

出门忘带手机浑身不自在怎么办?

建议多参加聚会多运动 多读纸质书转移注意力

现象

80%以上的人离不开手机

调查显示,71.75%的人认为手机开通上网功能是必要的;83.75%的人在手机无信号或信号较差时会产生焦虑感;25.75%的人每天使用手机上网的时间在5个小时以上。心理专家认为这就是“手机依赖症”,“手机依赖症”是一种对手机使用产生病理性依赖的综合征,主要表现为患者手机在身边时,经常查看手机,看是否有短信、电话等;手机不在身边时,会感到紧张、焦虑,必须要找到自己的手机;手机出现问题后,会异常地焦虑和烦躁等。

“出门时忘带手机,那一定是件悲催的事情。”接受调查的学生王晓月说,她喜欢用手机刷QQ,用电脑时反而不习惯,即使只是几分钟的休息时间,她也会不自觉地想拿出手机玩。

危害

给身体和心理造成双重伤害

“世界上最遥远的距离,莫过于我们在一起而你却在玩手机。”这句话已成为当今生活的真实写照。调研团队模拟了学生聚会情景,询问在聚会中使用手机的情况,许多同学表示在聚会时会时不时看下手机。

其实,过度依赖手机非常不利于大家的身体健康,因为手机产生的辐射可使靠近手机的大脑部位消耗更多的能量。而与手机给人们身体上带来的危害相比,手机对人们心理上造成的危害则更大。“手机本来是方便人们生活的,但现在却占据了我們大多数人的空闲时间,势必会造成人与人之间面对面交流的缺乏。”指导这次调查的郑州市机电工程学校冯艳敏老师说。

建议

树立远大理想

针对当前存在的现象,有没有什么良好的对策呢?“对学生个人而言,要树立远大的理想,做好大学的学习计划。在平时的生活中,也要多与人沟通,与人为善。”机电工程学校的老师建议说。此外,学校也应制定相应的校纪校规,控制手机过度使用,通过宣传、教育,让学生知晓“手机依赖症”的危害,并养成良好的使用习惯提升学生自我保护意识,发现自身或者同学有相关依赖现象时,应及时求助于心理老师。对于已经形成手机依赖的人,则应通过监督、治疗,逐步减少非必要时使用手机的时间,尽量使自己有一个适应的过程,从而达到减轻症状,摆脱依赖的目的。



“一大早出门忘了带手机,总觉得浑身不自在”“当如果有段时间手机不响就会忐忑不安,甚至出现幻听”……各位亲,如果出现以上这些症状,那就很有可能患上了“手机依赖症”。郑州市机电工程学校“关于中职生手机依赖症”的调查显示,70%以上的学生已经离不开手机了。3月22日,这项调查获得第29届河南省青少年科技创新大赛一等奖,从事这项调查的3名学生获得了河南省“创新智慧”证书和奖金。亲,你是否也对手机产生依赖了呢?
荥阳播报 张胜杰
通讯员 王瑞锋 慎超

郑州市机电工程学校的学生正在了解手机依赖症的危害

苏州大学 倡议无手机日

前段时间,苏州大学文学院向全院同学发出了“无手机日”的倡议书,倡导同学们自愿在课前将手机关机或调成静音放入收纳盒。此后,也有部分学院开始倡导“无手机课堂”。实践证明,该举措收到了很好的反响。

新闻链接

这几招 可摆脱 手机依赖症

- 1.多跟朋友交流。孤独容易使人养成依赖手机的习惯。
- 2.多参加聚会,从虚拟的网络世界中走出来,扩大交际圈,能够使性格变得更外向。
- 3.将注意力从手机转移,寻求替代娱乐方式,转移注意力。
- 4.多看纸质书。看电子书似乎看不到书中的真谛,只是看热闹,走马观花,而且看的时间长,眼睛、脖子都会不舒服。看书品茶,想想都觉得惬意。
- 5.多运动,经常旅行。
- 6.合理规划时间。睡前玩手机会导致失眠。

想开微店的注意了!

移动互联网是未来最好的生意。上海德升时装创新俱乐部招一级合伙人,地区不限。电话:王女士15188333986 微信号whh910501



更多精彩请扫二维码

让67亿人 无忧共享全球服装 长按此图,识别图中二维码,轻松关注!

