

# 刷手机真的会让人变“笨”吗？

会！而且还会让人发胖

“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“笨”，还会让人变胖。



## 1 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、骨关节病等风险都会随之攀升。

研究数据触目惊心。一项针对6岁~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。

李广学讲了一个令人痛心的案例。一名9岁男孩小王（化姓），体重已达200来斤，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。在看诊中得知，父母是晚育，40来岁才有了这个孩子，对他十分溺爱，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”，满脑子想玩手机。

来就诊时，小王说了一句话让李广学印象深刻：“活着就是为了快乐！”同时他还表达了对戒断手机、控制饮食的抗拒。

治疗开始后，小王一开始“要死要活”，认为医生切断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来看。

## 2 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岁~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岁~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，其实这并不是一种主动思考。”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。”

李广学在门诊中曾碰到过一个十几岁的女孩。她讨厌社会、讨厌人，一心沉迷手机。时间一长，她已经不想出门、不想接触现实社会。手机成瘾完全占据了她的生活，破坏了她所有的社会功能。

## 3 手机到底该怎么用？医生给出明确建议

面对刷手机对健康带来的诸多风险，该怎么办呢？

李广学说，针对未成年手机使用者，家长给孩子配手机的时间点，需要慎重考虑。一项美国研究提示，对9岁~10岁青少年随访2年~3年后发现，绝大部分孩子在11岁就拥有了自己的智能手机。但研究发现，12岁时拥有智能手机的孩子，出现抑郁症状、肥胖、睡眠不足（小于9小时）

等问题的风险更高。在12岁时已经拥有手机的人群中，首次获得手机的年龄越小，风险越高，主要体现在肥胖和睡眠问题上。

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，在戒断手机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，但一定要有意识地进行干预和管理。

记者 林桦 通讯员 李湘兰

## 打羽毛球竟打到瞳孔散大？

医生：双打尤其要当心

16岁的小张怎么也没想到，一次再普通不过的羽毛球双打，会让他的眼睛挂了彩。就在队友挥拍的一瞬间，球拍边缘重重击中他的左眼。剧痛、流泪、视力模糊接踵而至。医生诊断：眼外伤继发性青光眼，角膜水肿、前房积血、瞳孔散大——闭合性眼外伤。而就在两天前，还有位17岁的女孩，同样是在双打中，被队友的羽毛球高速击中眼球，造成了类似的损伤。

宁波市眼科医院眼外伤专科副主任医师王旭辉介绍，近半年来，因打羽毛球致眼伤而住院治疗的患者，科室已收治了6例，门诊接诊的数量更多。而令人担忧的是，公众普遍没有意识到，羽毛球这项看似温和的运动，其实暗藏伤眼风险，尤其是在双打项目中。

### 两名青少年先后入院

在宁波市眼科医院的病房里，16岁的小张和17岁的小李并不认识，却有着几乎相同的遭遇：都是在羽毛球双打时，被队友所伤。

小张正在回球时，队友挥拍未留意其站位，球拍边缘直接撞击到他的左眼。来院时，他的眼睛充血、流泪不止，视力明显下降。经检查，角膜水肿、前房积血、瞳孔散大，房角结构也受到损伤。

而小李则是在双打中被队友击出的羽毛球直接击中眼球。羽毛球虽轻，但在高速飞行下冲击力惊人。她的眼睛同样出现前房积血和高眼压，视力受损。

两人都是闭合性眼外伤，眼球没有破裂，但眼内结构已经受损，已经接受了对症支持治疗。王旭辉医生说，这种损伤在羽毛球眼外伤中占了绝大多数，虽然看似轻微，但可能导致青光眼、晶状体脱位，甚至视网膜损伤，需要引起重视。

### 双打更易发生意外

羽毛球运动为何容易引发这种意外伤害？王旭辉医生分析，羽毛球体积小、羽毛密集、球速极快，尤其是在扣杀或平抽快挡时，其时速可达200公里至300公里。一旦击中眼球，即便未造成眼球破裂，也会造成前房积血、瞳孔散大、房角损伤等闭合性损伤。

而双打项目之所以风险更高，是因为两名队友同处半场，站位距离近，攻防转换快，挥拍、转身、击球时很容易伤及彼此。无论是球拍的边缘，还是高速飞行的羽毛球，都可能成为“伤眼元凶”。

王旭辉表示，很多业余选手缺乏安全意识，站位随意、挥拍不加注意，十分危险。

面对羽毛球运动中频发的眼外伤，王旭辉医生提醒，如果能佩戴运动型防护镜，很多眼外伤是可以避免的。他说，虽然现实中推广防护镜仍有难度，但安全意识的提升是第一道防线。

他补充，一旦在运动中被击中眼睛，即使外表看不出破损，也应尽快就医。闭合性损伤可能导致高眼压、前房积血等严重后果，延误治疗可能造成视力永久损伤。 记者 程鑫 通讯员 水蓝薇