

85.1%受访者睡前玩手机

八成人想戒未果

近日,微博热门话题榜“睡前别玩手机”引发众多网友关注,大家纷纷吐槽自己对手机的依赖已经蔓延到了床上,说“我睡觉了”其实是钻进被窝继续玩手机。

《中国青年报》社会调查中心通过民意中国网和益派调查,对3013人进行的一项在线调查显示,85.1%的受访者坦言自己有睡前玩手机的习惯。

受访者睡前玩手机会玩多久?调查发现,18.8%的受访者只会玩10分钟以内,43.6%的受访者表示自己一般会玩10到30分钟,27.3%会玩30分钟到1个小时,8.2%玩1到两个小时,2.2%玩两个小时以上。

睡前玩手机都玩些什么?调查中“看新闻”(59%)排在首位,其次是“刷朋友圈”(52.9%)、“阅读电子书”(37.9%)、“玩游戏”(36.9%)、“刷微博”(36.1%)、“聊天”(32.7%)和“看视频”(23.5%)等。

“微信、微博、QQ、陌陌、飞信、来往……我睡前会刷个遍。”在广州从事装饰材料设计工作的陈斌戏称自己是“睡前手机依赖症晚期患者”,闭眼不玩手机就浑身不舒服。

陈斌表示,越夜越精彩是现在很多年轻人的生活态度,自己基本上每晚也都是12点以后才睡,大部分时间都花在玩手机

上。“可以说我不是在玩手机,就是在找手机玩。中毒已深的我已快要放弃治疗,还有救吗?”

长沙学院大二学生廖冰莹笑称自己每晚捏着手机才能安然入睡。“我最近迷上了犯罪心理方面的电视剧,这种剧就得宿舍熄灯后躺在床上看才够刺激。我经常是看着看着就睡着了,第二天早上醒来后发现手机还牢牢握在手里。”她告诉记者,她室友的作息安排大都如此,洗完澡后爬上床就开始拨弄手机,几乎每晚夜深了大家手机的屏幕都还齐刷刷亮着。

众所周知,睡前玩手机是一个对身体不好的坏习惯。调查中,34.9%的受访者表示这一习惯已经给自己的生活带来了负面影响。

具体来说,给受访者带来的最大影响是“太晚入睡”(61.1%),其次是“感到眼睛不适”(59.7%)和“第二天精神不佳”(29.2%)。此外,还有手指酸痛(23.7%)、皮肤状况差(15.8%)、失眠(15.3%)、情绪烦躁(8.2%)等。

“虽然知道睡前长时间玩手机并不好,但我的身体似乎已经完全适应了这样的节奏,第二天又会满血复活。”对于睡前玩手机的危害,陈斌有些不以为然。但实际上,

自从染上这个坏习惯后,他的近视度数一直在增长,短短时间内从300度不到涨到了450多度。

在厦门工作的黄倩文每晚花1个多小时玩手机。最近,她经常感觉精神不振、状态不佳。“其实玩手机我也不干别的,就是逛逛朋友们的主页,不停地刷新,直到完全没有新鲜状态出现为止。”

“每晚瞪着眼睛干同样的事情,我也不知道意义在哪儿。其实我常和朋友们聊到依赖手机的问题,发现大家都深受其害但又不能自拔。”黄倩文说。

调查显示,79.9%的受访者表示曾想过要戒掉睡前玩手机的习惯,但最终没能戒掉。

就读于武汉湖北工业大学的彭岚,以前也是睡觉前离不开手机,经常通过聊天软件和男朋友聊到很晚。后来家人问她为什么看上去憔悴了许多,她才突然意识到不能仗着自己年轻就这样过度消耗精力。后来,她睡前强迫自己关机。“现在我能保持良好的作息,最晚11点半一定会让自己进入睡眠状态。早起照镜子看到自己气色好,心情也特别愉悦。我很想告诉我的小伙伴们,把给手机的时间投资给健康吧,真的特别值!”(据《中国青年报》)



价格“骨感” 流量“丰满”

中国移动发布 4G 新资费

近日,中国移动在京召开新闻发布会,宣布将自6月1日起面向全国客户推出4G新资费,内容包括可自选的4G飞享套餐、4G上网套餐、4G商旅套餐三款主套餐和手机上网流量包。

对比现行资费,4G新资费的第一个特征是门槛更低。全新推出的30元500M流量包,切实放低了4G套餐的使用门槛,可满足更多4G入门客户的使用。而4G飞享套餐也增加了多项中低档位的套餐,最低档位套餐也从88元降低到了58元。

第二个特征是价格更实惠。4G新资费中流量单价最高降幅达50%。以原4G套餐中客户最关注的70元1G流量包为例,在新套餐中70元可获得2G流量,流量单价降幅为50%。

第三个特征是服务更周到。首先,中国移动开通了流量分享服务。使用4G套餐的客户,可授权1~4个亲友分享自己套餐内的流量,每人每月收取10元功能费。

第四个特征是使用更安心。不但中国移动之前发布的“流量使用自动提醒”“500元或15G双封顶”“智能账单”等服务举措依然适用于4G新资费,帮助客户及时了解自身使用状况、合理控制费用支出,而且将进一步优化了流量加油包订购方式。(戴黎明)