春暖花开 移动互联 第一时装平台 Ds:567

有机会赢苹果手机,赢雨捷等
你赢我赢,赢就赢!

唐氏鼻炎膏 你治鼻炎 我花钱



400年祖 始于公元1417
传秘方唐氏鼻炎膏,巧治鼻炎有绝招。非物质文化遗产工艺,国家知识产权局专利保护,全国617家专业体验店,免费体验,无任何附加条件,不手术,不吃药,不喷激素,安全有效,好不好让鼻子“说话”,保您来年不再犯!

免费救治范围:急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、萎缩性鼻炎、干燥性鼻炎、药物性鼻炎等鼻炎。(为保证质量,请提前预约,否则不予接待,今日限15人)
快速预约电话:60252858
地址:荥阳市万山路与索河路交叉口北150米路西司法局楼下唐氏鼻炎店



要警惕妊娠期甲状腺功能亢进症

妊娠期间,常常会有些“不速之客”突然来临,妊娠期甲状腺功能亢进症就是一种常见的妊娠期疾病,应该引起高度重视。

一、妊娠期间的甲状腺

在妊娠状态下,机体的基础代谢率升高,以满足母亲和胎儿的生理需求。这时,甲状腺的体积会较怀孕前增大,如果此刻作为原料的碘元素供应不足,甲状腺体积会增大更多。除了形态上的改变,孕妇体内的激素水平也发生了很大变化。与此同时,在孕妇升高的雌激素的作用下,甲状腺结合球蛋白(TBG)水平明显增加,引起血清

TT3、TT4增高,故妊娠期甲亢的诊断应依赖血清FT3、FT4和TSH。

二、妊娠期一过性甲亢综合征(GTT)

符合以下特点的,很有可能是GTT,不要急于用药:

- a.表现为TT3、TT4升高,而FT3、FT4正常;
- b.妊娠前没有甲亢病史;
- c.甲状腺自身抗体TRAB阴性;
- d.没有明显的甲状腺肿大、不合并甲状腺眼病;
- e.发生于妊娠早期,有时会合并剧吐,“甲亢”症状较轻,并可随妊娠进展逐渐缓解。

三、妊娠期弥漫性毒性甲状腺肿(Graves)病

引起妊娠期甲亢最常见的疾病

是弥漫性毒性甲状腺肿,它在孕妇中的发病率高达0.1%~1%。如果有以下特点,必须高度怀疑GD可能:

- a.有高代谢表现如出汗、心慌、脾气暴躁,体重不随月份相应的增加,合并眼部症状,如浸润性突眼;
- b.存在弥漫性甲状腺肿大,伴局部血管杂音和震颤;
- c.甲状腺自身抗体阳性,特别是TRAb。

出现上述症状应在医生指导下,使用抗甲状腺药物,否则会对孕妇、胎儿造成严重不良影响(如流产、早产、妊高症、先兆子痫、胎盘早剥、心衰、胎儿生长受限和发育异常等等)。

四、妊娠期甲亢妇女应定期到内分泌门诊检查指导用药

- 1.怀孕前选择甲硫咪唑(MMI),一旦进入备孕状态,尽快换成丙硫氧嘧啶(PTU);妊娠初期在妊12周之内,应选择丙硫氧嘧啶(PTU);
- 2.妊娠中后期停PTU,换用甲硫咪唑(MMI),二者切换比例为:100mgPTU约等于10mgMMI;
- 3.整个妊娠期间为避免药物对胎儿的影响,应采用最低药物剂量,不要与甲状腺素联用,控制目标是使孕妇FT4接近或轻度高于正常值上限;
- 4.哺乳期选择甲硫咪唑(MMI),应分次服用,应选择让宝宝刚吃完

奶后服药,特别强调:药物对宝宝发育基本安全。

五、妊娠期甲亢要定期随访

由于抗甲状腺药物容易引起白细胞减少及肝功能损害,建议每周检查血常规,遇到咽痛、发热及时就诊;建议每4周检查一次肝功能,视病情每2~4周复查FT3、FT4、TSH。如果TRAB一直保持高水平,从妊娠中期开始就必须密切超声检查胎儿情况,监测胎心率、羊水量和胎儿甲状腺肿等,并且要在出生后进行新生儿甲亢筛查。
荥阳市人民医院内分泌科主任 副主任医师 张青立