

原来如此

劳心伤神 破坏专注力 无意识刷手机 看似休闲实则遭罪



无意识刷手机危害几何

“刷手机，我可不是在浪费时间。”这句话在现如今已经变得非常普遍了。人们总会在各种场所及时间，用手机进行各种浏览操作，似乎社交媒体与短视频平台，以及各种手机应用已经成为人们灵魂深处的“需求”。

近日，话题“无意识刷手机的危害有多大”登上热搜。文章指出，无意识刷手机是人们在没有明确目的或意识的情况下，频繁地使用手机进行社交媒体浏览、微博刷屏以及观看短视频等行为。调查显示，随着人们对手机的频繁使用，无意识刷手机现象与日俱增，大部分人每天刷手机超过4小时，甚至还有不少人在10小时以上。那么，无意识刷手机的危害到底有多大？怎样使用手机才算是健康的呢？

伤眼 对眼睛的伤害是最常见的无意识刷手机弊端之一。手机屏幕的蓝光会使人们的眼睛产生疲劳，眼睛疲劳的主要表现为眼睛干涩、疼痛、瘙痒、视力模糊等症状。而且，眼睛疲劳一旦发生，就很难得到缓解。

影响睡眠 无意识刷手机还会影响人们的睡眠，进而影响人们的生理和心理健康。在睡前1-2小时内频繁使用手机，不断推送的新内容会使大脑很难进入休息状态，越刷越停不下来，导致大脑被动地进行彻夜工作。从而，白天会感到疲倦和情绪波动。

破坏专注力 现在互联网中有很多快餐化的内容，长期无意识刷手机会导致人们一直在里面刷呀刷，而且越来越不喜欢静下心来去学习或者看有价值的深度文章。要知道，专注力是人们最宝贵的无形财富之一，但现在很多手机应用的主要目的，则是跟人们抢夺专注力。人们越是被各种社交平台、短视频、直播……分散注意力，手机应用就越能凭此赚到更多的钱。而人们虽然看上去是在玩手机，实际上却越玩越累。

社交恐惧症 经常无意识刷手机会对人际关系产生负面影响，导致与亲友的沟通减少、面对面交流减弱，社交能力下降，进一

步发展就会引发社交恐惧症，从而难以与他人正常交流。

此外，长时间低头看手机，还会引发颈椎疾病。

怎样正确使用手机

针对无意识刷手机的危害，人们需要采取积极的应对及预防措施。

第一，合理安排使用手机时间。睡前2小时内尽量不要频繁使用手机或连续刷短视频等。

第二，如果浏览社交媒体或者短视频平台只是为了休息一会儿，可以设定一个时间来限制浏览时间，让自己知道什么时候该结束。

第三，人们常因收到手机应用的通知消息而开始浏览某一视频，然后就开始延伸浏览其他推荐内容。对此，大家可以选择卸载某个极容易消耗时间、相对不太重要的手机应用。

第四，对现实生活保持好奇，同时训练自己逐渐进行深度阅读，多与家人和朋友交流。

第五，定期戒断一下刷手机，培养多样化的兴趣爱好，寻找其他积极的放松和娱乐方式，以保持情绪的平衡。

第六，使用手机时，要保持正确的坐姿和站姿，适当做一些颈部及腰部伸展运动。

综合网络报道

教您一招

手机横屏这样设置



在使用手机的过程中，有时人们希望屏幕能自动旋转为横屏模式，以便更好地观看视频、玩游戏或浏览宽屏网页。今天笔就给大家介绍一下，如何设置手机横屏模式，让屏幕画面能够自动旋转。

在大多数安卓手机中，横屏模式可以通过通知面板进行设置。操作方法：将手指移至屏幕上方，然后按住并下拉，查找“屏幕旋转”或“方向锁定”按钮，如果按钮处于打开（点亮）状态，就要将其关闭。关闭后，屏幕画面就会根据手机方向自动切换为横屏或竖屏模式了。

冰芳

答疑解惑

手机系统越升级越卡吗

经常会有一些中老年朋友问笔者，手机系统真的越升级越卡吗？是的，手机系统会随着不断的升级逐渐出现卡顿现象是一个普遍存在的问题，其中主要存在以下原因。

首先，当手机系统进行升级后，新功能和系统优化通常会对处理器、内存等硬件提出更高的要求。如果手机的硬件配置较低或已经老旧，升级后的系统可能无法有效地利用这些资源，导致卡顿和延迟。

其次，软件兼容性也是一个重要因素。系统升级后，一些应用程序可能不再与新系统版本完全兼容。这可能导致应用程序运行缓慢或出现其他问题，从而影响整体系统性能。

此外，系统升级本身也可能存在问题。尽管开发人员在升级前进行了充分测试，但在复杂的软件开发过程中，仍然有可能出现一些未知的问题和漏洞。这些问题可能导致系统不稳定，进而出现卡顿现象。

