

生活习惯调查问卷

项目	评分			
看电视/听广播	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
玩棋牌类游戏	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
阅读	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
写作	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
听讲座/音乐会	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
戏剧/电影	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
旅行	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
散步	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
做手工	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
参观博物馆	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
做家务	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
做志愿者	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
宗教活动	很少 (0)	每月 1~2 次 (1)	每周 1~2 次 (2)	几乎每天 (3)
您每天使用手机的时间				
您每天使用手机聊天的时间				
您每天使用手机阅读的时间				
使用社交媒体/短视频的时间				
您每天使用手机看电影/电视剧的时间				
您每天使用手机看综艺的时间				
您每天使用手机购物的时间				

您每天使用手机 玩游戏的时间	
-------------------	--

参考文献：

1. Boyle R, Knight SP, De Looze C, Carey D, Scarlett S, Stern Y, et al. Verbal intelligence is a more robust cross-sectional measure of cognitive reserve than level of education in healthy older adults. *Alzheimer's research & therapy*. 2021;13(1):128.

2. Karp A, Paillard-Borg S, Wang HX, Silverstein M, Winblad B, Fratiglioni L. Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and geriatric cognitive disorders*. 2006;21(2):65-73.

3. Hu B, Yu Y, Yan LF, Qi GQ, Wu D, Li YT, et al. Intersubject correlation analysis reveals the plasticity of cerebral functional connectivity in the long-term use of social media. *Human brain mapping*. 2022;43(7):2262-75.