着的老公手里的手机滑落，掉在了肩膀上，眼看着手机要掉在孩子身上了，老公瞬间拿左手挡了一下手机，使本来要掉在孩子脑袋上的手机摔在了地板上。看着此情景的柳絮差点把盘子扔了，老公也是吓了一跳。从那以后，他们在哄孩子的时候绝对不会在玩手机。网友柳絮说：“幸好没事，要不然从沙发到地板的高度也不算低，手机也有一些分量，如果掉在孩子的脑袋上，后果真的不堪设想，想想都后怕。”



躺着玩手机危害可不小

在网上，许多网友对躺着玩手机最直观的感受就是砸脸太疼，除了砸到眼睛，也有砸伤鼻子的，不过受伤之后，能把躺着玩手机戒掉的其实并不多。对于躺着玩手机会对眼睛造成影响，其实不少网友都有感觉，眼睛干涩乃至近视加深的大有其人。

在我们躺着玩手机时，大多数人都喜欢侧躺向一边玩儿，而那样玩手机对于左右眼睛的压迫力是比较大的，长时间下去容易造成左右眼睛视力偏差。同时，因为手机跟脸的距离会离得很近，而手机的辐射又比较大的，所以对皮肤会产生很大的影响，还会出现长痘痘、浮肿、长斑等皮肤问题。

长期躺着玩手机，使得脖子耷拉过度、身体不自然的弯曲，颈部越来越向

前倾，使得身体颈部胸锁乳突肌也随之不断的向前拉伸，时间长了之后会处于慢性充血状态，容易压迫到椎动脉引发颈椎病，造成慢性劳损。

大多数人是在睡觉之前的时间躺着床上玩手机，在刷微博、朋友圈、玩游戏的过程中，通常会忘记时间，使得身体一直处于兴奋状态，导致睡眠时间减少，影响生物钟和睡眠质量。

由于手机辐射是比较大的，而躺着玩手机，手机跟身体的距离更是缩小了，辐射程度可能会更大。长期这样手机的信号接收辐射可能会影响脑部神经系统，影响智力。

躺着玩手机是每天不可避免的事情，那么怎么减小手机对自己的危害呢？

记者也从网上看了一些资料，整理了一些躺着玩手机时的最佳姿势，尽量减少对身体造成的负担和影响。比如，玩手机时不要把手机屏幕正对着眼睛，最好向下倾斜45°左右，也不要向上倾斜，否则脖子用力久了会酸痛。建议眼睛与手机可以保持30-50厘米的距离。不要开着台灯玩手机，把手机的灯光调暗，字体变大，不要让屏幕长时间正对眼睛，不要左右侧卧，容易造成两眼视力偏差，可以采取平躺仰卧的姿势，有些人喜欢一只手枕着头来俯卧玩手机，这样容易导致造成手肘和脑部的血液循环不畅，所以不要用手臂来枕着头。最关键的是，尽量控制睡前躺着玩手机的时间，避免用眼过度。

文/图 七月

@ 微语录

@苏琴：你要是真的喜欢一件事，就不要去征求别人的意见！喜欢本就可以毫无理性，全凭着一股蛮力直达终点！别人的苦口良言，只适合那些对你可有可无的一切。真正爱到骨子里的，就一定别管别人怎么说！

@一罐寡言：我现在是倾向于所有事情确定了就立刻去做。之前也下过好多次决心，但发现决心没什么用，还很容易陷入疯狂的自我感动。觉得好像在想象中努力过，就能实现了。其实不是那样的，想象和实现的距离真的很远。能现在做的事情最好就现在做，那些想以后再去做的事情往往也就没有以后了。

@原来我叫吕青洲：阅读是摆脱中年油腻的最好办法。中年油腻是烟火市井气息的具体表现。我是俗人，无法脱俗，市井味道总会沾染，就需要一些其他的東西去中和，那就是阅读。什么都可以读，什么也都要读，不要只盯着小说看，散文、诗词、随笔、科普、哲学、美术都读一点。

@ 微趣图



你好，我是小萌象一号，交个朋友吧。

@ 微笑话

@茉莉花茶：“你感冒了吧？”“嗯，是不是我说话声音有点沙哑？”“不是，我刚看你抽烟的时候，有个鼻孔不冒烟。”

@烟雾与镜像：“你吃两块巧克力威化，这一天的运动就等于白做了你知道不知道？”“我知道啊。”“那你还吃？”“可我今天没做运动啊。”

@瓦特争气鸡：最近在驾校练车，感觉我的教练简直是个哲学大师。他问：“人和车的区别是什么呢？”我们几个学员都摇头。他悠悠说道：“车只有离合，人呢，人有悲欢离合。”

@璞尺：放假前，同事问我打算去哪儿玩？我说，回归自然，找个农家院，享受新鲜的空气、纯朴的民风，体会日出而作、日落而息的原生态生活。同事听了一脸羡慕。我就不告诉他，我得回老家收几亩花生……

@搞笑机能：姥爷以前是给单位里领导开车的，车技非常赞，带我妈去玩碰碰车，人群中杀出血路，玩到结束时间一辆车都没碰到，全场自由奔驰，然后问我妈：“玩得开心吗？”我妈：……

据新浪微博