

短视频的诱惑：多巴胺的陷阱 这种“上头”的娱乐会“吃掉”大脑？

在数字化时代，短视频以其独特的魅力迅速渗透到我们生活的各个角落，成为许多人消遣娱乐的首选。

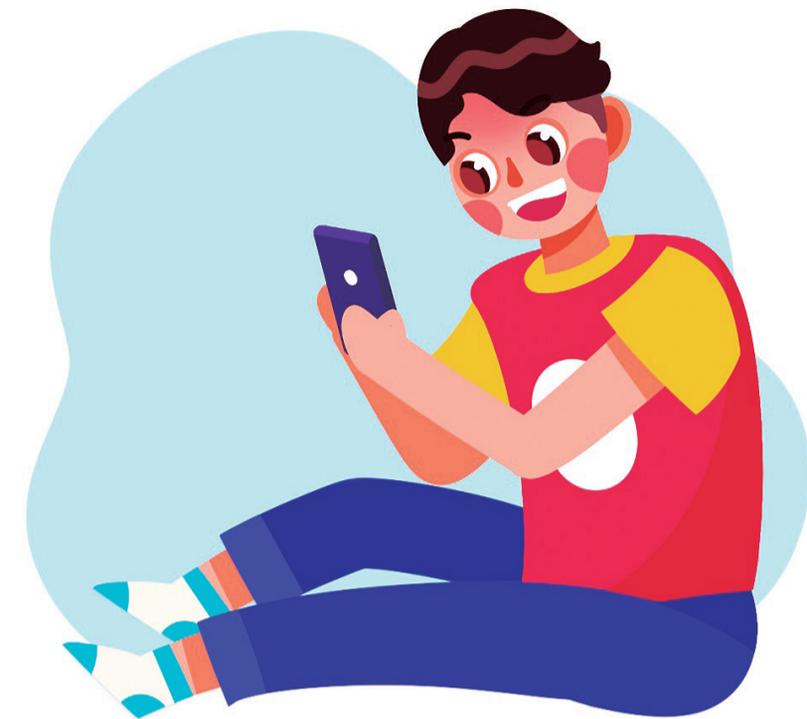
然而，这种“上头”的娱乐方式却可能对我们的大脑产生深远的负面影响，尤其是对青少年。

短视频的诱惑 多巴胺的陷阱

短视频的内容通常简单直白，配有曲调明快、节奏动感的背景音乐，这些元素共同构成了高强度的视觉和听觉刺激。观看短视频时，我们的大脑会分泌出大量的多巴胺，这不仅让人感到快乐和满足的神经递质，更是大脑注意力与奖赏链条的源头。因此，往往会感到越刷越快，甚至逐渐上瘾。短视频平台的算法机制，即“回音室效应”，会不断推送我们感兴趣的内容，对青少年而言会更加难以自拔。

短视频的危害 前额叶功能的“退化”

前额叶对每个人都至关重要，其负责注意力、推理决策、情绪情感、社会认知等多方面的高级皮层功能。它的发育始于妊娠第3个月，一直持续到青少年期。神经发育的过程就是包括短视频在内的各种外界因素刺激下，大脑神经元之间的不断修剪和连接的可塑性过程。



1. 短视频快速呈现和即时满足的特性，让孩子期望迅速获得信息和快乐，导致耐心降低，专注时间缩短，难以长时间深入思考和学习。孩子长期沉迷短视频，大脑会形成“蜻蜓点水”式的注意力分布，不断切换注意点以追求新刺激，使注意力稳定性变差，在学习等活动中易分心、走神。

研究表明，过度使用快节奏的

短视频，与注意力缺陷障碍的症状相关联，儿童过度接触短视频会增加出现注意力缺陷症状的风险，如在日常生活中难以集中注意力、完成认知任务时反应时间延长、准确率降低等。

2. 短视频多为碎片化信息，长期观看会使孩子习惯于被动接受，懒得主动思考，进而影响前额叶的认知功

能发展，导致孩子在面对复杂问题时，难以进行深入分析和系统思考，决策和解决问题的能力也会受到影响。

3. 过度沉迷短视频，一方面会因减少与人的真实互动，阻碍孩子情绪识别和情感体验能力的发展，影响前额叶对情绪的感知和理解；另一方面，短视频刺激产生的多巴胺长期处于高水平，会使多巴胺受体数量下降，导致情绪调节失衡，孩子易出现情绪波动、冲动等问题，影响前额叶对情绪的控制功能。

4. 过度依赖短视频社交，会使孩子减少现实中的面对面交流，影响其沟通能力、同理心等社交技能的发展，进而影响前额叶在社交认知和行为调节方面的功能发展，导致孩子在真实社交场景中出现障碍，难以建立和维持良好的人际关系。

如何应对？

面对可能对大脑造成的伤害，我们应引起重视，减少观看时间，增加户外运动或其他社交娱乐活动。

家长应避免让孩子在18至24个月前接触短视频和电子产品，并限制其每日使用时长。同时，家长们可以培养孩子的媒体素养，教会他们如何理解和评估短视频中的信息，帮助孩子发展批判性思维至关重要。此外，鼓励孩子阅读书籍、参与讨论和项目，以提升深度学习的能力，是应对短视频时代挑战的有效策略。