小心“朋友圈”的各种测试窃走个人信息



“测测你出轨的概率有多大”“测测你的实际心理年龄”“测测你的前世是谁”……花样百出的测试充斥在微信朋友圈中,看似有趣的小游戏却有可能在无形之间窃走个人信息。

李女士一周前在微信朋友圈做了“你5年后开什么车”的测试,随后垃圾短信、骚扰电话纷至沓来。“短信有卖房子的、代开发票的,最讨厌的是骚扰电话,职称英语改分、有偿发表论文等。”李女士对此非常苦恼。她回忆在做测试时,输入了姓名、职业、年龄、手机号码等个人信息。

据记者调查,名目繁多的测试其实大同小异。基本形式都是要求使用者输入个人信息,然后随机出现一个测试结果。不少微信用户做测试是抱着“好奇”

“好玩”的心态。但他们并未意识到,这些“有趣”的小游戏很可能导致重要个人信息的泄露。

网络安全专家介绍,微信用户做测试时输入的姓名、生日、手机号码等内容,会被存入后台数据库。对数据库中的信息进行梳理,就有可能拼凑出一套完整的个人信息。如果该用户同时绑定了手机银行、支付宝等服务,其账户安全将面临风险。

腾讯微信的工作人员表示,微信方面开放了一些接口给游戏应用,用户一旦参与游戏,游戏开发者就会查看该用户绑定的所有信息。同时,由于此类测试并非由微信官方开发,属于第三方应用,腾讯微信方面无法对其安全性做任何保证。(据《新华网》)

保障 WiFi 网络安全的六大“法宝”

在移动互联网安全形势日趋严峻的今天,WiFi安全时刻关系着智能手机用户的隐私信息安全和银行资产安全。近日,在“首届网络安全日 分享知识得大奖”活动上,瑞星安全专家向百姓介绍了WiFi网络安全使用的小知识,希望能帮助网民远离黑客攻击,以下是专家教授的保障WiFi网络安全的六大“法宝”。

一、为避免遭受DNS篡改攻击,用户应打开路由器设置页面,找到DNS设置选项,将其关闭或修改为正常值。同时,还应修改默认用户名及密码,并养成定期给路由器打补丁的习惯,避免因漏洞导致遭受黑客攻击;

二、将WiFi加密方式设置为WPA2,同时将密码设置为16位以上由数字、大小写字母混编的字符,以提高安全性;

三、尽量不使用无密码的免费WiFi,尤其在公共场所连接WiFi时,应向管理处咨询,确认无线网络名称和密码,并开设安全VPN通道后方可使用。没有条件使用VPN通道的用户可以使用瑞星安全随身WiFi来搭建临时加密通道,以确保WiFi上网安全;

四、在公共场所连接WiFi时,尽量不要使用网银、在线支付、电子邮箱等含有重要信息的应用,一旦发现网络访问异常,弹出恶意广告或陌生链接时,应立即断开WiFi;

五、在使用公共场所的WiFi浏览网站时,应手动输入网站地址,并使用https协议打开网站;

六、如果必须在公共WiFi的环境下使用邮箱,应将重要内容放在邮件附件中,并尽量为附件进行压缩加密。在使用电子邮件程序时,应勾选SSL、SMTPS、POP3S、IMAPS等安全选项,以确保邮件内容的安全。(据《科技日报》)

14 部门联手 “宽带中国”提速

今年我国预计新增光纤到户覆盖家庭三千万户



工信部、国家发展改革委等14个部门日前联合发文实施“宽带中国”2014专项行动,将通过深入推进光纤到户、推动基础电信企业加快TD-LTE网络建设进度、提高农村普及水平等措施,完成“宽带中国”2014专项行动目标。

此前,工信部提出2014年,我国将新增FTTH(光纤到户)覆盖家庭3000万户,

新建TD-LTE基站30万个,新增1.38万个行政村通宽带,新发展固定宽带接入用户2500万户、TD-LTE用户3000万户,鼓励推广50Mbps、100Mbps等高带宽接入服务,推动创建20个以上“宽带中国”示范城市(城市群)等。

根据《关于实施“宽带中国”2014专项行动的意见》,今年我国将创建“宽带中国”

示范城市(城市群),推动具有良好宽带基础的地区,探索有地方特色的宽带发展模式,引领带动全国宽带发展。

在4G移动网络上,我国今年将加大对TD-LTE建设和发展的支持力度,推动基础电信企业加快TD-LTE网络建设进度,年底前实现300个以上城市网络覆盖。

根据《意见》,今年我国将以LTE发展为契机,组织实施“中国LTEv6工程”(支持IPv6的LTE网络部署与应用工程),打通终端、网络、应用端到端关键环节,推动典型移动互联网应用IPv6改造,加快移动互联网IPv6商用化进程。

为了鼓励宽带应用创新、增强发展内生动力,《意见》鼓励和支持各类企业创新宽带应用,搭建超高速宽带应用实验平台,积极推广各地各企业宽带应用创新发展模式。拓展宽带网络在农业各领域的应用,推动信息进村入户和农业物联网发展;积极推动宽带在教育、医疗、养老、交通出行、创新社会管理等领域应用,提升行业信息化应用水平,优化信息消费环境。(据《经济日报》)