

过度刷手机会“脑腐”？别恐慌也别轻视

“脑腐”是多重社会困境的精神映射

◎ 舒爱民

情感缺失催生“数字依赖”，算法陷阱固化认知惰性，教育异化加速思维退化——三者交织成一张无形的网

“脑腐”并不是指大脑真的发生病变，而是对信息“超载”导致认知下降或精神疲惫现象的描述。

为什么会会出现“脑腐”现象？首先，情感缺失与孤独感是催生一些人产生“电子产品依赖”“数字依赖”的温床。有心理专家指出，“脑腐”的滋生和蔓延始于现代人情感联结的断裂：在快节奏的社会中，一些人的亲子陪伴时间被工作压力吞噬，孩子转而用短视频填补空虚；一些职场人面对激烈的竞争，歇下只能在虚拟社交中寻求短暂的精神慰藉……这种情感饥渴催生了“数字依赖”的恶性循环；人们越是逃避现实中的孤独，越是沉迷于即时反馈的虚拟互动，大脑对真

实情感的感知能力越容易退化。

其次，电子产品的设计机制暗合“成瘾陷阱”。网络游戏的升级机制、短视频的“无限滚动”模式（即用户观看完一个视频后，自动播放接下来的视频），这些都不断刺激着人的多巴胺分泌，使大脑陷入“即时满足”的迷幻状态，深度思考能力如同锈蚀的齿轮逐渐失效。更险恶的是社交媒体用算法打造的“信息茧房”——推荐用户喜欢的信息、同质化的内容，让用户视野受限、认知固化。

最后，教育环境的数字化变革加剧了问题的产生。教育的数字化是必然趋势，但过度的数字化倾向使学生的注意力在课堂

PPT与手机屏幕间游离。曾有老师研究发现，使用电子设备记笔记的学生，其知识掌握率远低于用笔记记的学生；习惯了短视频“三分钟讲解”的学生，面对复杂文本时往往缺乏耐心；依赖AI答题工具的学生，在真实问题面前常陷入逻辑空白。当教育沦为数字快餐的供给链，独立思考能力便成为稀缺品。

总之，“脑腐”现象的滋生和蔓延，是现代多重困境的精神映射：情感缺失催生“数字依赖”，算法陷阱固化认知惰性，教育异化加速思维退化——三者交织成一张无形的网，使一些人陷入精神疲惫空虚和智力衰退的状态。

防范“脑腐”需要高质量的精神消费

◎ 江德斌

高质量的精神消费的核心在于用深度思考替代被动刷屏，用独立思考、系统认知消解片面观点，这便是在给大脑进行“认知健身”

防范“脑腐”现象，需要通过科学管理“数字摄入”、重建健康生活习惯等途径，构建多维度的精神自救体系。

遵循“数字极简”原则，设定数字行为边界，摆脱数字设备依赖。比如，手机上的APP那么多，真是我们的工作、学习和生活必备的吗？不必要的APP应果断“断舍离”；在现实生活与数字世界中学会平衡，限制每天的娱乐性上网时间和单次使用时长，在“无屏幕时段”参与高质量的休闲活动，维护线下社交关系，在真实社交中修复情感联结……坚守“数字极简”原则，才能变“被手机控制”为“控制手机”。

不被平台算法“牵着鼻子走”，主动拒绝“投喂式”信息，从现实中选择高质量的精神消费，重塑大脑的信息处理模式。在我

们身边，有人养成了良好的阅读习惯，在家里各个角落摆放书籍，以便于随时阅读，在通勤时放下手机，阅读一本好书。尤其是，有人回归深度阅读，阅读经典著作、学术论文或长篇深度报道等，强化自己的阅读和思考能力。他们持续在高质量的精神消费中投入注意力，训练大脑的专注力和逻辑思维，并在大脑中构建知识框架，进而培养系统性思维，能有效对抗网络碎片化信息的侵蚀。

进行高质量的精神消费，可以参加一些线下的阅读分享、哲学沙龙、科学讲座等社会人文活动，与他人进行精神交流、分享心得体会，既能锻炼自己的脑力，也可实现思想上的火花碰撞，提高彼此的认知能力。当然，高质量的精神消费并非排斥数

字媒介，而是要建立主动的筛选机制。网络拥有海量信息，并非所有信息都值得消费，不少垃圾信息、无效内容，与在无穷无尽的社交媒体中漫游，不如有针对性地选择高质量的内容。比如，用长视频替代短视频获取知识，选择经典视频内容，如高分影视剧、纪录片、网络学术讲座、深度播客等，这些通常经过严谨制作，且内容完整、逻辑性强、知识含量高、美学价值高，属于优质的数字精神食粮，能提供更系统的知识积累，带来更高层次的审美情趣，而非零散、混乱、亢奋的情绪刺激。

高质量的精神消费的核心，在于用深度思考替代被动刷屏，用独立思考、系统认知消解片面观点，这便是在给大脑进行“认知健身”。

尤需防止未成年人被手机“绑架”

◎ 王桂霞

未成年人正处于大脑发育和成熟的重要阶段，更容易被碎片化、低质量的信息侵蚀，更需要让他们逐渐戒掉“数字依赖”

