

不敢关机、不敢忘记充电，不拿手机就失去安全感 你被手机“绑架”了吗？



晨报见习记者 刘倩倩

手机已成为人们生活中的必需品，一旦忘带手机或手机没电，有些人就会焦躁不安，生怕错过重要电话；睡觉之前必须玩一会儿手机，不然就无法入睡；离开手机便感觉与世隔绝……手机似乎成了身体的一部分，不少人发现自己已经成为“机奴”，生活完全被手机“绑架”了。



生活处处用手机

我们经常看到，在餐厅、办公室、候车室……甚至在人行道上，不少市民手指飞一般地拨弄手机。随着手机功能越来越多，它已经不仅仅是一种通讯工具，而是集多种功能为一体的移动互联网终端，成为生活不可缺少的一部分。

“如今出门，手机不带上，就跟身上少了什么一样。”市民李女士告诉记者，“我是一家保险公司的业务员，公司开会或有重要活动都会用电话通知，不时还有客户联系我，我的手机是24小时不离身。”

相比李女士对手机的依赖，身为公职人员的原先生则显

得无奈。“我也想在休息时间把手机关了，可单位会随时下达任务，如果没带手机或者手机没电，后果不堪设想。我每天出门前都会反复检查是否带了手机。”原先生说。

除了工作需要，手机强大的娱乐功能也吸引了不少年轻人，使其成为“机奴”。

正在上大学的小刘说：“没有手机，生活就会枯燥无比。以前，手机只是用来打电话和发短信，现在，手机可以上网、看电子书、看电影等，用它查资料也很方便。”小刘说，功能强大的手机让人沉浸其中，难以自拔。

“手机病”流行

11月19日上午，记者在市人民医院住院部看到一位病人，“我睡眠一直不好，每天晚上必须玩一会儿手机才能入睡，晚上一直做梦，第二天的精神状态很不好，我怀疑自己的神经出了问题。”20岁的杨先生大学刚毕业，找到工作后，感到压力很大，“我白天上班很累，晚上回家本想睡个好觉，但是不玩一会儿手机，眼睛就闭不上。”

像杨先生这样，严重依赖手机的年轻人不在少数。对他们来说，一旦手机不在身边，心里就会空落落的，不管手机铃有没有响，他们都会不时掏出来看一下，甚至听到别人的手机铃响，自己也会拿出手机看看……

在保险公司工作的段女士告诉记者，她现在一听到手机铃响，浑身就一激灵，“每天晚上都会接到公司的电话，通知第二天的晨会或传达新的保险条款，压力很大。我现在是一听到手机铃响，胸口就像压了一块大石头。”

更有一些人因为经常使用手机，而出现了“手机幻听症”。出租车司机王先生说，自己出车时经常“听”到手机铃在响。但拿出手机一看，并没有来电。睡觉时关掉手机，还会梦到有电话打进来，导致其睡眠质量很差。

在采访中记者发现，人们因频繁使用手机而患上“手机病”的相当普遍。

调整心态，别被手机“牵着走”

对此，市人民医院的相关医生说，患上“手机病”是人们压力过大的表现。工作和生活的双重压力，让很多人丧失了安全感，在这种情况下，过度使用和依赖手机成为人们自我减压的一种方式。

“手机病”其实是一种心病，但对手机的依赖，会使人更加焦虑，进而影响人们的日常生活。人们应该调整心态，改变不良的生活习惯，控制手机的使用时间，不要沉迷于手机上网和游戏，千万不能被手机“牵着走”。

英研究发现 睡眠不好可能 诱发精神分裂症

精神分裂症患者往往有睡眠失调的问题，过去人们常认为这是精神分裂症的副作用，但近日，英国一项最新研究认为，睡眠不好也有可能是精神分裂症的诱因。

英国布里斯托尔大学日前发布公告说，该校研究人员对实验鼠进行了观察，发现有些睡眠失调的实验鼠睡眠时的脑电波异常，其大脑前部之间的脑电波不能协调一致，特别是与记忆有关的海马体和与做决定有关的额叶皮质之间的信息传输出现紊乱，而脑电波的这种紊乱情况正是精神分裂症患者常有的特征。

