

老年人耍手机，最多一天挣3块

提醒：老年人沉迷手机有伤身体

株洲晚报融媒体中心记者/罗小玲



明明只挣两三角，每天还是不停地刷。

“我玩这个快一年了，赚了百来块吧。”昨日，记者采访石峰区的

赵女士时，她这样说，“最初就是有朋友说看视频可以挣钱，闲着也是闲着，我就玩了起来。”

不停地刷，为了赚几块钱？

赵女士随手拿起手机，打开抖音极速版，给记者演示了起来。记者看到，主页面上有写着“赚钱”两字的图案。点进去就是赚钱任务列表，其中就有看视频得大奖，“每个视频开始前都会显示看完能领取多少，如果太少了我就不看了。”

她告诉记者，自己手机上共安装了抖音极速版和快手极速版两个软件，平时也是一起玩。据了解，近一年的时间，最多时一天能赚3元钱，抖音每满30元、快手每满10元，她都会把钱提到绑定的银行卡内。但当记者问起她每天会花费多长时间时，她并没有清晰的时间观念，“反正白天在家就是干这个了。”

刷视频，为的是打发时间

赵女士今年75岁，育有一女，“女儿很孝顺，我们的水电、煤气、手机费用都包了，而且还雇了钟点工来打扫卫生。”

她告诉记者，女儿在国外定居了，早些年，她和老伴在那里生活了很长一段时间，“那些年，我和老

伴去了十几个国家。”

前两年，因为身体原因，她和老伴回到株洲，由于老邻居所剩无几，再加上身体大不如前，她每天就只能待在家里。“在家闲着也是闲着，手机响着也不影响干别的事，还能挣几块钱。”她说，“不过，这就是个乐趣，并不是为了挣钱。”赵女士告诉记者，对于这个自己的这个“爱好”，女儿并不支持。“前段时间女儿回来，说我‘有这个时间，干点啥不好’。”

玩手机，可能得不偿失

老人刷手机视频，无可厚非，但如果深陷其中，可能就会得不偿失。

除了时间成本，流量其实也是成本。市民张先生告诉记者，父亲的手机是和他的绑在一起的，月初没几天，流量就用了10个G。

“老爷子除了睡觉，几乎都在刷视频，而且不会捣鼓，经常使用流量，手机流量费不低啊。”张先生说，如果靠耍手机“赚钱”那可倒亏了。

市中心医院彭医生说，老年人沉溺在手机中，可能造成诸多不利健康的因素，对眼睛的伤害是其次，更多的是会造成神经衰弱，影响睡眠。

报假警吓唬男友 坑完警察坑自己

本报讯(株洲晚报融媒体中心/沈全华 通讯员/魏天宇) 3月18日，市公安局芦淞分局向媒体通报称，已处置一起报假警案件，当事人潘女士已被依法给予行政处罚。

此前，潘女士向建宁派出所报警称，自己在芦淞区徐家桥步行街被人绑架了，但具体地址和情况不详。接警后，民警立即驱车赶往现场，同时电话联系报警人，但对方一直拒接电话。到达现场后，民警并未找到报警人，也未找到任何异常情况。

民警将现场情况向上级汇报后，便以徐家桥步行街为中心，对周边地段扩线查找。通过多方努力，民警发现潘女士坐上了一辆摩托车，并无被人胁迫和绑架迹象，遂断定为虚假报警。

经过连续3个多小时的巡逻走访，民警终于在沿港巷附近小区，其男友邹某家中找了安然无恙的报警人潘女士。

据了解，潘女士与男友邹某某发生争吵。为了吓唬男友，她故意拨打110报警电话，谎称其被人绑架。报完警后，还故意不接民警电话，导致20余名警力四处搜寻。经查，潘女士对自己谎报警情的违法事实供认不讳。

民警提醒，110报警电话是群众求助的生命线，恶意报假警不但占用和浪费警力资源，还严重扰乱公安机关的正常工作秩序。对恶意拨打110、报假警等浪费警务资源的行为，公安机关将依法追究，绝不姑息。

