



别拿“手机病”不当病

本报特约评论员 张玉胜

晚报观察

说到“手机依赖症”，人们谈论最多的是青少年迷恋手机的现象，岂知成年人玩手机的成瘾程度丝毫不逊于未成年孩子。光明日报官方微博在日前发起的“手机使用时长和健康隐患”网络调查中，74%的参与者表示自己机不离手。随时随地就会玩手机的相关数据，足以佐证成年人对手机使用的毫无

节制，而由此引发的诸多健康问题更应引发关注和亟待矫正。过度使用智能手机会导致包括对肢体、视力的损害以及对大脑和心理的负面影响，这就是网上衍生出的新名词——“手机病”。比如，长时间浏览手机会导致眼睛干涩、双眼疲劳、近视度数增加；手机发射出有害蓝光和辐射，会对眼睛造成一定伤害；睡前或关灯后玩手机，暗环境与手机屏幕对比度较强，导致眼睛调节负担重，极易疲劳，还会对视网膜造成损害，甚至诱发青光眼。

长时间玩手机往往会静坐状态持久、运动时间减少，这就会导致身体代谢变缓、脂肪堆积、引发肥胖；运动减少还会导致身体抵抗力下降，增加糖尿病、高血压等的患病风险；而由“低头族”引发的颈椎损伤和安全意外，更不可小觑。长时间低头玩手机，会让颈肩部周围的肌肉一直处于收缩紧张状态，久而久之颈肩部就容易出现僵硬、酸痛。颈椎和椎间盘也将承受极大压力，其肌腱附着点、颈椎小关节等部位便可能出现骨质增生、颈椎间盘突出等问题，由低头走

路玩手机导致的交通事故和意外伤害也时常见诸报端。不可否认，手机越来越智能化，的确给人们的日常生活带来极大便利，甚至不啻于一场“革命”性的变革。但诚如所有事物都具有两面性，都需把握好“度”一样。手机使用也当兴利除弊，控制好使用时长，不断变换姿势，注意眼睛调节等。“手机病”也是病，而且这种病若得不到及时遏制、矫正，极易发展成慢性病。有专家建议，矫正“手机病”重在改变不良习惯。比如，暗环境下玩手机需有

光源；注意间断性休息、眨眼、远眺，防止视疲劳；不要熬夜玩手机，保持良好、规律作息；学会随时放下手机、多运动等。手机无原罪，病在使用者。矫正“手机病”就当从根本上破除“手机依赖”。要走出“玩手机是放松”“无手机便焦虑”的认知误区，戒除机不离手的坏习惯，尝试多元化生活方式，尤其是要多参与户外活动；获取信息资讯不排除阅报纸、听广播、看电视等的传统渠道；要学着做时间的主人，做自己的主人。

街谈巷议

让竞赛退烧 让公平升温

扶青

当前，各类竞赛过多过滥、山寨社团层出不穷、培训机构掺杂其中，增加了学生的课外负担。这些问题严重引发教育焦虑，影响教育生态，社会反映强烈，早就到了猛药去疴之时。2019年至2021年，中小学生学习全国性竞赛活动名单分别是29项、35项、37项，总量差别不大，但细看内容，每年都有竞赛被剔除，一些项目被列入。这样一种清单管理制度，非常鲜明地发出了信号，对于不在

名单上的全国竞赛，地方各级教育行政部门、各中小学校、各类教育机构一律不得组织承办。显然，这有利于从严控制、严格管理面向中小学生的全国性竞赛活动，必将助力竞赛回归育人初衷。只要功利化的动因不破除，各种竞赛仍然有可能层出不穷。相关部门要在这方面加强监管，突出育人导向，避免隐性加分损害教育公平。

“送礼课”是在教唆犯罪

李英锋

近日，有个粉丝数高达260多万的女主播开课，竟然公开教大家如何“向领导送礼”，引发网友热议。把“向领导送礼”开成一堂网络公开课，这位女主播的营销操作令人瞠目。女主播公然宣扬“向领导送礼文化”，并称该“文化”是“有用”的文化，实在荒唐，辱没了“文化”一词。

女主播向粉丝教授“向领导送礼”的方法技巧，其中就包含了如何向国家工作人员送礼，从法律视角进行审视，这样的课程已经涉嫌传授犯罪方法罪。网络不是法外之地，主播不能想开什么课就开什么课。“向领导送礼课”再一次暴露出主播的营销乱象，也再一次说明了加强主播监管的必要性。

画中话

电子烟广告需做好监管



近年来，越来越火爆的电子烟，并不像广告宣传的那样，是“戒烟神器”“无二手烟”，实际上跟传统香烟一样危害健康。虽然电子烟有害健康，但电子烟广告却无处不在。这不仅涉嫌虚假宣传，而且误导消费者，特别是未成年学生购买和使用电子烟。保护国民健康，特别是保护未成年人免受电子烟侵害，有必要将电子烟跟传统卷烟等同对待，像管理烟草广告一样管理电子烟广告。据新华网

回音壁

男孩走路玩手机 同一地方摔两次

近日，河北省保定市一名男孩，出门后一直低头看手机，不小心在自家门口摔了一跤，弄了一身泥水。他回屋换了衣服，再次出门时，又以同样的姿势在同一地点摔了一跤。男孩的父亲郭先生称，孩子看到视频后，自己都乐了。

据@北京头条

消防员救援归来 走出“唐老鸭步伐”

近日，浙江台州某消防救援站的消防员们出警归来，全都撇着腿走路，其步伐像极了动画片里的“唐老鸭步伐”。原来，消防员们深夜出警，来不及穿长裤，直接套上了质地坚硬的救援服。经过近20个小时灭火救援，消防员们的腿被救援服磨破了皮。

据@人民网

两名女童坐车顶 司机开车打电话

近日，拍摄于江苏省宜兴市的一段视频让人看得心惊肉跳：一名司机开车打着电话，两个小女孩从天窗钻出来，坐在车顶上，车速很快。拍摄者称，当时是下班时间，路上车辆很多，小女孩坐在车顶上不小心就会摔下来，太危险了。宜兴交警很快锁定车辆，对驾驶员处以罚款100元、扣4分的处罚。

据@沸点视频

留言板

骑行电动车，“16周岁”是红线

【事件】

暑假期间，马路上多了孩子们骑电动自行车的身影。他们有的骑车带人，有的边骑边嬉笑打闹，有的逆行闯红灯，经常引发交通事故。

(8月23日《沧州晚报》)

【留言板】

@大护法：有法必依，执法必严，如果放纵不管，只会害了孩子。

@团团：孩子们在道路上任性骑行，不懂得礼让，是非常危险的，更是一种违法行为。

@吐个泡泡：希望开学后各个学校经常上交通普法课，增强孩子们遵纪守法的意识。

@念旧：锻炼孩子的自立能力是好事，但前提是尊法守法。电动自行车速度太快，很容易发生事故，未成年人不能骑。

@余生守护：家长一定要提高安全意识，千万别让孩子骑电动自行车出门。

@小海豚：我家孩子现在14岁了，我都不敢让他练习骑电动自行车，就怕他学会了自己偷着骑出去。

回音：“熊孩子”真的不是天生的，是家长教出来的。