研究人员马特·琼斯说，与睡眠失调相应的脑电波紊乱，为精神分裂症提供了一种新的病理解释，即睡眠失调本身就可能就是精神分裂症的一个诱因，而不是像过去认为的那样只是精神分裂症的结果。

人们在日常生活中也会感觉到，睡眠不好会影响情绪、降低注意力。在长期缺乏睡眠的极端情况下，还会导致出现幻觉、记忆力衰退、思维混乱等情况，这些也是精神分裂症患者常出现的症状。

本次研究结果显示了人们面临精神压力时仍需努力保持良好睡眠的重要性。相关研究报告已发表在学术刊物《神经元》上。（据新华社）

鹤壁市医院满意度调查问卷

姓名 _____ 性别 _____ 年龄 _____ 电话 _____ 家庭所在地 _____

由市卫生局和鹤壁日报社联合举办的鹤壁市第二届健康节于11月24日启动，健康节系列活动之“满意医院，百姓评说”正在进行中。我们再次刊登调查问卷，征求您的意见，倾听您的声音。请您讲讲自己遇到的医生、护士是怎么样样的。您的参与很重要！您的意见我们都会聆听，我们将根据读者的投票选出“百姓心中最满意的医院”，并从中选出部分真实、感人的医患故事，予以刊登。

您喜欢到我市哪家医院就诊？

- A. 市人民医院
- B. 市中医院
- C. 市妇幼保健院
- D. 市传染病医院
- E. 市口腔医院
- F. 鹤煤总医院
- G. 鹤煤二院
- H. 浚县人民医院
- I. 淇县人民医院
- J. 鹤壁中古友好眼科医院
- K. 鹤壁京立肿瘤医院
- L. 爱民医院
- M. 河南誉美肾病医院
- N. 鹤壁朝歌肾病专科医院

多项选择：

1. 您喜欢到该院就诊的原因是什么？
 - A. 就医时间方便
 - B. 以往就医习惯和经验
 - C. 医护人员的服务态度较好
 - D. 就医流程和流程便利

- E. 他院转诊或亲友介绍
 - F. 媒体的宣传
2. 选择这家医院，您最看重的是什么？
 - A. 技术好
 - B. 服务好
 - C. 环境好
 - D. 设备先进
 - E. 收费合理
 - F. 离家近，交通便利
 3. 就诊期间，这家医院哪些地方让您印象最深刻？
 - A. 医生的技术好
 - B. 医护人员服务到位
 - C. 医院环境好
 - D. 医院管理规范，收费合理
 4. 其他医院的哪些方面让您难以忍受？
 - A. 看病流程烦琐
 - B. 医生护士态度不好
 - C. 环境脏乱差
 - D. 开具不必要的检查单以及药品
 - E. 变相索要红包

单项选择：

1. 您对这家医院的综合服务能力的信赖程度如何？
 - A. 可信
 - B. 基本可信
 - C. 不可信
2. 在这家医院住院时，您对其治疗效果是否满意？
 - A. 满意
 - B. 基本满意
 - C. 不满意
3. 您对这家医院的总体满意度如何？
 - A. 满意
 - B. 基本满意
 - C. 不满意

问答题：

1. 您最信赖的医生是谁？
2. 您在就诊过程中，让您印象最深刻的就医经历是什么？（最好以讲故事的形式记述，可另附纸）

市民参与活动方式：

1. 填写调查问卷后，沿虚线剪下邮寄至淇滨区华夏南路鹤壁日报社医疗健康新闻部。邮编：458030。
2. 拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部热线电话3322234讲述您的就医故事，或将您的就医故事发电子邮件至信箱：yjkw@163.com，或加入QQ群135790073与群主交流。

鹤壁爱民医院 HE BISHI AI MIN HOSPITAL 医保·新农合定点单位

治痔疮不开刀 >>>

十分钟无痛微创轻松除痔

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪，微创技术，治疗时间短，术后出血少，几乎无痛，恢复快，无后遗症，治疗效果佳。

专业诊疗：内痔、外痔、混合痔、便血、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肛周湿疣、直肠脱垂、直肠息肉、肛管狭窄、肛门癌变。

3326120

医院地址：淇滨区淇河路102号