流浪犬“撒野” 网格员接走安顿

本报讯(株洲晚报融媒体中心/周圆 通讯员/刘洵) 流浪狗不仅噪声扰民，还容易伤人，存在安全隐患。近日，石峰区铜塘湾街道丁山社区的网格员刘洵上午时接到香博堡小区7栋的居民反映：香博堡小区与都市兰亭小区中间的铁路沿线有一块居民的自留地，这里每天传出狗叫声，特别是晚上，狗叫个不停，吵得人无法入睡，希望网格员能帮忙解决。

当日下午，刘洵与社区民警陈三梅来到现场核实情况。果然发现有3条流浪狗不停地对着人狂叫，时不时追赶行人，影响居民出行安全。通过询问居住在附近的居民，确认这里的3条狗均为无主的流浪狗后，刘洵联系市动物保护协会。第二日，刘洵便同社区民警与专业抓捕收容流浪狗的工作人员共同协作，把3条流浪狗带走了，还小区居民一个宁静的环境。

开奖 开奖日期:2024年3月20日

福彩3D 第2024070期
6 7 1

排列3 第24070期
8 9 1

排列5 第24070期
8 9 1 0 3

超级大乐透 第24031期
09 12 15 30 34 05 06

刷剧、玩游戏、直播……

你是否正在被手机拖入熬夜的深渊

株洲晚报融媒体中心记者/戴凇

今天是3月21日，是世界睡眠日，最近《中国睡眠研究报告2024》(以下简称《报告》)发布。《报告》指出，在数字化时代，手机成瘾是影响睡眠质量重要因素，互联网数字化相关职业睡眠问题突出。

1 大众睡眠指数持续降低

据了解，《报告》基于“智能时代的睡眠健康”的主题，全面分析了数字化时代对于大众睡眠质量的深度影响，针对手机成瘾、网络使用对睡眠的影响以及公众对智能睡眠产品和服务需求等进行了专题深度解读。

《报告》显示，2023年，63.7%的被调查者在22至24时上床睡觉，71.2%的被调查者在6至8时起床，48.2%的被调查者能在半小时左右入睡；每晚平均睡眠时长为7.37±1.35小时。

《报告》认为，手机成瘾是影响睡眠质量的重要因素。调查者通过对睡眠质量、手机成瘾及其各维度进行相关分析可以发现：睡眠质量与手机成瘾及其4个维度呈显著正相关关系；睡眠质量的7个维度与手机成瘾及其4个维度均呈显著正相关关系。因此，提高睡眠质量，需要降低居民的手机成瘾程度。

2 刷刷根本停不下来

“没事就刷手机视频，根本停不下来。”家住荷塘区72岁的老李没想到，自己也会成为一名严重的“手机依赖症”患者。她说，由于近年来一直独自生活，平时晚上看看电视，最多也就是晚间10点钟上床。但最近两年开始关注手机短视频，虽然上床时间更早了，但是真正睡觉的时间都是零点过后的。

“短剧看得太过瘾了，根本不舍得睡觉。”“80后”钟女士表示，最近半年已经完全“困”在了各种视频短剧里。每天晚上陪着孩子忙完学习，再自己洗漱上床差不多就是11点了，再接下来就是刷刷的美好时光。由于很多短剧看了十来集就要收费，于是不停切换短剧、寻找网络资源，基本要

4 网友说：熬夜是为了释放压力

尽管大家都知晓熬夜对身体的危害，但其中一些人却声称，这叫“释放压力”。

“熬夜刷刷其实是释放压力的方式，尽管每天会有些疲惫，但觉得能让自己忘掉很多烦恼。”钟女士离异多年，一直单身带娃。她无奈地说，每天早晨7点半先要送娃去上学，然后自己再去公司。下班回家又要接娃，再准备和孩子的晚餐。然后到了晚上又要陪孩子一起学习，所以一天大部分时间并不属于自己。唯有这睡觉前的短暂时光，才是真正属于自己的。因此尽管知道熬夜对身体不好，但还是难以改变这样的生活方式。

