

30天不玩手机 身体会发生什么变化?

比你想的更神奇! 一起试试吧!

冬天,早起出门,虽然还有点儿昏昏沉沉的,可能会忘记带很多东西,但一定不会忘记它:手机。

手机,堪比外接大脑,不带就觉得心里空落落的。

也许你没有意识到,每天早上醒来,到睡着之前,手机几乎占据了你所有的清醒时间。《中国网络视听发展研究报告(2024)》中显示,2023年,移动互联网用户人均单日使用时长为435分钟(超7小时)。

玩手机的时间被悄悄扭曲了

比起作为一种沟通工具,更多时候,手机变成了一种习惯,正在一点点吞噬我们的时间。研究发现,花在玩手机上的时间是扭曲的,总是比预计的要长。

你是不是也时常感觉到,明明什么都没干,但时间过得飞快。

让我们回顾一下每天和手机的7个多小时是怎么度过的。

早上,你被手机的闹钟设置叫醒,摁掉闹铃后看了眼消息和新闻,随便划两下,咻——20分钟就过去了……赶紧匆匆忙忙穿衣服去上班。

通勤路上,人挤人的地铁里,玩手机似乎是打发时间最便捷的方式。咻——过站了。

用手机回个消息,正好弹出八卦推送,或喜欢的博主发了更新,点击查看一下……半小时后突然惊醒:我要干啥来着?

劳累一天回到家,瘫在沙发上看看今天发生了啥……短视频一条接一条,笔记一篇接着一篇,咻——再不睡明天就要迟到了。

上厕所的时候、吃饭的时候、开会的时候、入睡的时候,手机都死死粘在手上,咻——一天就过去了。

恭喜你,成功手机上瘾了。

但这并不是你的错。短视频和短的信息流带来的一个个微小的多巴胺会让我们感觉良好,并确保我们不停刷下去。这种大脑奖励方式与赌博中的老虎机是相似的。

拉动老虎机的杠杆,可能会赢得

奖励或者一无所获。手机的APP通过消息、社交媒体上的赞和约会应用程序上的匹配等方式提供类似的奖励。

刷到最后,快乐变成了空虚,越刷越空虚,越刷越焦虑。

正如所有的上瘾最终会带来更多对身体的损害一样。研究发现,手机上瘾和更差的睡眠、更多的焦虑与抑郁、超重肥胖相关。今年发表在《自然》的一项研究指出,与不使用智能手机的人相比,频繁自我报告夜间使用智能手机的人超重几率高51%。

30天不玩手机 身体会发生什么变化?

手机的普及不过是这十几年的事情,但我们已经很难想起,没有手机的日子是怎样的。

为了逃离手机的魔爪,一位视频博主@goal guys记录下了30天不玩手机的过程。为了方便,让我们称呼他为G。

一起和G挑战一下,当你开始不玩手机,身体会发生什么变化?

最初的几天,由于突然缺乏娱乐刺激。你会和G一样经历一些戒断反应,感到焦虑、心急和烦躁,害怕自己错过了什么重要的消息。

不过,最难忍受的可能是:无聊!真的太无聊了!

没有手机才意识到,在公交车上的45分钟,竟然可以这么漫长。G突然发现:“我好像从来没体会过无聊是什么感受,因为总是有手机可以玩。”

手机,填满了每一个时间的缝隙。

别被无聊打败,坚持一下,改变就会发生。

三天以后,G对手机的渴望逐渐变少。更惊喜的是,他的睡眠开始发生意想不到的改变。

第15天,G一次性睡够了9个小时。一般他每天只能睡5~6个小时,9个小时的睡眠,简直不可思议。“这是两年来的头一次。”

大量的研究表明,夜间玩手机会影响睡眠。手机屏幕发出的蓝光,显著抑制褪黑素的分泌,对我们原本的昼夜节律产生重大影响,导致入睡延迟,睡眠质量降低,也让人在白天更加疲劳。

如果你怎么休息都不够,总是觉得很疲惫,真凶可能就是——握在你手里的手机!

与睡眠改善一起到来的,是专注力和创造力直线上升。

工作日,G能专心工作4~5个小时,几乎能在所有最后期限前完成工作。对打工人的G来说,这意味着加班时间变少,业余时间变长。

毕竟,比起上班偷偷摸鱼更爽的是:上午就干完了所有的活,然后使劲摸鱼。

30天不玩手机的体验很快到期,G发现自己的生活非但没有变得一团糟,还收获了更好的睡眠、更充沛的精力,更专注的大脑……甚至,还读完了5本书。

太意外了,G说:“我这辈子都没做到过。”

不玩手机是不可能的 但你可以……

2024年了,已经没有人能离开手

机,我们需要手机完成工作、需要手机和朋友联络、需要偶尔无意义的放松,以及回复各种消息。

只是,如果你也厌恶被手机偷走了那么多时间,或许这些办法可以帮助你,少玩一点手机。

1. 工作时设置静音,并放在你看不到的位置

研究表明,听到手机的声音或感觉到手机振动会分散我们的注意力,降低我们专注一件事的能力。其实,进一步的研究证实,手机在桌上放着,也可能影响认知表现。

在你真的需要马上专注起来完成一件工作的时候,就拜托你的同桌把手机藏起来吧!

