

你的生活被手机“绑架”了吗？

□ 居思雨

如今亲人团聚、朋友聚会、出门逛街，不管是公共场合还是私人空间，玩手机的“低头族”比比皆是。随着科技越来越发达，手机早已不再是单纯的通讯工具，聊天、上网、购物、刷微博、看视频等等，手机的功能在不断翻新，不知不觉中已成为我们生活中不可或缺的一部分，而我们对手机的依赖也愈发明显。

随处可见的“低头族”

连日来，记者陆续走访市区部分餐厅、车站、商场等公共场所发现，市民低头玩手机消磨时间的现象非常普遍，有些市民甚至在骑电动车、过马路时都低头看着手机。采访中，很多人表示习惯了用手机聊QQ、玩微信、购物，认为手机已经影响了我们的生活。

日前，记者在文游路与通湖路交叉路口粗略统计发现，在等候信号灯的时间里，骑电动车的16人和步行的7人中，有12人低头查看手机，其中有一位骑电动车的市民在绿灯亮起后正常向前行驶，但仍手捧手机，不时看两眼，还有两三个行人由于看手机太入神，并不知道绿灯已经亮起，直到身后行人按响车喇叭催促才匆匆收起手机。

在海潮路某手机卖场上班的陈鹏，由于公司离家较远，中午他经常会用手机外卖软件点餐。“我觉得用手机在外卖软件上点餐特别方便，只要在手机屏幕上轻轻一点，美食便会适时而来。”陈鹏坦言，如今的手机附加功能越来越强大，能做的事情特别多，现在很多超市、商店也都支持微信或支付宝付款，出门逛街

几乎不用带现金，手机已经彻底融入了他的生活。

生活中，像陈鹏这样整天黏着手机的人不在少数。“无聊时玩手机、吃饭聚会玩手机、出门在外导航用手机，手机功能的强大，让我们越来越离不开它。”“90”后的小赵表示，出门在外什么都可以不带，唯独不能不带手机，没有手机在身边，就感觉与世隔绝了一样，什么事情都无从下手。

“以前开出租车需要自己去找客源，现在只要下载个打车软件，手指一点就可以轻松接单。”出租车司机陈勇说，使用打车软件都是电子支付车费，也不用担心收到假钞，总之，工作生活越来越离不开手机了。

依赖手机影响生活

手机的强大功能，在给人们生活和工作提供便利的同时，由于部分人群过度依赖手机，也影响了他们的正常生活。

陈女士因工作需要，每天都会手机上挂QQ、上微信，并不时查看、回复信息。久而久之，陈女士回到家一有空闲时间，就拿起手机，有时连儿子和丈夫跟她说话都听不进去。有一天，在一旁的儿子很生气地表示：妈妈，你每天都在玩手机，跟你说话你都不理我，难道手机比我还重要吗？孩子的话刺痛了陈女士的心，她才意识到自己确实花太多时间玩手机，忽略了家人。陈女士表示，自己以后一定尽量控制下班后手机使用频率，多抽些时间陪伴家人。

与成年人不同，儿童和青少年对于手机的依赖，往往更接近于网瘾。“孩子班上很多同学都有手机，现在学生手机联系普遍，

不给孩子买他就不开心。”一名中学生的家长坦言，自己的孩子似乎已经深深陷入了手机游戏无法自拔。“上课心不在焉，一下课就手机不离手，有时候不让他带手机，他会翻出大人手机玩，就连吃饭、走路都低着头玩手机。有时，同学来家里玩，所谈论的也全都是手机里的游戏内容。与孩子沟通时，他却反驳：“全班男生都在玩，不玩就out(落伍)了，聊天根本插不进话。”

记者从市区各大医院了解到，近几年来，因为长时间玩手机而患上颈椎病的患者逐渐增多。近日，记者在市人民医院骨科看到副主任医师官安红正在给市民管先生治疗颈椎病，这位管先生的颈椎病就是手机惹的祸。管先生是一位手机控，一有空闲时间就拿手机玩，长时间颈椎保持一个姿势，时间一久就患上了颈椎病。官安红告诉记者，病人刚来的时候已经出现胸闷、心慌等症状，经检查发现，他患的不是心脏病，而是严重的颈椎病。官安红提醒，长时间埋首玩手机的人，比玩电脑对人体的伤害还要大。手机体积小，人在操作时，常僵直着手握手机，且常低着头，这就会造成肩颈肌肉紧张、劳损，容易诱使疾病的发作。