“虽然自己不能去钓，但看着别人钓鱼感觉也很解压。”网友“淬火”说，有时候也不是说这些手机视频多好看，但反正是觉得很解压。比如看夜间钓鱼、捉泥鳅，感觉可以什么事都不用想，感觉少了很多烦恼。

手游爱好者胡先生也有类似的感受，他说，固执地“赢一把才睡”，其实就是想把一天的烦恼忘掉，然后带着胜利的喜悦安然入睡。



手机提示，屏幕每天使用时长超过12小时。 记者/戴凇 摄

3 直播一族的熬夜生活

凌晨1点之后才依依不舍放下手机。除开短视频在“收割”手机用户的睡眠时间，还有一群游戏迷也难以逃脱手机的“魔掌”。

手游爱好者胡先生说，“赢一把就睡觉”是很多在晚上打游戏的玩家经常挂在嘴边的口头禅。对于他们来说，每个夜晚的小目标其实很简单，那就是赢一把就睡觉。然而，他们的目标越是简单，实现起来越是困难。五连败，十连败，N连败……越想赢，己方匹配到的队友就越“菜”，对面的玩家也就越强。不知不觉当中，时间就已经一点点流逝了。拿个首胜，对于深夜里的游戏玩家们来说，实在是一个遥不可及的梦想。

5 专家说：相比“解压”，熬夜更伤身体

国家二级心理咨询师刘琪说，在很多年轻人看来，熬夜是安抚自己焦虑情绪、压力的最好方式。还有的认为，优秀的创意灵感都来自于夜晚，认为夜晚的工作效率比较高。有了这些看起来“名正言顺”的借口，于是他们就放任自己，从偶尔晚睡转变为长期、长时间的熬夜行为。尤其是当手机等电子产品逐渐成为他们的重要依赖后，越发变得缺乏节制。这种长期熬夜行为究其根本其实是一种心理的“上瘾症”。

刘琪补充说，不管生活多么无奈，事实证明，这样“报复性熬夜”只会加剧焦虑，影响工作效率，让人的精神状态越来越差。尤其是长时间注视手机，还会伤害视力。因此熬夜一族们，必须要有改变，保持24小时“收支平衡”，停止熬夜。

多位心脑血管专家也指出，熬夜会导致血压升高，或者引起血压波动大，特别是对高血压患者影响更大，可能会引发脑出血等突发事件。同时，好的睡眠可以提高人体免疫力，熬夜会造成人体免疫力下降，容易患病，比如感冒等。另外，夜间睡眠是肝脏的修复时间，如果经常熬夜，容易导致肝脏的修复受影响，损伤肝细胞，当肝脏受损，也会影响到全身健康。因此，相比“解压”，熬夜可能更伤身体。

【读者问答】

围绕睡眠有关话题，记者也咨询了相关专家。如果你也有这样的疑惑，不妨来看看。

睡得越久越好吗？

并非如此。如果睡眠时间过长，反而不利于身体的健康。睡眠时间过长，会引起头脑些许昏沉、不适的症状，反而会影响白天的学习和工作状态，并且时间长了，还容易导致生物钟紊乱，出现晚上睡眠差的情况。

