

2025年1月22日 星期三 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

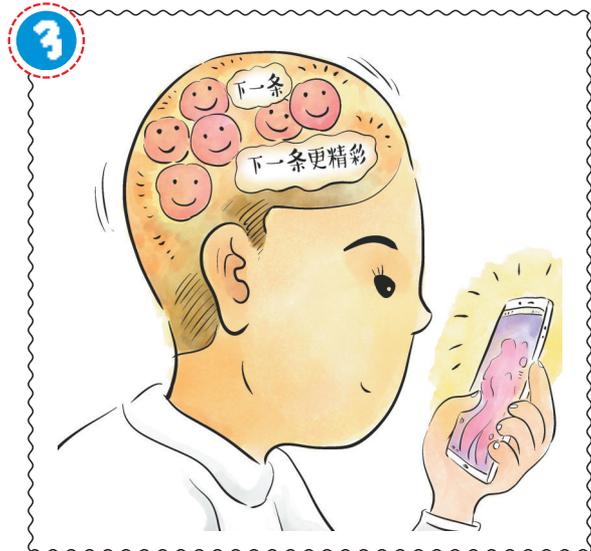
30天不玩手机会发生什么？



也许你没有意识到，每天从早上醒来到睡觉之前，手机可能占据了你所所有清醒时间。《中国网络视听发展研究报告(2024)》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)。



我们的一天可能是这样度过的：早上起床后随便划两下手机，20分钟就过去了；通勤路上也在玩手机；劳累一天回到家，瘫在沙发上看手机短视频；上厕所、吃饭、开会、入睡前，手机都死死黏在手上。



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多巴胺(一种神经传导物质)会让我们感觉良好，并让我们不停刷下去。刷到最后，也许越刷越空虚，越刷越焦虑。



为了逃离手机，一位有心的视频博主记录下了30天不玩手机的过程。最初几天，这位博主由于突然缺乏娱乐刺激而产生了戒断反应，感到焦虑、心急和烦躁，怕自己错过了重要消息。



三天以后，该视频博主对手机的渴望逐渐变少，并且睡眠开始发生意想不到的改变。第15天，视频博主一次性睡够了9小时。而之前他一般每天只能睡5至6小时。



大量研究表明，夜间玩手机会影响睡眠。手机屏幕发出的蓝光，会显著抑制褪黑素分泌，对人的昼夜节律产生重大影响，导致入睡延迟，睡眠质量降低，让人在白天感觉疲劳。



与睡眠改善一起到来的，是专注力和创造力直线上升。该视频博主每天能专心工作4至5个小时，几乎所有工作都能提前完成。这意味着加班时间变少，业余时间变多。



30天不玩手机的体验很快到期，该视频博主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。



如果你也厌恶手机“偷走”了那么多时间，或许这些办法可以帮助你少玩手机：比如，工作时将手机设置为静音，并放在看不到的位置，关闭手机APP个性化推荐功能等。

文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊《少年派》定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！