**手機低頭族 小心恐慌症上身**

智慧型手機一推出就受到大家歡迎，發展出「低頭族」這個詞。因為網路越來越方便，大家都上網免費打電話、傳訊息，所以有越來越多人有智慧手機了。大部分的人都知道使用智慧手機有可能會受傷，但是只有少數人會減少拿起手機玩的行為。

有個人說，自己也是低頭族，習慣馬上從手機裡獲得網路上的最新訊息，因此隨時帶著手機，如果發現手機不在手邊，會感覺緊張，覺得自己像是得了「手機恐慌症」。他也曾經在捷運上看見有人低頭玩手機，因為沒注意車子將要停了而跌倒。

低頭族長時間使用手機，對人體容易造成傷害，最直接受到影響的就是眼睛，不僅視力會越來越差，眼睛變得乾燥，久而久之眼睛越來越差。脖子、背部、肩膀和手腕也都會出問題。

在人際關係方面也容易出現問題，因為網路很方便，讓人不需要相見就能和對方說話，導致人與人之間面對面的相處、溝通能力大幅下降。