女子每天玩手机超10小时患手机痴呆症

“数字极简”生活，或许是解药

福建福州的王小姐今年25岁，记性却差得像“上了年纪”。医生检查发现，造成她异常健忘的“元凶”，竟是每天形影不离的手机。

王小姐从事网络销售工作，需要用手机进行工作交流、网络沟通，加之频繁刷短视频、追剧，每天使用手机的时间都超过10小时。半年前她发现自己记性变差、精力涣散，但她并没加以重视。

可最近她健忘越来越严重：经常话到嘴边忘了要说什么、领导交代的事转身就忘、下班回到小区，突然想不起自己住几楼……一系列反常表现，让她慌了神。

近日，她来到福建省康复医院神经内科，林细康主任医师为她做了专项检查，发现她的记忆力、注意力明显减退，但其余检查并无异常，结合其工作性质和生活习惯，判断她患了“数码痴呆症”，也就是“手机痴呆症”。

医生介绍，手机痴呆症，经德国神经科学家曼弗雷德·施皮策2012年的著作广泛传播；其术语源头则可追溯到韩国医学界2007年前后的临床观察，指大脑因长期依赖数码产品而“变懒”，而非真正意义上的痴呆。

“手机痴呆症”主要表现为：

①记忆力减退：刚做过的事转身就忘，但提醒后能想起来。

②注意力涣散：工作和学习效率低。

③表达能力减弱：经常话说一半忘了下一句要说啥。



图片由AI生成

如何走出“手机痴呆症”？试试“数字极简”的生活

50岁的媒体工作者孙旻通过“脑力马拉松”训练——一种分阶段完成认知游戏、记忆练习等通关目标的训练，重拾健康。

最初，她只是偶尔“摸鱼”刷手机，但随着压力增大，开始依赖在网络上“放松”的感觉，漫无目的地刷手机至凌晨才带着负罪感入眠。在这种“焦虑补偿—熬夜”的恶性循环中，大脑终于发出警报：她开始经常丢三落四，并逃避人群和社交。

在朋友劝说下，孙旻开始尝试类似马拉松选手规划路线的认知训练，即把屏幕使用时长当成“配速”，从每天10小时逐渐压缩至2小时。最初3天异常痛苦：每当压力袭来，她的手总会不自觉地伸向手机，仿佛那是缓解焦虑的唯一解药。随着大脑在规律训练中逐渐恢复活力，她开始注意到那些“消失”的细节：晨跑时树梢的露珠、晚餐时家人的絮语、镜子里自己的微笑……

孙旻的经历，在豆瓣“数字极简主义者”小组里很常见。这个有3.3万人参与的小组，简介这样写道：“希望在远离数字设备的30天内，找到自己真正认为有价值的事，并以此为出发点，合理使用一切科技。”他们的宗旨是“在喧闹世界里，选择专注生活”。不少人在其中分享了各种“数字戒断”的方式和心得。

“数字极简”的概念，最早由美国计算机科学家卡尔·纽波特提出，如今指代数字时代一种新的生活方式，正在被越来越多的人接受。这种生活方式强调审慎地使用一切数字工具，使之尽可能少地侵蚀现实生活，让使用者恢复对生活本身的掌控。

比如，可以尝试为期30天的“数字清理”过程。你不需要真的“戒掉”手机，但可以选择真正需要的手机App，清理你的屏幕；定期不带手机进行漫步，让自己置于“不听”“不读”状态；参与高质量的休闲活动，投入更多精力到现实人际关系中。

科学管理“数字摄入”重建健康生活习惯

多位专家认为，大脑“超载”的危害并非不可逆，通过科学管理“数字摄入”、重建健康生活习惯，大脑功能可恢复张弛有度的“弹性”。

李学军、周丹娜等专家认为，首先应设定数字行为边界。比如，规定每天娱乐性上网的时间，限制单次使用时长、划定“无屏幕时段”，逐步恢复面对面社交的习惯等。

其次是替代性认知训练。通过纸质书阅读、逻辑思维游戏、体育运动等，重建大脑的持续思考能力。李学军建议，每日进行10分钟冥想，以增强专注力与情绪调节能力。

此外，合理安排作息时间，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，保障充足时间的高质量睡眠。

一些专家还提出，建议医疗机构开发针对性的认知行为疗法，帮助人们识别信息过载的危害，改善行为方式。

正如一名治愈后的网瘾患者所说：“当一个人不从快速滚过的信息流里认识世界的时候，世界也会跟着慢下来。”菜市场的叫卖声、公园长椅的阳光、Citywalk邂逅的惊喜、与家人共度的时光……这些都是生活更好的打开方式。

一些专家认为，解决信息过载问题，仅靠个人自觉和自救远远不够，构建大众普遍认知的“防护栏”，捍卫大脑健康十分迫切。

这些“隐形伤脑”行为很多人天天在做

● 高糖高脂高盐饮食

常吃油炸食品、甜点、重盐菜，会引发全身慢性炎症，损害脑细胞，并且会产生大量自由基，攻击并破坏神经元。此外，不良的饮食习惯还可能导致高血压、动脉硬化，影响大脑供血供氧。

● 缺乏体育锻炼

久坐不动会减少脑源性神经营养因子（BDNF），它能促进神经元生长和连接，BDNF减少会导致记忆力下降；此外，缺乏运动还会让心肺功能下降，大脑血流量减少，能量和氧气供应不足，甚至会增加肥胖、糖尿病的风险。

● 睡眠不足、睡眠质量差

睡眠期间，大脑的“类淋巴系统”会高效清除β-淀粉样蛋白等代谢毒素，睡眠不足会导致毒素堆积，损害神经元。并且深度睡眠对将短期记忆转化为长期记忆至关重要，睡眠质量差会导致记忆巩固受阻。

前半夜深睡眠比例更高，对大脑修复和废物清除作用更关键，因此宁可早起也不要晚睡。同时，每晚应保证7至8小时睡眠，6小时是基本底线，长期睡眠不足6小时会显著增加患高血压、痴呆等疾病的风险。

● 缺乏社交与智力刺激

大脑遵循“用进废退”的原则，丰富的社交和智力活动（学习、阅读、下棋等）能建立更复杂的神经网络连接（即认知储备）；缺乏社交会导致认知储备减少，认知衰退速度加快。

● 长期面临慢性压力

长期压力导致压力激素“皮质醇”水平过高，皮质醇会杀死海马体的细胞，抑制新细胞生成，加速大脑衰老，引发焦虑和抑郁。

● 吸烟与过量饮酒

烟草里的尼古丁、酒精会直接杀死神经元，让脑组织萎缩；还会破坏脑血管，大幅增加中风、痴呆的风险。

来源：羊城晚报微信公众号

哪些智齿可以保留？

哪些智齿可以保留？以下5种情况，智齿可以不用拔除，保留发挥咬合咀嚼功能。

1.萌出间隙充足。

牙弓后段有足够骨量间隙，智齿能直立萌出，可与对颌牙建立稳定正常咬合。

2.磨牙预后较差。第二磨牙或第一磨牙龋坏严重、严重牙周病，后续大概率无法长期保留时，通过正畸牵引，可能让智齿代替第二磨牙。

3.前磨牙拔后剩余间隙充足。正畸已减数拔除部分前磨牙，矫治结束后，牙弓后段仍有足够间隙便于智齿直立萌出。

4.下前磨牙已缺失。上牙弓可不拔除前磨牙，可排齐下颌智齿与上颌第二磨牙建立咬合。

5.可作为正畸支抗或修复基牙。

武汉市中心医院口腔科 余小平

健康小站