

# 如何合理使用手机?

随着智能手机的发展,功能越来越强大,并逐渐成为我们生活中不可或缺的一部分,导致我们每天都会在手机上花费很多时间!有研究表明,智能手机会干扰我们的睡眠、工作效率、心理健康和冲动控制,甚至会降低我们可用的认知能力,并可能会透过提高皮质醇,来缩短我们的寿命。

当人面临威胁时,在压力状况下会产生皮质醇来增加血糖,并抑制我们的免疫系统,来促使我们保持高度警惕。在面临外界威胁时,皮质醇的产生对我们的健康非常有用。但当我们面对持续不断的

压力时,较高的皮质醇会引发多种健康问题,包括糖尿病、肥胖、高血压和忧郁症,以及心脏病、中风等多种疾病的患病风险也会增加,从而引发个体过早死亡。

手机成为压力来源,压力促使我们玩手机并形成恶性循环!

自然的皮质醇峰值通常会出现在我们早上醒来后30分钟左右,并为我们一天的劳作需求做好充分的准备。但是,研究表明,频繁使用手机,会使得人体皮质醇不断地被唤醒。

研究解释,人们的压力来自于数字、讯息、沟通超载等一系列问题,无论

是晚上或是早上醒来后的第一件事,就是查看手机讯息,社交媒体会带来压力,让我们觉得自己被网络束缚住了,导致我们成了“社交控”。

冒然戒掉手机也不好,如何正确与手机相处?如何应对手机带来的压力?并不是突然戒掉手机,压力就消失了。非正常状态下的戒断方式,反而会增加人体皮质醇。我们应该与手机保持一种更理性的关系,可以最大限度地利用它带来的好处,并将它给生活带来的压力最小化。

健康使用手机的小诀窍:

1. 使用应用程序来检

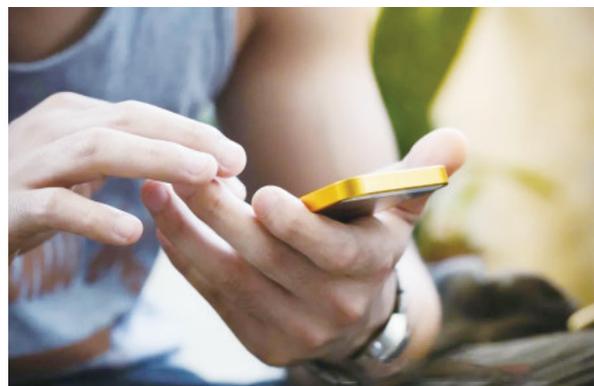
查你使用手机的频率,以及哪些应用程序占用了你大部分时间。

2. 除了最重要的应用通知,关掉其它所有的通知,这样你就可以重新控制自己看手机的时间,你也可以在一天的特定时间内不需要通知。

3. 关闭手机邮件中的“推送”选项,只有当你打开邮件应用程序并更新它时,邮件才会出现,这将有助于延长手机的电池寿命。

4. 花一些时间来整理社交关系,包括取消关注的微信公众号,或微博上关注的朋友。

5. 在房间里创造一个



无科技区域,比如厨房的桌子或卧室,“眼不见心不烦”的方法将有助于避免手机带来的压力。

6. 设置一个电子产品宵禁时间,不要把手机放在床边。早上的第一件事不是拿起手机,而是以一

个简短的冥想,一些运动,或者是一顿丰富的早餐开始新的一天。

7. 留心自己在白天接电话的频率,不要用讯息轰炸你的大脑,空下来的时间做一个短暂的呼吸练习来调整大脑。(据《生活报》)

## ◎小妙招



## 可丽饼制作方法

可丽饼是源于法国北部布列塔尼地区的一款小吃。可丽饼有甜咸两种口味,以下是小编分享的可丽饼的制作方法。

### 1. 可丽饼基本材料

制作可丽饼面糊的基本材料有5种,包含鸡蛋、牛奶、面粉、融化奶油和盐,只要把这些材料通通打匀,可丽饼面糊就完成了。建议用电动搅拌机、食物调理机或果汁机来打,可以让面糊变得更滑顺。可以根据个人口味喜好,加入适量的糖、香草精等调味食材。

