

中国移动许昌分公司提醒

睡前尽量不用手机 实在要用注意五点

本报讯 (记者 水莲 通讯员 添浩) 如今,智能手机给人们的生活带来了种种便利。于是,很多人成为重度“手机依赖者”。他们恨不得时时刻刻拿着手机,白天“刷”完晚上“刷”,有的甚至一直“刷”到天亮。

2020年12月29日,中国移动许昌分公司提醒您,睡前使用手机严重损害

身体健康,容易伤害眼睛、皮肤、手、颈椎、腰椎等,甚至导致内分泌失调。如果睡前实在需要使用手机,该公司建议您注意以下5点:

一、尽量把手机屏幕调暗一些,把字体调大一些;同时,避免手机屏幕正对眼睛。

二、在使用手机时避免侧躺或俯

卧。侧躺会对眼睛造成压迫,容易导致散光;俯卧会影响手部、肘部、脑部的血液循环,容易导致颈椎以上慢性缺血。

三、使用手机时采取仰姿是对身体健康影响最小的一种方式。如果觉得手和肘比较累,可以用枕头或被子将手和肘垫高,以减轻负担。

四、使用手机时间不宜过长。很多

人一使用手机就停不下来,错过了身体休息的最佳时间,影响新陈代谢。

五、避免开着台灯使用手机。人体在晚上11时30分后会分泌抑制黑色素的蛋白酶。如果开着台灯使用手机,就会扰乱蛋白酶的正常分泌,影响新陈代谢,不利于健康。

守护财产安全,快给你的移动支付加一把“锁”

本报讯 (记者 水莲 通讯员 添浩) 如今,从打车、买菜、交水电费,到购买理财产品,移动支付正逐渐取代人们的钱包。伴随着场景的丰富和线上、线下的打通,移动支付的安全风险不断增大,钓鱼木马、网络诈骗等与移动支付安全息息相关的陷阱也层出不穷。

2020年12月30日,中国移动许昌分公司提醒您,以下措施可以提高移动支付的安全等级:

第一,不轻易扫描二维码,不轻易下载、安装陌生程序。

第二,给手机加个锁屏密码。微博、邮箱、淘宝、支付宝、微信、QQ等与个人信息密切相关的软件,要使用手机隐私保护功能加一个图形密码。

第三,建议启用QQ安全中心、支付宝数字证书、宝令、动态口令等安全措施

保护关键服务。

第四,钱包、身份证、银行卡、手机分开放,一旦丢失,应尽快联系银行、运营商和互联网厂商挂失。

第五,如果发现自己的手机莫名其妙没信号,而别人的手机却好好的,就要立刻想到手机卡被他人补办,应尽快联系电信运营商冻结手机卡,再联系银行冻结银行卡。

第六,微博、微信、QQ、网银、邮箱、淘宝、支付宝和其他电商服务的账号密码不要重复,不要使用自己的生日、手机号、QQ号。

第七,安卓手机一定要安装手机安全软件。目前的手机安全软件大多可以拦截钓鱼网站,或者加密含有“验证码、银行卡、支付”等敏感信息的短信,防止手机病毒窃取短信盗走网银、支付宝资



资料图片

金。

第八,办理信用卡、保险应去正规的营业厅,别在地铁站口、公园和超市门口

找陌生人办理。办理银行卡、保险需要非常详细的个人信息,一旦泄露后患无穷。



China unicom中国联通
创新·与智慧同行

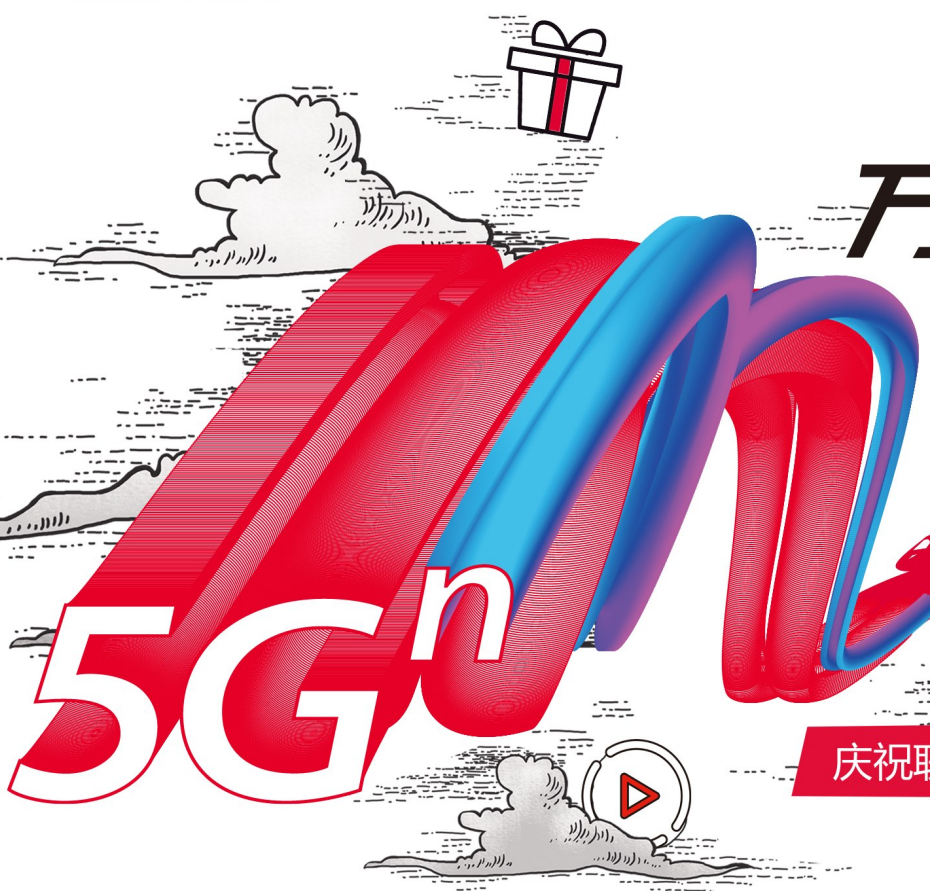


BEIJING 2022
Olympic Winter Games Beijing 2022

北京 2022 年冬奥会官方合作伙伴
Official Partner of the Olympic Winter Games Beijing 2022



5Gⁿ
让未来生长



万千精彩 5G 联通

庆祝联通率先实现全省18地市5G SA独立组网覆盖





足不出户 扫码办理 关注联通手机营业厅