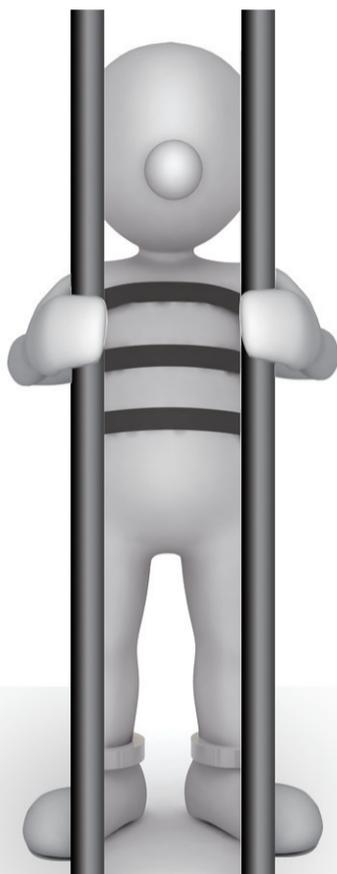


## 沉迷手机损健康 5招摆脱奴隶命



如今人手一部手机已是家常便饭。很多人每天起床的第一件事和睡前的最后一件事都是急不可待地打开手机。过度使用手机会对身心健康造成伤害,心理专家建议关闭手机的各种新消息提醒、推送功能,甚至定期断网,可提高学习与工作的效率,也能增进与亲朋的感情联系。

摆脱手机“奴隶”的命运,专家提出以下建议。 据《广州日报》

### A 关闭微信、微博和QQ等新消息提醒

如果真有谁有重要的事情找你,他们一定会打电话的。与其为了“秒回”那些不紧急的信息而浪费了自己大量的注意力,不如关闭新消息提醒,在休息的时间集中回复

### B 取消朋友圈更新提醒

很多人打开微信看见朋友圈有更新的小红点,都会抑制不住自己非要点开来看一番。其实你错过的都是无关紧要的消息,假如真的关心某位朋友的近况,就偶尔专门点开其朋友圈查看一下就好。

### C “断舍离”微信公众号

很多人关注了很多微信公众号,常常有一堆更新没空看。这时,建议对关注的公众号定期进行清理,对那些一个月都没打开过一次的公众号直接取消关注。

### D 卸载闲置APP

人们手机里安装了许多APP,有许多是长期闲置的,建议直接卸载,只保留其中最常用的。

### E 尝试打开手机的免打扰功能

在需要专注工作或者陪伴家人的时间里,建议给自己断网,打开手机免打扰功能(可将几个重要电话列入白名单)。手机完全静音,可以保证你高效学习、工作一两小时,也让你每天有时间陪伴自己的父母、伴侣、孩子。

## “无风险、高收益”投资项目不可信

调查显示:超四成非法集资受害者为老人

■ 02版

民间医药高人  
省城坐诊问病

■ 04版

中美航母60年交锋:  
毛泽东智退美国航母

■ 08版

膝关节酸痛  
当心骨关节炎

■ 05版