



# “低头族”越来越多,省人大代表建议—— 公共场所贴上“请勿长时间使用手机”

聚会吃饭时、在家陪父母时,甚至走路的时候,不少人都会忍不住刷手机……智能手机方便生活的同时,也让越来越多的人患上“手机依赖症”。“沉迷手机,不仅会消磨人与人之间的亲密感,还会引发一系列健康、安全等问题。”作为一名骨科专家,省人大代表、南京中医药大学第一临床医学院教授孙玉明在门诊中发现,由于长时间使用手机,年轻人颈椎病发病率在变高。今年省两会,他带来了一份“在公共场所张贴‘请勿长时间使用手机’的标识”的建议。

现代快报+ZAKER南京记者 徐红艳



省人大代表孙玉明 本人供图

## 调研 随处可见“低头族”,社交、出行都有隐患

“最近几年,我们发现年轻人颈椎病发病率在变高,一些病人还伴随着头晕、眼花、视力下降、手麻等症状。”孙玉明告诉现代快报记者,通过一番分析后,部分病人有着共性的患病原因,即长时间使用手机。

“如果诊治得早,还可以纠正过来,如果发现得晚,造成颈髓损伤,可能会影响一辈子。”接诊到这样的病人,孙玉明每次都会反复提醒,“不要长时间玩手机”。然而,真正能做到减少手机使用的,还是少数。

孙玉明告诉现代快报记者,长时间使用手机,危害多多,不仅是颈椎,还有视力、睡眠等健康伤害,“从医院临床就诊情况来看,近年来患此类疾病的人数在不断上升。”他举例说,长时间对着屏幕,蓝光对眼球结构会产生伤害,会导致干眼症、视力疲劳,人老了以后视力障碍的发病率会升高。

过度使用手机,手机辐射还可导致大脑实质性及功能性损伤,并且在生育能力、眼部晶状体、骨髓及免疫功能等方面产生破坏作用。

孙玉明注意到,随着手机使用时间的不断延长,人们对智能手机出现过度依赖的现象,甚至许多市民出现“手机瘾”。“我们常常看到,在公交、地铁等公共场所,许多人低着头玩手机,就算是亲友一同出行,彼此间也是盯着手机看,相互不交流。”孙玉明忧虑地说。

在他看来,“低头族”不仅会引发健康问题,还可能造成社交障碍。“部分年轻人因长期与手机接触,缺乏社交能力,无法与人正常沟通。”

另外,“手机瘾”还容易造成安全隐患,引发滑跌、遭窃、交通事故等意外。

## 建议 在公共场所张贴“请勿长时间使用手机”标识

“现在很多人早上刚睁眼就看手机刷新闻,上下班用手机看视频、玩游戏,睡前也要抱着手机。”孙玉明说,一天下来,许多人平均使用手机的时间在三四个小时,但这个时间已对颈椎、视力等造成伤害。“从医学的角度讲,一般盯着屏幕看10分钟,眼睛就会不舒服;保持一个姿势看手机,颈椎也会有不适。”因而,他建议,每次看手机时间要控制在15分钟以内,每天总共使用手机时间在50分钟以内最佳。

孙玉明还建议,可效仿在公共场所张贴“禁止吸烟”的标识,在旅游景点、商场、酒店、医院、公园、影剧院、体育场、展览馆、办事大厅、机场、火车站、码头、公路客运站、地铁、公交车等公共场所,张贴“请勿长时间使用手机”标识,使市民能够潜移默化地意识到长时间使用手机的危害,自觉地减少手机使用时间。

此外,相关部门还可以制作一些减少手机使用的公益短片,在媒体上播放。

## 代表建议

### 适当降低企业社保费率

本报讯(记者 徐岑)支持民营企业发展,为企业减负是重点之一。江苏省两会期间,江苏省人大代表、南京广播电视集团主持人马青建议,适当降低江苏省社保费率,增加企业降税减费的获得感,促进经济发展。

“我身边有不少朋友是创业的,大多是小微企业,还有些属于个人工作室。他们都反映,用工成本比较大。”马青告诉现代快报记者,2015年以来,国家也多次降低社保费率,但是部分企业的获得感并不明显。“主要原因是,降的主要是失业、工伤等险种的费率。这些费率本来占比就小,养老保险费率才是大头。”

现代快报记者了解到,2018年,江苏继续阶段性降低社会保险费率。其中,企业职工养老保险费率,单位缴费比例为19%。马青认为,还有继续下降的空间。“近期,从国家到江苏层面,都提到要减轻企业税费负担。根据实际情况,降低社保缴费名义费率,确保企业社保缴费实际负担有实质性下降。”她了解到,近日国家人社部、财政部等部门也正在加快研究降低社会保险费率的实施方案。她建议,江苏在这方面可以更主动一些。

“江苏是具备降低社保费率条件的。”马青表示,根据《关于江苏省2018年预算执行情况和2019年预算草案的报告》披露,2018年,江苏社保基金收入有结余。而其他省份也有降低养老金企业缴纳费率的例子,可以成为江苏的参照。“江苏可以根据实际情况,进行调研,适当降低费率,促进经济发展。”

## 招商银行南京分行营业部乔迁迎新 新地标 心服务

南京河西 · 招银大厦一楼

招商银行南京分行营业部乔迁迎新,于1月18日盛大开业。从新街口迁至河西招银大厦,招商银行一直秉承“因您而变”的服务理念,用心为客户服务。

**活动时间:** 即日起至2019年2月3日

**活动内容:** 开业期间,持招商银行卡到店即可免费领取精美到店礼1份(四选一),送完为止。首次办理我行普卡、金卡、金葵花等,均有丰富好礼相赠,现正开展“时时有惊喜,月月有提升”活动,享国内外定制游、手机、精美厨具等,人人有奖!

具体详情请咨询招商银行南京分行营业部网点工作人员。



更多精彩内容  
扫码即可拥有



网点地址:南京市江宁区庐山路199号

**招商银行**  
CHINA MERCHANTS BANK  
因您而变