小博

火眼金睛

AI诈骗 老年人怎么防

现如今，时有利用“AI换脸”“AI变声”等技术实施诈骗的案件发生。对于不熟悉电子设备、很少接触人工智能的老年人来说，AI诈骗风险更大。对此，老年人该如何防范呢？

加强识别AI“假人”的能力

“假人”的牙齿、眼睛细节有漏洞，其牙齿边缘过于整齐，瞳孔颜色不一样、反射光源不一致；“假人”眨眼频率不正常，正常人一般2-10秒眨一次眼，每次眨眼用时0.1-0.4秒，“假人”眨眼频率则不在此范围内；“假人”视频通话不顺畅，伪造的视频可能有抖动现象，或者突然出现跳动、闪烁的画面。

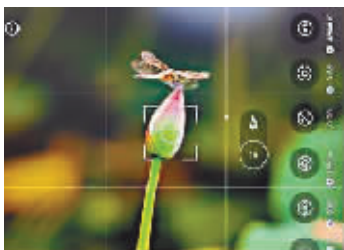
保护好个人信息

不要轻易对外提供人脸、指纹等生物信息，尽量少在社交平台上发布人脸正面照片或视频；不要把身份证及银行卡照片存储在手机里；不要在社交软件上提及年龄、工作、个人所在地等信息；不常用的手机应用要及时卸载，并注销登录账号。

呼赛

玩机心得

这些手机摄影小技巧 你会吗



为什么总感觉用手机拍的照片效果不太好？为什么总会错过精彩瞬间？其实，在手机拍摄过程中，有些有助于提高拍摄效果的隐藏技巧，常常被忽视。

音量键也是快门 手机有多种快门触发方式，除了大家最熟悉的拍照页面上的虚拟快门键（长按可连拍），还可以进入手机系统的“设置”页面或手机相机中的“设置”页面，看看是否有其他触发快门的方式。比如安卓手机相机“设置”页面一般会有街拍模式，允许用户在手机黑屏状态下，快速连按两次音量键就完成拍摄；在苹果手机中，插上耳机时，耳机线上的音量键也能作为快门键。

用HDR调节大光比 什么是大光比？大光比就是亮的地方和暗的地方光线差异特别大的场景。在这样的

场景下拍照，最容易出现暗的地方一片漆黑，亮的地方却曝光过度。这时候就要充分利用HDR功能，以达到改善画质的目的。在手机相机“设置”页面开启“自动HDR”功能后，可以让手机根据拍照场景，自动判断是否需要使用HDR调节画面。

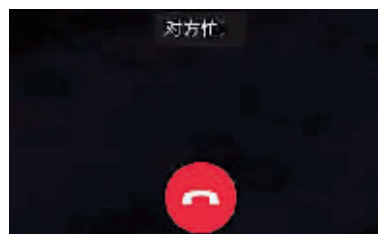
手动对焦 打开手机相机后，如果画面上的焦点（圆圈或方框）并不是自己想要的，也就是想拍清晰的地方很模糊，该怎么办？此时可用手指在屏幕上点击一下目标区域，锁定焦点后，拍摄主体就清晰了。

曝光调节 用手机拍照时，系统自动计算出来的曝光值并不总是最正确的，这就需要操作者自行调节曝光值。对焦后，手机屏幕会出现一个小太阳图标，在图标处上下滑动便可以增加或减少曝光。例如在夕阳下拍摄剪影时，可将曝光值调低一点，以降低画面亮度。

拍全景手别抖 大部分智能手机都带有全景拍摄功能，尤其适合拍摄视野开阔的风景照。需要注意的是，拍全景时切忌手抖，尤其不要让手机一上一下地来回动，以免拍摄对象变形或画面丢失，沿水平线平移手机能大大提高拍摄成功率。

摄影之友

微信语音提示对方忙 是什么原因



微信语音是很多人的日常沟通方式，但有时使用微信向好友发起语音通话时，会出现“对方忙”的提示，这种情况是说明对方将语音挂断了吗？

微信语音提示对方忙，一般有以下几种情况：

- 1.若对方正在和他人开启视频通话、语音通话，就会提示对方忙。
- 2.对方手机网络不稳定、没信号，或者手机关机，就会提示对方忙。
- 3.对方有事，或者对方不想进行语音通话，而直接挂断，也会提示对方忙。
- 4.对方的手机麦克风被其他应用占用，比如正在使用手机打电话或拍摄视频等，就无法接通微信语音。

芝麻妹