



手機危害知多少

2016-03-27 吳維倫 文

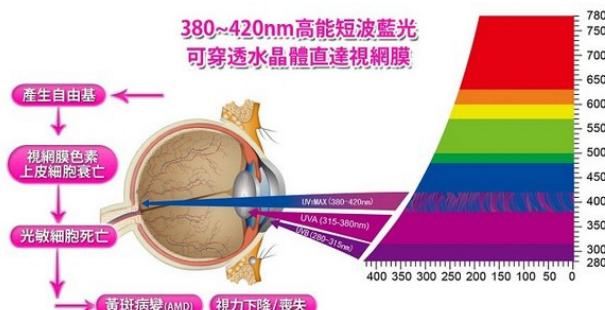
[G+1](#) Tweet [分享](#)

智慧型手機充斥在現今人的生活中已是不爭的事實，傳統手機受限於機體性能以及無線網路傳輸速度，用途主要為語音通訊與簡訊傳輸。如今的智慧型手機基於各項技術的提升，普羅大眾可以利用它玩遊戲、查看社交軟體和看電影等等。然而，水能載舟，亦能覆舟，赫爾辛基資訊科技研究院 (*Helsinki Institute for Information Technology*) 的研究顯示，智慧型手機的重度使用者，一天會確認手機內的資訊超過三十次，可能每分鐘就必須要使用手機，而過度依賴手機的結果，對於普羅大眾的身心狀況都有可能造成非常嚴重的影響。

手機藍光與眼部病變

在睡前使用手機是現代人常見的習慣，然而手機多為LED（發光二極體）顯示器，會發出大量的藍光，藍光為可見光的一種，波長介於400到700奈米之間，在這個範圍之外的光波像紅外光與紫外光，會被眼睛結構中的角膜與水晶體阻擋，對於我們的眼睛並不會過多的傷害。然而，藍光卻會對視網膜造成嚴重的傷害，原因是因為藍光相較於其他的可見光，擁有極高的能量，而眼睛之所以能看到事物，是因為它無時無刻在進行光化學作用，由於藍光擁有極高的能量，會使眼睛的視覺細胞受到過度的刺激，產生大量的自由基，傷害眼睛的細胞，增加罹患黃斑部病變 (Macular Degeneration) 的機率。

▼藍光對眼睛的傷害



手機中的藍光，毫無阻礙的進入眼球，傷害視覺細胞。（圖片來源／1111人力銀行）

黃斑部是人類眼球的核心構造，儘管只占眼球結構的一小部分，卻具有極高密度的視神經細胞。因此，一旦該構造受到傷害，往往會造成視覺的嚴重喪失。原本大自然中的藍光來源主要為陽光，因為有晝夜交替，人的眼睛並不會長期飽受藍光的侵害，因此，黃斑部病變的發病因素在過往與高血壓、抽菸和家族病史有較高的關聯性，然而手機以及平板電腦所發出的強光，會持續傷害眼睛，未來黃斑部病變，有可能提前發生在慣用數位產品的年輕人的身上。事實上，台灣曾經發生過類似的案例。在二〇一三年，有高中少女躲在被窩中使用智慧型手機，導致黃斑部出血，眼睛成像出現黑影，視覺嚴重退化，儘管經過治療，少女的黃斑部仍出現纖維化的結痂，視覺大不如以往。

睡前看手機 慢性病報到

手機所散發的藍光，也對於人體的內分泌系統有許多不良影響。人體中主要控制生理時鐘的激素為退黑激素 (Melatonin)。該激素是由大腦中的松果體 (Pineal) 所分泌，退黑激素的分泌與光線息息相關，只要人體暴露在足夠強度下的藍光中，退黑激素就會停止分泌。不幸的是，手機所散發出的藍光，強度接近於正午的太陽，因此在夜間使用手機，相當於是誤導自己的身體，讓身體以為當下是白天，將會嚴重破壞睡眠品質。

台大心理系主任葉素玲指出：「曾經有研究將受試者分為兩組，一組在睡前閱讀電子書，一組在睡前閱讀紙本書籍，結果顯示閱讀電子書的受試者，不但不容易進入深層睡眠，在清醒後也較容

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 手機危害知多少
- 廉價航空 國人旅遊新選擇
- 還「原」傳統名字
- 智勇雙全 巧固球競技
- SOHO族 掌握自我價值
- 當我們工作在一起
- 逃 何謂自由

