

每天刷手机5小时以上的人 都怎么样了

“别再刷手机了,越刷越傻”“再这么玩手机,你就要废了”……
在人手一部智能手机的时代,手机上瘾现象特别普遍,这样的“提醒”也不绝于耳。刷手机,真的会让人变傻吗?宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科副主任医师李广学给出了明确答案:刷手机,不仅会让人变胖,还会让人变“笨”。

刷手机,真的会让人变胖

每天手机使用超过5小时会发生什么?李广学指出,这会大大增加肥胖风险。并不是手机本身会让人发胖,而是长时间使用手机导致久坐时间延长、运动时间减少。长此以往,糖尿病、心脏病、骨关节炎等风险都会随之攀升。

研究数据触目惊心。一项针对6—7岁儿童的研究显示,使用手机者肥胖风险增加74%,且使用时间越长,肥胖风险越高。

“不要觉得,自己可以站着玩手机,甚至一边运动一边玩手机。到最后你都会坐着或者躺着

的。”李广学解释说,因为玩手机是会让人快乐的,也是会上瘾的,这时候人往往会忽略它带来的负面影响。

李广学说了个令人痛心的案例。一名9岁男孩小王(化姓),体重已接近200斤,每天沉迷手机。检查发现,小王所有的血脂、血压指标都是异常的。李广学在看诊中得知,小王父母是晚育,四十多岁才有了这个孩子,对孩子十分溺爱,早早就给他买了手机。饮食方面更是孩子爱吃什么就给什么。发现小王手机成瘾

后,他的母亲为了照看他,特地辞去了工作。可由于手机带给小王太多的快感,他在学习时总觉得“学习好累”,满脑子想着玩手机。

治疗开始后,小王一开始“要死要活”,认为医生剥夺了他所有的快乐源泉。但在医院,医护都会时刻督促他。在这样的环境下,他慢慢接受了,初期治疗效果还可以,但回家后,由于他妈妈做不到“强硬戒断”,小王又开始撒泼打滚,一步步又回到了以前的状态,最后连心理医生都不肯再去看了。



(CFP)

手机到底该怎么用呢

面对刷手机给健康带来的诸多风险,该怎么办呢?

李广学建议,虽然不能让青少年完全抵制电子产品,但必须控制使用时长,并严格筛选使用内容。对于低龄儿童,则不建议使用手机。

那么,如果已经手机成瘾了,管控有用吗?答案是有的。李广学说,有研究发现,当手机成瘾者戒断手机72小时后,再看到手机图像,大脑的兴奋度会有所降低。也就是说,虽然成瘾者仍然会惦记手机,但真的使用时没有原来那么兴奋了。

因此,如果真的已经手机成瘾,也不必过度恐慌,至少在功能层面,大脑还是会逐渐恢复正常的,但一定要有意地进行干预和管理。

(新华 林桦)

刷手机,真的会让人变“笨”

手机不仅影响身体,更在慢慢侵蚀我们的大脑。

李广学介绍,对成瘾人群的脑功能成像研究发现,手机成瘾者前额叶、颞叶、边缘叶的葡萄糖代谢显著减弱,这其实就反映了局部脑组织功能受损。再进一步检查则会发现,手机成瘾者的生理特点与烟酒成瘾者相似。成瘾者的大脑在处理工作任务时,反应变慢、错误更多,效率和执行力都会有所降低。

近年来,一项大规模的前瞻性队列研究给出了更为直观的提示。研究者跟踪随访了8—13岁的青少年两年,通过任务测试发现:手机刷得越多,大脑功能越差。

为什么会这样?李广学解释,首先,手机使用占据了其他有益的认知活动,如阅读、深度思考、面对面交流等,而这些活动恰恰能够强化言语记忆和逻辑能力。其次,信息的快速切换造成碎片化干扰,破坏了记忆的编码和巩固。更关键

的是,10—14岁本就是大脑发育的环境敏感期,前额叶、海马体等功能快速重塑,高刺激、高干扰的使用方式严重影响了正常发育。

“我们以为看手机、看电视很认真,就是在思考,其实这并不是主动思考。”李广学打了个比方,“就像我们看到一个漂亮的女生就会多看几眼,这是一种被动注意,一种自然反应。主动思考是明明知道这件事很难,还是可以集中注意力。”

盲目追求“断碳”“极低碳水”不可取

“碳水脸”一词日前在网络上引发热议,一些短视频主播捏着自己的脸颊说,“这就是每天吃馒头吃出来的‘碳水脸’”;还有网友晒出戒断碳水化合物后的下颌线,表示“面部线条变得清晰”。一时间,米饭、面条、馒头等餐桌上的主食,被强行与“变丑”“不自律”等挂钩。不少人产生焦虑,吃碳水化合物会影响健康吗?

“‘碳水脸’是对碳水化合物的污名化,这种简单的归因逻辑,不仅缺乏严谨依据,还可能误导公众形成非理性的饮食观念,引发焦虑。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,“人体面部轮廓主要由遗传基因与骨骼结构决定,所谓‘戒碳水后面部线条变清晰’,是因热量摄

入减少导致的全身性脂肪下降、面部脂肪减少的自然结果。”

大脑发育离不开淀粉类食物提供的稳定葡萄糖,朱毅提醒,盲目追求“断碳”“极低碳水”不可取。长期严重限制碳水摄入,可能导致注意力涣散、情绪不稳、女性月经紊乱,甚至影响肝肾代谢。适量摄入全谷物、杂豆类、薯类等富含膳食纤维与微量营养素的优质碳水,不仅有助于血糖平稳,还对肠道健康与抗氧化防御产生积极作用。

如何科学摄入碳水化合物?

北京电力医院营养科主任营养师崔军建议,明确摄入量,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,碳水化合物应占每日总能量摄入的50%—65%。坚持谷类为

主的平衡膳食模式,用全谷物(如燕麦、糙米、藜麦)、杂豆类(如红豆、绿豆、鹰嘴豆)和薯类(如红薯、山药、芋头)替代部分精制米面。每天摄入200—300克谷类食物,通过“混搭”主食,提高膳食纤维含量,降低升糖速度。

崔军提醒,优化吃法,坚持粗细搭配,避免将主食煮得过于软烂;吃主食时搭配足量新鲜蔬菜和蛋白质,降低血糖上升速度。避免空腹大量摄入精制主食,也不要将碳水化合物集中在某一餐食用,三餐均匀分配更利于代谢稳定。

“尊重身体的自然需求,践行均衡、多样、适度的膳食原则,才是守护长期健康的根本之道。”朱毅说。(人民网)



LE HUO

LE HUO