转移重心摆脱手机

市民翟先生认为：“手机说穿了只是一种通讯工具，但随着科技的发展，尤其是智能手机的普及和各种软件的应用，手机已经开始严重影响我们的生活。”如何摆脱手机依赖症，不让手机影响人们的正常生活和工作？专家提醒，有习惯性手机依赖的人，要在现实生活中积极与人交流，尽量将生活的重心从手机上转移，并通过一些积极的方式去调整自己的生活。希望通过手机来获得更多资讯的人，应该丰富自己获取信息的途径，通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数，从而克服自己对手机的依赖。同时，如果对手机依赖过于严重，建议去看心理医生，以免影响正常的工作和生活。

责任编辑 张维峰

“全职妈妈”怀揣百万乐当“电商”

□ 郭玉梅

倍增。今年，张钰又开始涉足小百货。

“胆子大，有魄力！”是十几年的老同学卞盛洁对张钰的评价。“卞总表扬我，我就更有信心了！”张钰口中的卞总与她同龄，是一位资深电商，从事电子商务已经7年，2014年营业额已经突破1500万元。去年，她也从浙江回到家乡高邮，进驻通邮电商园进行二次创业。

采访中，记者得知，卞盛洁回到高邮创业纯属偶然。去年9月份，身怀二孩的卞盛洁回到高邮待产，忙惯了的她天天在家吃吃睡睡反而觉得无聊，于是就在淘宝网上开了个店来打发时间，主营外贸原单。本来也就是做做玩，哪知道越做越好。不到一年的时间，卞盛洁的淘宝店铺已是皇冠卖家。

谈起自己的创业经历，卞盛洁表示也纯属偶然。2010年，因为工作的原因，她接触到了阿里巴巴速卖通这个平台，这是一个专门针对国外个人买家的销售平台，当年刚建立，俗称“国际淘宝”。于是，她就开始试着在速卖通上开了一个店铺，货源直接从淘宝上进货，等货物卖出去了，再从淘宝上进货，最大程度地节省成本。两三个月下来，卞盛洁觉得这样做也能很好地养活自己，就决定辞掉工作，专职做起了速卖通，地点选在扬州。

起步之际，卞盛洁的店铺生意并不好，她就另辟蹊径，帮助国外的一些客户做代购，专门为他们采购中国的日用百货，日夜颠倒，非常辛苦。辛苦终有回报，经过一段时间的运作，2012年下半年，店铺的生意开始好转，而当时淘宝或诚信通的货源已经完全满足不了她的发展和需求了，卞盛洁决定举家搬往浙江宁

波发展。

定居宁波后，卞盛洁的事业实现了三级跳：2012年，租了一家民房，营业额200万元。2013年，扩大仓库，雇佣两名员工，营业额达到600多万元；2014年，搬进附近的电商园，在阿里巴巴国际站、美国亚马逊、wish等其他平台销售产品，当年营业额突破1500万元。由于货源、经验等方面的优势，2015年，卞盛洁开始扩展国内电商，下半年在家乡电商氛围和政府大力扶持的感召下，回到高邮二次创业。

“她真的很厉害！”对于这位老同学，张钰十分钦佩，也十分感激，因为在她的创业过程中，卞盛洁给她提供了很多的帮助。如今，卞盛洁不仅是张钰的好同学，更是她的合作伙伴。

张钰和卞盛洁两个人经常在一起交流、切磋，碰撞出许多好创意。一次闲聊，张钰说目前雪地靴的款式以及花样比较单一，有的客户想私人订制，但由于量少，工厂一般不愿做。卞盛洁立即说，马上就要入夏了，我们可以私人订制些凉鞋拖鞋卖呀。“对呀，这个想法好。”两人一拍即合，当天就付诸行动，买来许多凉鞋的原材料，请一位专门从事鞋子设计的朋友帮忙设计和制作。“您只要说出你想要的，剩下的交给我们。”这是她俩在各自店铺上打出的广告语。令人欣喜的是，这款私人订制的拖鞋自5月上旬上线以来，销售业绩一路飙升，近一个月已经卖了1000多双。“天马行空地想，脚踏实地地做。”这是张钰和卞盛洁都信奉的话。回到家乡高邮，张钰走上了创业之路，卞盛洁则实现了二次起跳，两个人书写着不同的精彩。

高邮农村商业银行
GAOYOU RURAL COMMERCIAL BANK

信易贷

信用好

免担保

满足您的消费需求

买车、装修、结婚、
就学、旅游，统统不差钱



上门服务，免费办理，手机自助，
随时随地，按天计息，又快又省。

高邮农村商业银行，高邮人民自己的银行

阳光信贷

城乡金融普惠全覆盖

贷款比取款还方便？

能刷卡，能取现，能经营，能消费！
最高授信50万元，最长期限3年！



个人住房按揭贷款

一手房
二手房
统统没问题



助您轻松置业，
“贷”出幸福天地！



服务热线：96008，0514-86411930