

你呼我应 情系百姓

侧躺玩手机 伤眼伤脊椎

本报记者 李辉

近日,一条在社交媒体上传播的视频引起不少人关注,视频中的女生表示,“可以单独用一只眼睛看东西,以为是特异功能,其实是斜视了。”市民孟先生更是拨打本报热线,希望通过媒体提醒市民朋友“别再关灯侧躺玩手机,真的是伤身体”。

如今,智能手机成为人们工作、生活中的重要工具,看手机更成为很多人睡觉前的“必备功课”。记者采访中,相关专家指出,不建议长时间侧卧使用手机,但斜视一般与先天因素相关,更容易伤害的是脊椎。

“长时间侧卧使用手机肯定是不建议的,但是不能完全和斜视画等号,也与人群有关。”市骨科医院主任医师李伟向记者介绍,对于眼睛发育还没有完全稳定的青少年,尤其是过多接触了电子产品的孩子,如果有长期侧躺看手机的习惯,确实可能加剧双眼屈光参差(两眼度数差异),被压迫了的眼睛就不太会用,增加了高危因素。无论是否侧躺玩手机,只要使用电子产品时间过长都容易引起眼睛疲劳。尤其是在黑暗中玩手机,手机亮度比较高,强光还可能对眼底视网膜造成一定影响。

其实,更应该引起人们注意的是,侧躺玩手机对脊椎的影响更大。李伟说,侧躺时,肩部、背部、腰部与床的接触面变小,在人体脏器的重力作用下,脊柱侧弯角度增大,局部压力是平躺时的2-3倍。因此,长期侧躺玩手机会使脊柱一直处于高压状态,很可能导致脊椎内部的缓冲组织(髓核)被挤压变形,引发脊柱侧弯、腰椎间盘突出症等。

为减少这些健康风险,李伟表示,使用手机时应保持屏幕与眼睛至少一臂的距离,以减少眼部压力,尽量避免躺着或侧卧使用手机,选择坐立姿势,每隔30分钟起身活动,做扩胸、后仰等放松动作。同时,玩手机要保证周围光线充足,将屏幕亮度调节到与



制图 姚景

周围光线没有较大的亮度差异,建议玩手机20分钟左右就转换视线,眺望远方20秒。

对于已经出现眼部不适或脊椎问题的人群,李伟医生特别提醒,应立即停止不良使用习惯,并寻求专业医疗帮助。眼部症状如干涩、畏光、肿痛等可能是眼部疾病的前兆,而脊椎问题若不及时治疗,可能导致长期疼痛甚至功能障碍。科技本应便利生活,而非透支健康,从今天起,放下手机挺直脊梁,别让“侧躺”成为健康的隐形杀手。③④

【给您提个醒】

【接诉即办·为民服务】

垃圾影响附近环境 协调沟通立即清理

市民朱先生反映,市城区建设路与文明路交叉口附近,一公交站台处摆放的垃圾桶垃圾外溢,味道比较大,影响市容。

宛城区仲景街道了解到情况后,第一时间安排人员实地核实,发现此处的垃圾桶是由环卫工人放置,用于收集垃圾。经沟通,现已将垃圾桶移走,并安排保洁公司对污秽处进行清理,问题得到解决。朱先生对此处理结果表示满意。③④ (记者 李辉)

违规占道影响生活 全部清理还路畅通

市民李先生反映,新野县汉城小学西隔墙未经审批修建了花池和停车桩,不仅占用公共道路,还影响了周围群众的正常生活。

新野县汉城街道第一时间组织社区工作人员及网格员来到现场,进行勘察核实,这些花池和停车桩确实属于违规占用公共道路。汉城街道立即安排专业人员出动挖

掘机及装填车辆,将违规用地上的花池和停车桩全部清理完毕,半天时间内,恢复了公共道路畅通。③④ (记者 张飞)

遛狗牵绳文明出行 良好秩序共同维护

一市民反映,市城区光武大道口腔医院对面的电业局小区内有人遛狗不牵绳,且任由小狗在院里乱跑,不仅惊吓到小孩,还影响了其他住户的正常生活,希望相关部门能够协调处理。

接到市民的反映后,宛城区迅速安排东关街道调查了解情况。2月8日上午,玄妙观社区联合社区民警,对遛狗人谷某进行约谈,要求其文明出行遛狗牵绳,不能影响院内居民正常生活秩序。耐心告知社区居民要以邻里和睦为主,自我约束不当行为,给家属院群众一个放心、舒心的生活环境。谷某当即表示今后一定注意,出门遛狗牵绳,保证不再影响院内居民,当事人对此协调结果表示满意。③④

(记者 张飞)

【党报帮你问】

可就近选择诸葛书屋 进行阅读学习



一市民说,诸葛书屋是一个很适合学习的场所,他在市城区独山大道与孔明大道交叉口附近居住,希望建设更多的诸葛书屋方便市民阅读、学习。

宛城区政府:全市“诸葛书屋”建设工作已于2023年底全部完成,目前宛城区共有诸葛书屋14个,书屋的选址遵循普惠均等原则,根据服务半径或服务人口数量合理分布,并与现有公共图书馆、民营书店资源形成错位布局,尽可能为辖区内更多的群众提供阅读学习的场地。该市民居住在独山大道与孔明大道交叉口附近,可就近到仲景街道滨河大道诸葛书屋、东关街道市场社区诸葛书屋、新华街道卧佛寺社区诸葛书屋等进行阅读学习。③④ (记者 李辉 整理)

社保卡未及时激活 可到经办机构办理



张先生咨询,他是邓州市穰东镇居民,2024年8月份年满60岁,2025年1月份激活社保卡,现只发放了一个月的居民养老保险待遇,前几个月的何时发放?

邓州市人社局:因张先生社保卡未及时激活,导致其2024年9月至12月的居民养老保险待遇发放失败,可到乡镇养老经办机构,对其发放失败的待遇进行再次办理即可。③④

(记者 张飞 整理)

按需供热 可根据天气情况进行调节



一市民建议,他查看南阳近期的天气情况,2月17日最高温度已达18摄氏度,能不能提前结束供暖,把当年的暖气费用预存起来,供下一年度使用。

南阳热力公司:根据河南省相关政策规定,供暖起止时间是由市相关职能部门根据城市的基本情况制定的,经营企业不得擅自变更。目前河南省大多数地市如郑州、洛阳、平顶山等地的集中供热法规规定的时间都是每年11月15日至次年的3月15日。当前我市有关部门正在研究制定分户计量政策,待政策出台后,可以解决灵活用热需求。春季天气冷热交替,昼夜温差较大,极易出现受凉感冒,又因人体存在差异,每个人对冷热的感知不同,老人和孩子对暖气的需求和年轻人也不相同。热力公司将根据天气情况采用各种方式进行供热调节,实现全网热能昼夜削峰填谷、按需供热,以达到用户舒适的温度。③④ (记者 李辉 整理)

婚前商贷房产 可办理“商转公”业务



一市民咨询,他婚前通过商业贷款购买了一套房产,是否可以使用其本人和妻子的公积金,将原有的商贷转为公积金贷款,以减轻还款压力。

市住房公积金管理中心:该市民可以办理商业贷款转公积金贷款(简称“商转公”)业务。由于该房产为婚前购买,因此在计算贷款最高额度时,将按照单人缴纳公积金的标准进行计算。同时,该市民的配偶可以被添加为共同借款人,共同参与公积金贷款的还款过程。③④ (记者 张飞 整理)

热线电话:0377-63296666
邮箱:nyrbsqgb@163.com