總編輯的話／黃吏玄



本期為喀報第兩百三十六期，二十六篇稿件中，近半數是特殊媒材，廣播兩篇、新聞圖表六篇、動畫五篇。用多元的方式呈現不同議題。

本期頭題王／楊淑斐



我是楊淑斐，對珍奶異常狂熱；對橘色異常偏愛；對韓樂異常著迷，喜歡一件事情就不會輕易放棄。

本期疾速王／呂安文



喜歡藍藍的天跟藍藍的海，喜歡旅行，喜歡溫暖，喜歡笑容，我是呂安文。

本期熱門排行



智勇雙全 巧固球競技
林儒均／文化現象



當我們工作在一起
林筱晴／文化現象



過去與未來 解析行動支付
楊淑斐／科技



廉價航空 國人旅遊新選擇
孔婉寧／文化現象



出櫃之外的 鄭宜農
呂安文／人物

易感到沮喪。」退黑激素也是身體抑制腫瘤生長的重要激素，旺盛的退黑激素分泌可以確保新陳代謝（Metabolism）的正常運作，反之會造成各器官的崩壞，缺乏退黑激素的人體入睡不易，也難以進入深度睡眠。短期內會影響人體的認知、記憶、協調及反應能力，長期的則會造成肥胖、消化問題、心血管疾病、癌症與失智症的可能性增加，並使人加速老化。簡單來說，在夜間使用手機相當於是讓自己變的老、醜、笨、憂鬱和一身是病的「最佳途徑」。

滑手機 小心頸椎老化快



眾人以為常的低頭滑手機姿勢，其實讓頸椎的負荷很大。（圖片來源／蘋果日報）

除了光線的危害外，長期使用智慧型手機的另一大問題，便是長期低頭滑手機所造成的頸椎病變（cervical spondylosis）。人的頭顱重達七公斤，但是低頭滑手機的姿勢，卻會使得整個頭顱的重量都由頸椎所承擔，頸椎原本就與腰椎並列為活動量最大、最容易老化與病變的脊椎，低頭滑手機的姿勢，並不符合人體的正常姿勢，會大量使用頸椎以及拉扯頸部後方的肌肉，長期下來，頸椎會變得容易痠痛，這就是頸椎病變的前期徵兆。

頸椎是人體大腦與軀幹的連接處，頸椎病變所造成的後遺症非常有可能會對於全身造成影響，除了常見的脖子與肩胛部位痠痛，透過神經的傳導，頸椎病變可能讓手臂出現麻木與刺痛感，甚至導致上臂無法順利施力，最嚴重可能會讓四肢無力、行走困難，通常到了這樣的時期，代表頸椎已受嚴重壓迫，病情會持續惡化，無法透過藥物與物理治療恢復，必須要接受手術，才能有所改善。但即使進行手術，仍然有一成的患者所受到的神經傷害無法回復，將會影響未來的生活。

頸椎骨與頸椎骨之間，由軟骨組織所構成，這些軟骨組織很容易因為不良的姿勢導致損傷，而這些損傷無法完全修復，所以一旦過了青少年時期，人的頸椎就逐漸邁向老化，只能透過保養與正確的姿勢來延緩頸椎所受到的傷害。但使用智慧型手機，讓大眾長期保持著頸椎高負荷的低頭姿勢，卻是非常傷害該部位的行為，儘管現今因為頸椎病變就醫的民眾仍然以高齡族群為主，但是未來仍有可能會產生更多的年輕人，因為不當的滑手機姿勢讓頸椎病變提早報到。

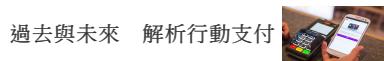
對手機的心理依賴

現今的大眾，過度依賴使用智慧型手機，也不禁讓人質疑，智慧型手機是否已成為了一種病態的上癮。事實上，《天下雜誌》指出，在南韓已經有手機程式在專門控管，青少年使用智慧型手機的狀況。精神諮詢專家湯馬斯（Thomas Lee）也認為，使用智慧型手機作為放鬆及改善情緒的過程，幾乎近似於毒品對於心理行為的影響，在不使用智慧型手機時，重度成癮者也會出現不安、憤怒與焦慮等與毒品戒斷雷同的情緒。智慧型手機應該是用來豐富生命的工具，但因為人為不當的使用，卻導致了許多文明病的發生。大眾在使用便利的科技工具時，必須要注意潛藏在智慧型手機中，對於身心健康所造成的危害。



建築新科技 環保綠視野

近幾年環保意識抬頭，世界各地不斷推廣友善地球，也促使綠建築備受關注。



過去與未來 解析行動支付

二〇一六年，行動支付將在臺灣呈現爆發性成長，你準備好拿出手機一起來感應、掃描付款了嗎？

▲TOP

