



如果没有手机我们会怎么样？

来源 | 新浪健康

如今，我们每天抚摸最多次的东西，不是别的，就是这东西——手机。我们每天摸它比亲人、孩子、爱人的时间，合起来都长，从每天早上闹铃响起，到每天晚上关灯睡觉，我们无时无刻不都在爱抚着这个小东西，您还别不信，回想上一次您忘带手机时候，焦虑吗？窘迫吗？这就是手机对我们生活中无时无刻的影响。

如今人们排队玩手机，开会玩手机，聚会玩手机，该玩手机的时候玩手机，不该玩手机的时候还在玩手机！美国的互联网公司 Dscout 做了个调查，监测了人民群众们日常使用手机的行为习惯，数据惊人。每人平均每天点击手机 2617 次，手机屏幕亮着的时间累计是 145 分钟。而排名前 10% 的人群平均每天点击手机 5427 次，另外，87% 的人在凌晨 0:00-5:00 之间至少看了一次手机。所以你会理解，现在“同桌吃饭，各自修行”这种事儿为什么会这么普遍。春节聚会上，儿孙辈集体看手机，爷爷那气的掀翻了桌子；家人带着两岁的女孩走在路上，家长玩手机，孩子走在路中央被车撞倒；小夫妻在家各占一个房间，用微信聊天……

表面上看，我们是沉迷于硬件，实际上我们都知道——我们沉迷的是软件。从知乎到淘宝，从喜马拉雅到 bilibili，从阴阳师到炉石传说，这些东西才是我