

“脑腐”了解一下:

过度刷手机,真会刷坏脑子



时下,智能手机已成为人们获取信息、社交娱乐的核心工具。多学科专家指出,过度依赖电子产品可能导致“脑腐”,即因长期暴露于碎片化信息而引发的认知衰退与脑功能损伤。



(网络图)

“脑腐”的生物学机制

中南大学湘雅医学院副院长、神经外科专家李学军教授认为,青少年大脑处于发育关键期,频繁使用手机会引发多重生理损害。首先,前额叶皮层(负责决策与自控的核心区域)变薄的现象已在一些青少年中发现,这与手机成瘾导致的多巴胺过度刺激直接相关。其次,夜间刷手机造成的蓝光暴露会抑制褪黑激素分泌,干扰睡眠节律,而睡眠不足直接阻碍脑细胞修复与记忆巩固。更令人担忧的是,久坐刷手机,会减少身体活动,导致脑源性神经营养因子水平下降,这一物质对神经元生长可塑性至关重要。

“当大脑长期处于多任务切换模式,深度思考能力会被抑制,信息处理效率大幅降低。”李学军强调,短期记忆转化为长期记忆需要大脑在静息状态下整合信息,而手机使用不断挤占这一过程,最终导致认知碎片化。

中南大学湘雅医院神经内科副主任郭纪锋提醒,当我们刷手机出现注意力极度涣散、缺乏独立思考能力、严重情绪化反应、深度学习能力下降、空虚感增加等症状时,就提示我们的大脑正在被“腐蚀”。

恶性循环

湖南省脑科医院儿少心理科主任周亚男说,沉迷手机的儿童青少年容易发生睡眠障碍、记忆力显著下降等问题。这些“脑腐”症状与手机依赖形成恶性循环:睡眠质量差导致日间精神萎靡,进而加剧逃避现实、沉迷虚拟世界的倾向。

随着智能手机的普及,“游戏障碍”也演变成全球性难题,越来越多青少年因过度沉迷手机游戏走进诊室。湘雅医院心理卫生中心副研究员董慧茜是一名精神

科医生,在湘雅医院开设网络游戏成瘾门诊已经4年,长期关注网络成瘾及相关心理问题。她说,影像学检查对比显示,游戏障碍患者前额叶和纹状体内特异脑区存在神经突触缺陷,进而导致记忆力受损和抑制能力下降。

“脑腐”带来的危害不仅在认知层面,还体现在躯体和情绪上。过度沉溺网络,减少现实社交,容易引发抑郁情绪,甚至发展成抑郁症,还会导致注意力缺失,严重影响学习和生活。

并非不可逆

数字时代,家庭、学校、社会应共同努力,引导青少年正确使用智能手机。

设定“数字行为”边界。李学军建议,家庭与学校协同制定手机使用规则,例如限制单次使用时长、划定“无屏幕时段”,适当减少学生电子屏使用,逐步恢复深度阅读与面对面社交的习惯。

替代性认知训练。中南大学人文学院院长范明献教授建议,通过纸质书阅读、逻辑思维游戏、体育运动等方式,重建青少年大脑的持续思考能力。

实施睡眠保护计划。严格规定睡前1小时禁用电子设备,通过调整光照环境促进褪黑激素分泌,保障8小时高质

量睡眠。

完善心理干预体系。湖南省脑科医院副院长袁宁建议,医疗机构开发针对“数字原住民”的认知行为疗法,帮助青少年识别信息过载的危害,培养批判性思维与问题解决能力。

“脑腐”并非不可逆,通过重建健康习惯,大脑可恢复弹性。周亚男说:“我们需要帮助孩子重建与真实世界的连接,让他们在深度思考中找回思维的力量。”唯有通过科学干预与集体行动,才能避免更多青少年在数字迷雾中迷失心智。

(据《半月谈》)



(网络图)