

我站在你身边 你却在玩手机

诧异于「懒人支架」

花眼（文员）

“你有一条新私信”，正在书房里工作，微博上弹出一个对话框提醒。打开一看，原来是老公发来的友情提醒：“结束工作，休息休息。”我晕，老公就在门外的客厅里看美剧，要说话吼一嗓子就行，还要上微博发私信？

曾经看过一个小故事，说一对夫妻在家里一人抱一台电脑，老公想喝水，就在 MSN 上跟老婆说：“亲爱的，帮我泡杯茶。”我当时还挺庆幸，我们家就一台电脑，不会发生这样的情况。没想到，iPad 的出现很快改变了现状，我们也开始一人抱着一台电脑各忙各的，为了避免互相干扰，大部分时间，还是分别待在一间屋子里。一整晚，打照面的时间都不多，更别说交流了。有时躺在床上，才想起夫妻俩今天还没怎么聊过天呢，赶紧补课。无奈瞌睡虫袭来，聊不了几句，就眼皮打架，沉沉睡去了。

如今家里有几台电脑很平常，再加上还有手机可以玩、有电视可以看。所以，像我们夫妻俩这样没时间聊天的家人恐怕不在少数。

不止是在家里，在其他场合，类似情况也很多。

比如开会，过去单位开大会，走进会场的人一人拿一张报纸，或者胳膊窝夹本书，现在则是一人夹一块平板电脑，或者揣上一枚手机。开会时，台上领导讲得唾沫横飞，台下同志们把“水果”切得汁水四溅。

又比如乘公交车和地铁，年轻人走进车厢，很自然地就会从兜里掏出一个数码产品，听音乐的听音乐，刷微博的刷微博，看电视剧的看电视剧，每个人都忙得不亦乐乎。

有了这些电子产品“消磨时间”固然很好，但也有许多副作用。首先是信息依赖症，就说此时此刻吧，我一方面在码字，一方面又开着微博，隔上几分钟就要刷新一下，看看有没有什么好玩的新帖。虽然大部分时候都没看到什么特别的帖子，却习惯成自然，不经常看看微博就觉得少了一点什么。

看数码屏，常人的第一反应自然都是低头看。然而，居然有神人造出了抬头看的神器——iPad 床上支架。这个支架是我在微博上看到的，说是一个老公为热爱“躺在床上看电影”的妻子设计了一个安装在床背上的支架，不仅可以让妻子正常躺在床上看屏幕，还具备充电、转动屏幕等细节功能。

看到图片，我顿时膜拜了——想不到居然还有人为了四肢健全的懒婆娘设计这种支架，这应该是推荐给瘫痪在床者使用才对吧。接下来，这位设计达人是不是还要给老婆大人设计一些新的支架，让她在床上完成吃饭、如厕、办公等各种事情，再也不必下床呢？这种“科技进步”，究竟是好事还是坏事？

“世界上最遥远的距离，不是生与死的距离。而是我站在你旁边，你却在玩手机。”自从数码产品盛行后，这句话就成了抱怨数码产品造成人际隔阂的最经典吐槽。

智能手机填补了碎片时间，但也给人际交流带来负面影响。美国的一项调查就显示，每位智能手机用户平均每天必须查看手机的次数高达 34 次。频繁、长期的低头动作，导致“低头族”比常人更容易遭受脖颈问题的困扰。

你身边有“低头族”吗？怎样才能让“低头族”抬起头来？

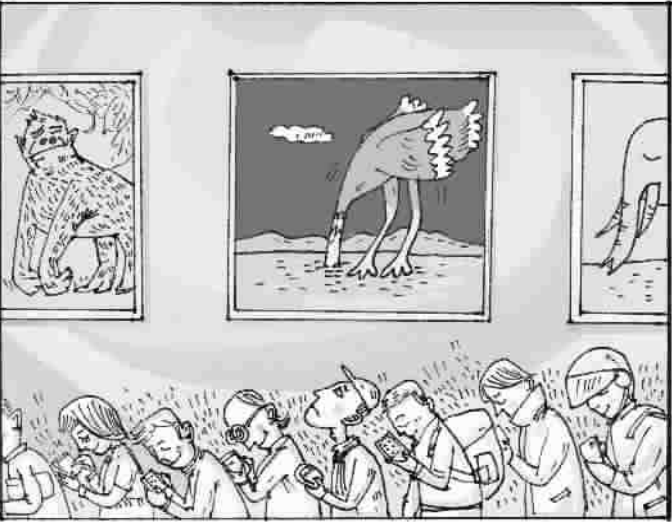


插图 贺信

何以解困 唯有手机

“低头族”最多的地方，非地铁及公交车上莫属。

上班路上，回家途中，人们在车上挤成一根根直立的金针菇。见缝插脚抢得一席之地后，眼光却无处安放，前后左右不超过十公分处，皆是脖颈脑瓜，距离太近甚至可清晰看到人家脑袋上的点点头屑。漫漫公交路如何打发？标准答案第一条：将自己右手用力抽出，艰难伸进裤兜里，摸手机，紧贴着身体举到眼前，打开，上网。

转瞬间，世界一片开阔。

手掌握住机身，手机灵活触动，可与各路朋友天高海阔指点江山，可登录微博抒发脑中万丈豪情，可下载电子书穿越万水千山浏览古今中外……此时节，身边挨挨挤挤人群化为虚无，耳边说话咳嗽声声与自己无关。无比拥挤公交路上，幸好有手机忠诚陪伴。