### 2. 面糊需要“醒”半小时

面糊做好后,将其放在室温环境中“醒”半小时再,这样面粉就会完全吸收水分,让可丽饼的口感更好。

### 3. 锅具的选择

一般家庭在制作可丽饼时,大多都会用平底锅。使用专门的可丽饼煎盘或煎锅,能煎出外观更完美的可丽饼。

### 4. 用中火煎制

建议用中火煎制,注意锅的温度,如过热会让面糊快速凝固,无法顺利延展开来,做出来的可丽饼会薄厚不均匀。

### 5. 用奶油煎可丽饼

煎可丽饼时,用奶油最理想了,奶油不但可以避免可丽饼沾在锅上,还能为可丽饼增添一股迷人的香味。

文/小易

## 飞机上助眠的9个小方法

飞机上因环境陌生坐姿不舒服,不少人很难顺利入眠,以下是小编整理出飞机上助眠小技巧。

1. 选择夜班飞机,乘机时间与平时睡觉时间吻合,符合生理时钟。

2. 选择周二或者周三的航班,因为这两个日子乘客较少,这样在飞机上你会有更安静的环境和更多的空间。周五和节假日前的任何日子都会有较多乘客。

3. 选择一个靠窗的座位,这样可以把头靠在墙上休息,并且不会被想要上厕所的邻座打扰。

4. 睡不着时也不要玩手机或在平板电脑、笔记本电脑上看电影,因为蓝光会刺激大脑,减少睡意,最好的方式是拿一本无聊的书,它会帮助你更快入睡。

5. 使用眼罩和耳塞,因为光线和噪音是干扰入睡的重要因素。戴一个U型

枕,头和脖子靠在上面会舒服很多,也可以把围巾或者运动衣卷起来代替。

6. 尽量把椅背倾斜,这样角度越大躺着的舒适度越好。长时间坐着会导致腰部疼痛,不要枕在桌子或者前面座椅的靠背上睡觉,这样对脖子和脊柱的损害很大。

7. 穿宽松舒适的衣服,带上一件外套和保暖的袜子,如果航班没有提供毛毯,就可以保暖了,否

则冷气会让你很难入睡。

8. 把安全带系在衣服或者毯子上面,虽然这样系感觉有些不安全感,飞机遇到颠簸的时候,可以让空乘人员看到你的安全带,这样就不会因安全提醒而打扰你的休息。

9. 如果想睡的快,在飞机上吃一些清淡的食物,喝点白开水,更能帮助睡眠,最好不要喝咖啡和酒。 文/王菲

## ◎家居

## 无主灯设计

家装的无主灯设计会让整个空间变得更加简单,也更加宽敞。小编分享几种无主灯设计,给家营造另一番风情。

### 1. 感应灯

安上一盏感应灯,可免去苦苦寻找开关苦恼。智能人体感应灯人来即亮,人走即灭。柔光不刺眼,有暖光和白光两种亮度可调,节能省电,满足您不同需求。充电3小时,续航90天,每次亮灯30秒。无需布线,想装在哪里就装在哪里。

### 2. 小夜灯

小夜灯虽然不是必要的,但如果有一款音箱+时钟多功能的夜灯,谁能忍住对它的喜爱和好奇。在夜晚伴你入睡,在书房伴你阅读,在客厅共享音乐,一个音箱夜灯就能懂你的生活。

### 3. 射灯

在家里安装射灯越来越流行,有些人甚至直接将主灯替换成射灯,在客厅、书房、背景墙用射灯已经越来越普遍。

### 4. 落地灯

落地灯由灯罩、支架、底座三部分组成,是一种直接与地面接触的艺术灯具。大部分人不会不喜欢落地灯是因为它可以移动却要受到电线的限制,但是,只要选择的位置恰当,不仅可以照明,还能作为装饰品呢。

### 5. 串灯

串灯是时下流行的家具装饰品,很多人用它来营造梦幻的环境和浪漫的氛围。比如悬挂在餐厅,可以拥有浪漫的晚餐;或者邀集好友来家里开派对,串灯也能派上用场。 文/珂珂



## 烂腌菜

烂腌菜主材为圆白菜,配芹菜、胡萝卜、尖椒等辅料,均切碎入坛腌制。烂腌菜富含丰富的乳酸菌,酸爽解腻,助消化,是众多河套地方美味的经典标配。