

明明很困还要刷手机 九成受访者习惯睡前刷手机(节选)

2022年11月24日 06:35 来源：中国青年报



明明很累了，但仍然刷手机刷到停不下来，是很多人的“睡前写照”。睡前是难得的清闲时段，随意浏览喜欢的内容，令人感到轻松又惬意。但同时，睡前刷手机给人们的健康与生活也带来了一些危害，越来越受到关注。

前不久，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对2004名受访者进行的一项调查显示，90.5%的受访者都有睡前刷手机的习惯，且男性比女性更普遍。65.5%的受访者觉得睡前随意翻阅喜欢的内容很惬意。但有61.7%的受访者吐槽越刷越精神，导致入睡难。

之所以睡前刷手机，65.5%的受访者表示睡前随意翻阅喜欢的内容很惬意，64.9%的受访者感到手机内容丰富又可快速浏览，45.0%的受访者表示是睡前没其他事可做，40.3%的受访者是为了集中获取一天的信息资讯，28.1%的受访者是为了追剧、追小说等。

睡前刷手机给大家带来了哪些问题？调查显示，63.2%的受访者表示眼睛会干涩红肿，49.6%的受访者坦言易导致作息不规律，影响记忆力，42.2%的受访者感到脱发、皮肤暗沉情况严重了。

同济大学附属东方医院眼科主任、同济大学副教授崔红平表示，睡前刷手机会对身体健康产生很多危害。第一，睡前刷手机，长时间近距离用眼，以及光线和姿势的问题，都会导致人的视疲劳更加严重。第二，如果在光线不足的环境下长时间刷手机，可能导致已经有闭角型青光眼倾向的人青光眼发作，“当发现经常性的眼睛疲劳、酸胀、视力模糊，就要注意这一疾病的产生了”。第三，睡前刷手机会导致大脑兴奋难以入睡，影响睡眠。而睡眠是身体机能尤其是眼部功能恢复的重要方式。因此睡前刷手机导致的失眠可能对视力造成不良影响。

崔红平建议大家，尽量避免睡前刷手机。如果喜欢睡前阅读，也建议在合适亮度的光线下阅读纸质书籍，听听舒缓放松的音乐。

参与本次调查的受访者中，男性占 46.4%，女性占 53.6%。其中，生活在一线城市的占 32.8%，二线城市的占 46.8%，三四线城市的占 17.8%，城镇或县城的占 2.3%。

单词:	xiězhào 写 照	xíguàn 习 惯	qīngxián 清 闲	liúlǎn 浏 览
	qīngsōng 轻 松	qièyì 惬 意	wēihài 危 害	guānzhù 关 注
	pǔbiàn 普 遍	tǔcáo 吐 槽	gānsè 干 涩	hóngzhǒng 红 肿
	suānzhàng 酸 胀	bìmiǎn 避 免	shūhuǎn 舒 缓	chéngzhèn 城 镇

讨论:

1. 请问你有睡前刷手机的习惯吗?
2. 你知道哪些提高睡眠质量的好方法?

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/11-24/9901083.shtml>

音声 URL: <http://tten.co.jp/sound/text/files202212091670564263.mp3>