这个时候，做个手机“低头族”，是最明智最合意的选择。

所以你会看到，最拥挤时分的公交、地铁上，至少有一半以上的人低着头，心无旁骛和自己的手机死

羽小然（房产策划）

磕。嘿嘿傻乐的，紧锁双眉的，个个陶醉其中，表情不一而足。

以上情景实非夸张，我周围朋友同事中，以地铁、公交为上下班交通工具的，我曾问其中不止一人：途中如何打发时间？回答基本一致：拿手机，上网。

经常“低头”容易导致颈椎病？是的，我知道；过多“低头”极易引发头晕？OK, I know！但是，拥挤的公交地铁里，上有片瓦，下仅立锥；手无多余安放之处，眼无清静可看之景，何以解困？唯有手机啦。

不得不“抬头”

晓果（会计师）

出炉的新鲜事；上班路上，塞个耳机，听听有声书；遇见好玩的事儿，来个街拍；公司网络设限，咱用手机开个小差，和网友们互动……哪天不慎没带手机，感觉时间凭空多一大截，踏实感也一并丧失。

估计跟我一样的，不在少数。我就见过情侣上街，女的只管低头看手机，任由男的拉着她的胳膊，穿行在人群中。有回我停车在路边等人，一抬头，看见后视镜里，一女孩骑着自行车朝我车子撞来，顿时车内车外齐齐传出尖叫声——她眼里只有手机，连静止的汽车都没看见，这该有多危险啊！

单位体检，拍片结果显示我第五节颈椎增生严重——早已预料到这个结果。我过去奉行精神愉快第一的原则，并不以为然。但当我咨

询完医生，路过外科病房时，那些打着石膏躺着的病人让我惊心。医生说，我的颈椎发展下去，早晚得做手术磨去骨刺；还有我经常失眠，那是因为手机屏幕发出的光，影响了大脑中褪黑素的分泌。

我果断地弃用了“爱疯”，买了一款最简单、功能最少的手机，只要能打电话就好，我想减少对手机的依赖程度。练瑜珈的朋友教了我一招，其中有个动作，就是抬头，努力向后仰。我那可怜的颈椎，动不动就发出“咔啦”声——人未老，骨已伤，真让人伤心。

同事从网上团购了一种颈椎牵引器，那天我从外面回来，刚好工间操休息，看见每人都戴了一个，箍在脖子上，头不得不高高抬着。天呐，我以为误进了康复中心。

“各领风骚”一两年

阿凌（IT 工程师）

前不久，办公室里流传着一则笑话：同事中有人碰壁了——不是办事情“碰壁”，而是脑袋真的撞上“壁”了——这位老兄玩智能手机入迷，出大楼门厅时边玩手机边走路，一头撞上了玻璃大门。七八十公斤躯体的动能不小，结果前额上顿时出现了一个老大的疙瘩。大家安慰他：“全怪玻璃擦得太干净了。”还为他庆幸：幸亏走路不快，没头破血流已经是运气了。

眼下爱玩智能手机的“低头族”确实不少。一天我没有开车，乘坐地铁 9 号线去办事。坐在车厢里心血来潮，从车厢这头走到那头清点了一下，总共百十号乘客的一节车厢里共有 17 个人在低头玩手机，约占全车厢的 1/7 到 1/6，比例不算小了；还有 3 个人耳朵里塞着耳麦，正

朋友的孩子刚上小学三年级，前段时间老说头晕眼花。带去医院检查，一查吓一跳！检查结果说孩子近视 400 度，还有中度颈椎病，这不是通常中老年人的毛病吗？

问医生怎么会这样？医生说要问你们自己。孩子是不是经常低着头玩手机？是否一玩就连续玩很久？朋友想想，确实是。孩子迷恋手机，喊他吃饭和睡觉时，手机都经常捧在手上。尤其是放暑假那两个月，几乎时时刻刻与手机为伴。

看儿子如此爱玩手机，朋友夫妻也试着查过，但只检查过儿子有没有上不良网站，并没有想到过度使用手机会有如此严重的结果。

医生说，这么一点小小的孩子，给他配手机干嘛？他们哪里用得着手机？朋友说是孩子上的是寄宿制学校，平时住校，担心孩子在学校会有什么事，有个手机好方便联系。其实大可不必！纵然真的有什么事，老师会在第一时间联系家长的。而且寄宿学校宿舍各楼层都配有 IC 卡电话，买张卡打电话也很方便，配手机纯属多余。说穿了，买个手机给孩子就是给他玩的。孩子的自制力相对较差，一玩上瘾就无法克制。孩子喜欢玩手机，又不在父母眼皮底下，哪能控制得了？这不，恶果出来了。

怎么办？手机自然不能再带到学校了，否则后果不堪设想。孩子跟他们闹，说住校的同学都带手机，又不是他一个人这样，并信誓旦旦地说一定会管好自己。他妈妈厉声说：“你想小小年纪就变成瞎子或者驼背？别最后书没读好，人却成废人了。”最后跟儿子讨价还价，答应他每周末回家的时候，允许每天使用一个小时。先执行一段时间看，以后视表现酌情加加减使用时间。

如果你身边也有这样的小学生，就一定要注意了。孩子迷上手机，很有可能危害健康，小学生还是配手机的好。另外，手机厂商是否可以跟卷烟厂学，在手上背面贴上一条：过度使用手机有害健康，以提示人们使用手机要有节制，尤其是对还未成年的学生。

别给小学生配手机

倪剑（咨询师）

【下期预告】
微博考勤