2. 手机设置成灰色模式

一项随机对照实验表明,这个设置立刻帮助使用者减少了每天50分钟的玩手机时长。

手机变成黑白色,真实的世界才会重新变成彩色。

3. 关闭手机APP的个性化推荐功能

别让大数据一直猜测你的心思。干正事儿的时候,记得关闭社交媒体APP的个性推荐。做手机的主人,别被它掌控。

亲测好用!保证你两分钟就不想刷了。

4. 用30天培养一个新的习惯

如果30天不玩手机是不可能的,那么你可以培养一个新的习惯。数学老师教的,一天24小时,有意识做别的事情,就能减少无意识玩的手机时间。
据科普中国

打呼噜会导致全身系统性损害? 试试这4种止鼾妙招!

夜深人静,本该是宁静祥和的沉睡时光,却常常被耳边那阵阵“交响乐”——打呼噜声所打扰。不要小看打呼噜这个看似寻常的行为,严重时甚至会导致全身系统性损害。

通常情况下,去医院治疗打呼噜可能会带来诸多不便。为您介绍几种既有效又便捷的治疗打呼噜方法,并特别推荐一个极为实用的工具。

什么是打呼噜?

打呼噜——阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA),其实是人体在睡眠时,咽喉部肌肉松弛,气道变窄,气流通过狭窄的气道后产生的震动。

导致气道变窄的因素都会产生鼾声,包括解剖结构异常,如脖子粗短、扁桃体肥大、下颌后缩、下颌畸形等因素,或合并甲状腺功能低下、鼻息肉、鼻咽部疾病、肢端肥大症、鼻炎神经肌肉疾病等疾病。也可能是不良生活习

惯的累积,如吸烟、过度疲劳、睡前饮酒等。此外,年龄的增长、遗传等因素也可能增加打呼噜的风险。

对于女性来说,女性的孕激素和雌激素能帮助稳定呼吸中枢。然而,部分女性在进入更年期后,由于雌激素和孕激素水平的下降,可能会突然变得爱打呼噜。

但当鼾声变得不规律,伴有呼吸中断、睡眠中憋气或憋醒、晨起头晕、白天嗜睡等状况时,则可能患有睡眠呼吸暂停低通气综合征,需及时前往睡眠中心行专业的多导睡眠监测(PSG),这种呼噜会导致慢性持续性低氧血症,产生全身系统性损害。

告别打呼噜的四大妙招

一、减肥:减轻打呼噜的烦恼

对于因肥胖引起的鼾症,减肥是首选的治疗方式。肥胖患者的咽部、软腭、舌体等器官因脂肪沉积而相对

肥大,导致鼻咽腔相对狭窄。在睡眠时,舌根因重力作用后坠,压迫气道,从而引起上呼吸道阻塞。此外,大量脂肪堆积在喉咽或气道周围,仰卧时也会导致气道受限,呼吸不畅。研究表明,体重减轻10%,打鼾的症状可缓解20%~30%。

二、调整睡姿:避免打呼噜的秘诀

仰卧姿势睡觉时,舌根后坠,舌头易滑向后方阻塞喉咽,导致呼吸道阻塞。尤其是肥胖者,呼吸时气道更易塌陷,平卧位睡眠呼吸暂停会加重,建议调整为侧卧位睡眠,尤其是右侧卧位,可以有效避免舌根后坠,减少打鼾。对于患有轻度阻塞性睡眠呼吸暂停患者,体位疗法如使用睡眠枕头可能有助于减轻症状。

三、呼吸机:有效缓解打呼噜的工具

对于中重度睡眠呼吸暂停患者或无法手术的患者,建议睡眠时使用呼

吸机。呼吸机通过管道自动持续地提供一定的正压到人体的呼吸道,就像一个气体支架,将坍塌的气道打开,使呼吸变得通畅。这种持续气道正压通气的模式,简称为CPAP,是目前国内外主要用于治疗OSA的主要方法。

四、手术治疗:针对严重打呼噜的解决方案

手术方式包括悬雍垂腭咽成形术、上颌骨前徙术、颌面部手术等。然而,虽然手术方法能解除阻塞,但由于改变了气体力学特征,其他部位也可能出现新的阻塞。因此,手术治疗阻塞性睡眠呼吸暂停的效果并不总是理想,成功率常与疾病的严重程度有关。

但请注意,网上流传的五花八门的方法,如滴鼻液、鼻夹等,可能并无实质性效果。如果打呼噜频繁出现影响日常生活,应寻求专业的医生帮助。
复旦大学附属中山医院