复旦大学附属中山医院

为什么入冬了还会有蚊子？秋冬的蚊子更“毒”吗？

夏天早过去了，蚊子应该也离开了。然而现实是，即使在初冬，你可能还会被家里偶尔现身的蚊子“叮个包”。

为什么入冬了还会有蚊子？秋冬的蚊子更“毒”吗？

蚊子只出现在夏天，其实是误解

蚊子的一生分为4个阶段：卵、幼虫、蛹和成虫。在秋季，蚊子为了过冬，会加快繁殖速度，开始产卵。等温度回升以后，卵开始生长、发育，变成幼虫，再变成蛹，羽化后变为成蚊。

蚊子在20~25摄氏度时产卵，15摄氏度以上开始活跃，叮咬人类。

由于蚊子生存的条件需要水和适宜温度，这就意味着大多数季节都有蚊子存在。很多人认为蚊子只出现在夏天，主要是因为这个季节的蚊子最活跃：

◎天气炎热，人体新陈代谢旺盛，酶反应加快，散发汗味，更容易吸引蚊子；

◎气温高会增加蚊子吸血补充水分的欲望；

◎夏季草木茂盛，到处都是蚊子的栖息地，蚊子随处可见。

秋天花草枯萎，树木凋零。失去

了草丛树冠等藏身之处，蚊子只能躲在阴凉潮湿的地方，如野外的树洞地洞、下水道边、下雨天的阴沟、水泥缝隙、家中衣柜背后角落、盆栽下的水槽等。由于很难看到它们的身影，人们常常误以为秋冬没有蚊子。

进入初冬，刺骨的低温其实无法完全冻死蚊子。美国威斯康星大学麦迪逊分校昆虫学系学者发现，一些蚊子的卵在零摄氏度以下都不会冻死。

蚊子还会经历滞育阶段（昆虫生长的停滞期），类似于冬眠。在这个阶段，蚊子的新陈代谢速度放缓，等待温暖天气的到来。

蚊子的舒适区：秋末冬初的室内

蚊子作为冷血动物，最适宜它的生存温度是25~30摄氏度，也就是初秋时节，或是秋末初冬的室内。有些地区秋季多雨，蚊子就更“舒适”了。

此外，由于全球变暖 and 全球化，蚊子可以入侵更多区域，且活动时间更长。比如，阿拉斯加和北极地区成群出现“超级蚊子”。

为了过冬，秋天的蚊子生存欲望更加强烈，吸血更多，所以比夏天更毒。

一只雌蚊从出生到死亡能够生存

1~3个月，春、夏出生的蚊子活不过秋天，但有些雌蚊在秋季长为成虫，为了完成繁殖下一代的任务，就要想办法过冬。

蚊子过冬的方式就是冬眠，最多甚至可以冬眠5~6个月。蚊子的种类不同，冬眠形式一般分为两种：

1. 以卵的形式过冬

比如伊蚊，雌蚊会在秋天吸取人血，然后产卵，完成使命后死去，卵会在冬天来临、气温变低之际进入滞育（即发育十分缓慢甚至停滞）状态，开始冬眠，等来年春天天气回暖再发育为成虫。

2. 以成虫的形式冬眠

比如按蚊、库蚊，雌蚊会在秋季甚至初冬天气变冷之前吸取人血，积攒能量和营养，然后进入滞育阶段，躲起来冬眠，第二年春天再苏醒产卵。

做到3点，防止蚊子在家里过冬

由于温度影响，秋冬的蚊子在白天活跃。防蚊灭蚊的方法主要分为两种方式：

物理方式：蚊帐、电蚊拍、捕蚊灯等；

化学方式：使用蚊香、杀蚊剂等。相比之下，前者更健康、安全。化学除蚊剂通常有微毒，虽然含除虫菊

酯的蚊香相对安全，但也不宜长时间连续使用。

为了防止蚊子藏在家里越冬，建议做到以下几点：

1. 着重清理角落、缝隙

秋冬扫除别忘了检查、清理衣柜后、暖气缝、花盆等角落。

不要忽视楼道、院内等室外环境，垃圾堆、轮胎、树洞、空瓶、废弃缸罐、篱笆竹洞、沟渠等处都有可能藏匿蚊卵。

即使水源干涸，有些蚊卵仍能存活，所以角落最好不留脏污。

2. 家里不要有积水、废水

蚊子的卵、幼虫、蛹三个阶段都在水里生存。如果没有水，蚊子就无法成活。

客厅、厨房、阳台的瓶瓶罐罐，比如盆景垫盘、冰箱接水槽、浴室用品底部等，如果有积水，过段时间就会滋生蚊虫，要及时清理。

清理不掉的要封闭处理，将暂时不用的瓶子及时盖上。

3. 水生植物勤换水

蚊子从产卵到成蚊，大约需要一周时间。

家里养的金鱼、乌龟等小动物和水生植物要一周内换一次水，顺便将植物的根部及容器内壁清洗干净，防止蚊卵黏附在上面。 生命时报