如何健康睡眠？

健康睡眠不仅仅是指睡眠时间的长短，更是指睡眠的质量和效果。要建立规律的睡眠时间，每天尽量在同一时间入睡和起床，帮助调整身体的睡眠节律。

同时，创造良好的睡眠环境，如确保卧室安静、黑暗、凉

爽，使用舒适的床上用品，减少噪音和光线的干扰。睡前要避免进行紧张刺激的活动，尝试进行深呼吸、冥想、瑜伽等放松身心的活动。

要避免兴奋性物质。晚上避免饮用含咖啡因的饮料，如咖啡、茶、可乐等。另外，学会管理和减轻压力，通过运动、冥想、艺术创作等方式，缓解压力，提高睡眠质量。

平时熬夜，能在周末“补”回来吗？

周末补觉很难弥补熬夜带来的健康问题，因为无规律的睡眠会影响你正常的进食时间和生物钟。

所以，大家最好是在固定的时间起床、睡觉，即使周末，也不要刻意去补充睡眠。只有作息规律了，才能有效预防报复性熬夜，保持身体健康。

3000元错转他人 民警帮其追回

本报讯(株洲晚报融媒体中心/沈全华 通讯员/姜恩生) 近日，辖区群众匡先生将一面锦旗送到市公安局荷塘分局巡警大队，感谢民警帮其追回错付的3000元。

此前，合泰大街的匡先生给顾客转账时意外出错，导致将3000元转给了一名陌生人。发现自己搞

错后，他立即电话联系对方，被对方怀疑是诈骗电话直接拉黑。无奈之下，匡先生拨打110求助，希望民警帮助追回转错的钱款。

巡警大队民警龙建湘、辅警文亚鹏接到处警指令后，第一时间赶到现场处理。民警一边安抚匡先生情绪，一边电话联系对方。起

初，对方也怀疑民警是骗子，拒绝沟通。民警一边为对方的反诈意识点赞，一边向110指挥中心反馈情况。随后，110指挥中心与对方及其所在地河南警方进行三方通话，终于让对方放下疑心、解开误会。当天，对方就将3000元转回给报警人匡先生。

省内排名：株洲“有钱人”数量排第五

本报讯(株洲晚报融媒体中心/唐剑华) 3月19日，胡润研究院发布《2023胡润财富报告》，这是胡润研究院连续第15年发布《胡润财富报告》，报告揭示了目前中国财富家庭数量、地域分布情况以及人群画像，其中600万元资产“富裕家庭”北京最多；就湖南而言，600万元资产“富裕家庭”长沙最多，有1.8万户，株洲有4400户。

截至2023年1月1日，中国拥有600万人民币资产的“富裕家庭”数量已经达到514万户，比上年减少0.8%，减少4.1万户。从城市来看，中国富裕家庭分布依然保持

‘3+2+2’的城市群格局——前三大分别为北京、上海和香港，接着是深圳和广州，然后到杭州和宁波。最集中的前30个城市，占全国富裕家庭总数的67%，去年是68%。记者注意到，报告中湖南排名前五的城市是长沙、岳阳、常德、衡阳、株洲。

拥有600万人民币资产的“富裕家庭”数量长沙为18000户、岳阳5700户、常德5200户、衡阳4900户、株洲4400户。拥有600万人民币可投资资产的“富裕家庭”数量为16000户，拥有千万人民币资产的“高净值家庭”数量达到1700户，拥有千万人民币可投资资产的“高净

值家庭”数量达到800户，拥有亿元人民币资产的“超高净值家庭”数量达到100户，拥有亿元人民币可投资资产的“超高净值家庭”数量达到60户，拥有3000万美元的“国际超高净值家庭”数量达到60户，其中拥有3000万美元可投资资产的“国际超高净值家庭”数量达到35户。

报告还显示，北京依然是拥有最多600万元资产“富裕家庭”的地市，有73万户；广东第二，600万元资产“富裕家庭”达70.1万户；上海第三，600万元资产“富裕家庭”为62.6万户。

【资讯】 美达影城(3月21日)

灿烂的她	10:40 11:40 12:50 13:50 15:00 16:00 17:10 18:10 19:20 20:20 21:30 22:30	沙丘2	10:00 11:15 16:15 21:20
周处除三害	11:05 13:35 14:30 16:05 18:35 19:35 21:05 22:05	红毯先生	13:00 17:30
被我弄丢的你	10:20 11:35 12:25 14:15 15:20 16:20 18:25 19:15 20:30 22:35		
第二十条	13:40 17:00 20:00 22:35		



芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园
五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878