



责编王亚梅 美编李红芬 审读王林宏

# 沉迷手机乱帖 让你“六神无主”

手机引发了传播方式的巨大变革,这一变革反过来正在影响着作为独立个体的人。这种影响不仅涉及人们的生活方式,更悄无声息地左右着人们对复杂世界的看法。我们发现,目前有一些人整天抱着手机,从清晨起床到夜晚入睡,从在家闲居到工作间隙,手机成了他们唯一的交流对象——成了他们的师长、挚友、启蒙者和领路人;他们的愤怒与痛苦、欣悦与哀伤都缘自手机,甚至恋爱与创业、学习与娱乐、追求与梦想都由手机来包办。手机俨然吞噬了他们的生活和工作乃至生命的全部。本来具有独立思想的个体,如今却被异化成手机的附庸。在个体与工具这对哲学概念中,仅仅沦为工具而缺乏主体意识向来被认为是一种被奴役的状态,这种状态正在传播方式急剧变革的时代里用另一种方式呈现出来。

这决非危言耸听。国外一则资料表明,人们对社交媒体的依赖正在葬送以往朋友间的友谊。大家都在微信里交流互动,还有多少面对面的交流?那些冷冰冰干瘪的文字,即使辅以再丰富的表情,也无法表达发帖者的内心感受,而朋友的友



谊则需双方投入全身心的情感和认知。如果说“友谊的小船”正在被手机打翻,一点也不为过。再比如男女老幼都关心的健康问题,这更是极为专业的知识体系,而且治疗及养生往往因人而异,想从那些手机帖子里得到靠谱的答案无异于南辕北辙。一位熟人告诉我,他每天都要在手机

上浏览成百上千条信息,内容诸如人生感悟、历史钩沉、经济前瞻、诗词欣赏等等无所不有,获取的渠道则从朋友圈到公众号、从头条到抖音,再到不知从哪个渠道里时常蹦出来呈现在手机界面上的信息,他都是“兼容并包”地全盘接收。我问他,对这些信息你都有自己的想法和判断吗?朋友起初愕然:难道掌握更多信息不好吗?继而茫然:想想这些信息确实没啥帮助。最后不禁怅然:不看这些帖子还能独立思考,大量阅读后才发现自己已经“六神无主”。

一些人整天愿意花费数小时沉浸在手机阅读里的原因,我想无非是这些文图或视频所传达的趣味更容易被阅读者所接受。此类文图视频好比低端快餐,你喜欢食辣给你添加辣椒精,你钟情鲜美给你添加增鲜剂。还有一类图文视频制作者,本身既乏学识又少修养,或仅懂个皮相,

仰仗着华丽的包装便堂而皇之地传播起专业知识,众多外行不明就里却欣欣然若有所得。人家赚了流量得了利益,你吃了一口沙子还甘之如饴。身体健康需要拒绝垃圾食

品,心智健康则需要拒绝手机里的流俗信息,保持自己独立的思想和价值判断。

探究信息传播方式的变革所带来的深刻变化,不仅是传播学研究的课题,还涉及到心理学、社会学、哲学、法学等诸多学科,决非一篇短文所能囊括。相信更多的人能够把持住对手机的正确使用限度,比如开展人际交流、获取权威新闻等;但是也提醒那些沉迷其中者,应该时刻记住手机仅是一个工具,各种流俗的信息只能“仅供娱乐”,你非得把车模当成真的汽车,你开着它上路试试?

文/ 许秉智



# 每天少刷 15 分钟手机改善整体健康

最新研究数据显示:减少使用社交媒体可提高免疫力提升幸福感

## 静文逛市场



扫码进群,在这里寻味青岛生活

当移动智能占领了当下大部分生活,手机也成了不少人手中“半永久”的饰品,吃饭、走路、睡觉前都要捧着手机刷一刷,越来越多的人使用手机时间占据每天接近半天的时长,放下手机,多和身边人交流,去户外走走的呼声越来越高。英国斯旺西大学的研究团队进行的一项随机对照研究发现,每天社交媒体的使用时间减少 15 分钟,可改善人的整体健康和免疫功能,并减轻孤独和抑郁程度。



间并利用这 15 分钟做别的活动(减少+活动组)的人,实际上增加了手机使用时间 25 分钟。

之前已有研究注意到减少社交媒体使用与心理健康改善之间的相关性,但这项最新的对照实验进一步证明了减少社交媒体使用与身体健康改善之间存在着因果关系。研究团队表示,这些数据表明,当人们减少使用社交媒体时,他们的生活可以在很多方面得到改善,包括身体健康和心理健康。研究团队还表示,对于那些被要求减少社交媒体使用时间并利用这些时间做些别的活动的人,他们并没有获得健康益处,也就是说,直接要求他们放下手机,健康效果更为明显。

## 尝试偶尔断网 改善焦虑抑郁

从此次研究数据不难看出,少刷手机幸福感提升的重要来源,是睡眠质量的飞跃式改善。为什么刷手机影响睡眠?首先,手机屏幕发出的蓝光提高了人们的警觉性,蓝光刺激大脑并减少褪黑激素的产生,从而导致入睡时间高于平均水平。与此同时,这些社交媒体提供了大量娱乐内容,会刺激肾上腺素和多巴胺的释放,给人们带来“快乐”的感觉,越刷越兴奋。为此专家建议,在睡觉前至少两个小时不要使用任何电子设备,实在做不到,至少睡前半小时断网,把手机放在离床较远的地方。

社交媒体是生活的一部分,但是如果每周花大量时间在社交媒体上,并且觉得产生了负面影响,不妨试试偶尔断网。去年 5 月的一项研究发现,断网一周可以降低焦虑和抑郁的感觉。研究人员将 154 名年龄在 18—72 岁之间的参与者分为两组:一组被要求停止使用所有社交媒体一周,另一组可以像往常一样继续刷手机。一周后,断网组的幸福感得分比正常用手机组显著提高,焦虑和抑郁感明显降低。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

## 少刷 15 分钟手机 睡眠质量提升 50%

在这项研究中,研究团队让 50 名年龄在 20—25 岁之间的参与者(33 名女性,17 名男性)完成一系列关于健康、免疫功能、孤独感、睡眠、焦虑和抑郁的问卷调查。然后将他们随机分配到三组,一组像之前一样正常使用手机(无变化组),一组被要求每天减少 15 分钟社交媒体使用时间(减少组),一组被要求每天减少 15 分钟使用时间并利用这 15 分钟时间做别的活动(减少+活动组)。

3 个月后,研究团队再次让他们填写同样的问卷,检查上述行为对他们身体健康和心理

功能的影响。结果显示,相比另外两组,每天减少 15 分钟社交媒体使用时间的人(减少组),免疫功能平均提高了 15%,睡眠质量提高了 50%,抑郁症状减少了 30%。

## 减少使用社交媒体 提升身心健康

实际上,这三组参与者中,只有被要求每天减少 15 分钟社交媒体使用时间(减少组)的人,真正减少了社交媒体使用时间,有趣的是,他们实际减少使用时间延长到了 40 分钟。而那些被要求像之前一样正常使用手机(无变化组)的人,实际上增加了使用时间 10 分钟,那些被要求每天减少 15 分钟使用时