在社交媒体成为很多人获取信息的重要渠道之下，未成年人也在广泛使用社交媒体。有专家指出，未成年人正处于大脑发育和成熟的重要阶段，与成年人相比，他们的大脑、注意力、情绪、思维更容易被碎片化、低质量的信息占据、侵蚀，最终影响孩子们的健康成长和学习能力。因此，我们尤其需要防止未成年人被手机“绑架”、被“脑腐”现象侵袭。

在家庭层面，家长应扮演好“守门人”角色，提升陪伴质量，合理安排孩子的课余时间，可与孩子协商制定电子产品的合理使用规则，限制使用时间和接触某些内容等，使孩子逐渐戒掉“数字依赖”。同时，鼓励孩子阅读纸质图书，增加体育锻炼、户外活动，参加真实游戏、研学旅行等活

动，以培养思考能力、拓宽视野、增强体质、磨炼意志。

学校要超越“管住手机”的初级阶段，注重培养学生的自主学习、独立思考能力，引导未成年人参加有益身心健康的活动，科学、文明、安全、合理使用网络，预防和干预未成年人沉迷网络。同时，将数字素养教育融入课程，帮助学生理解算法逻辑，还可围绕一些社会现象、热点事件等，通过辩论、演讲、角色扮演等方式，引导学生思考事件成因、利弊得失，探索解决方案，从而培养学生的逻辑思维、批判性思维能力。

社交媒体作为信息的传播者和管理者，在防止未成年人滑向“脑腐”境地方面，承担着不可推卸的责任。平台应严格遵守相关规定，对未成年人的健康成长负责。比

如，遵循技术上向善的原则，严格落实“防沉迷”机制，控制未成年人的上网时间；加强对内容的审核和管理，优化推荐机制，减少低质内容输出；提高技术水平，精准识别未成年人用户，严格限制未成年人接触不适宜的内容。

政府监管部门应完善关于未成年人网络保护的法律法规，明确社交媒体在未成年人保护方面的责任和义务，涵盖内容审核、青少年模式设置、用户信息保护等多个方面，为未成年人提供一个安全、健康的网络环境。严格监督社交媒体在未成年人保护方面的执行情况，进行定期检查和评估，确保其严格遵守相关法律法规，及时发现和纠正问题，对于违反法律法规的社交媒体，应依法严厉惩治，包括罚款、警告、下架等，以儆效尤。

医生自掏3万元救人 感动之余应反思

◎ 唐传艳

7月8日，一则关于“医生自掏腰包救治患者”的消息引发热议。据媒体报道，日前，38岁的章明（化名）因胸背撕裂样疼痛前往广东省东莞市人民医院谢岗医院就诊，被确诊为主动脉夹层Ⅲ型，随时有生命危险，必须立即手术。但报销后仍达3万元的花费令章明望而却步，就想回陕西老家。“先救命，没钱我出！”得知患者因经济困难拒绝手术，东莞市人民医院心血管内科主任郭素峡立刻拿出自己的3万元用于章明的治疗。

患者与医生对待疾病的态度之所以形成强烈反差，是因为双方掌握的信息存在巨大鸿沟。作为务工人员，章明对主动脉夹层的凶险缺乏专业认知，更因经济压力拒绝手术。而医疗团队基于专业判断，深知此类疾病“时间就是生命”的紧迫性。

医生自掏腰包垫付手术费，是患者得以转危为安的关键，这种超越医生职责的善意举动令人感动。在现有医疗保障体系尚未完全覆盖急重症救治费用的现实背景下，医生个人承担经济风险的行为，既展现了医者“生命至上”的职业精神，也暴露出医疗救助等方面存在的短板。

值得思考的是，解决类似医疗困境不能依赖医护人员的个人牺牲，而应建立更完善的制度保障网络。当前异地医保报销比例偏低、大病救助覆盖范围有限、商业保险的参保率与保障水平不足等问题，导致许多低收入群体在遭遇急重症时面临“救与不救”的两难抉择。唯有通过完善医保跨省结算、提高大病统筹比例、建立专项医疗救助基金等系统性措施，才能让每个生命在危急时刻，均能够获得应有的救治机会。

如何构建既尊重个人意愿又保障生命权的应对机制，是现代医疗体系必须面对的伦理课题。法律赋予患者知情选择权，医生强留患者进入抢救治疗，就极易引发争议，甚至需要冒着承担责任等风险。但救命也是一种紧急避险，在涉及生命安全的紧急情况下，医生是否有权强留患者并实施抢救，以及是否需要建立强制干预机制？如何平衡患者自主权与医疗救助义务？这些问题需要医疗界、法律界和社会各界共同探讨，形成既符合伦理规范又具备可操作性的解决方案。

医生自掏腰包救人的善举值得点赞，但也应思考和寻求更佳应对方案。让专业医疗知识通过更有效的渠道加以普及，让医疗保障与救助形成更全面更稳定的网络，如此才能让每个面临生死抉择的患者获得恰当的诊疗服务与保障。

不能让残留地钉成为伤人“暗器”

◎ 李英锋

据媒体报道，天津赵女士近日带孩子出门时，孩子险些摔伤，幸亏她反应迅速，在孩子额头触地前一把抓住。“我低下头才看到，路上有颗凸起的地钉把孩子绊了一下。”赵女士说，附近地面有多颗这样的地钉，不易察觉，对老人、小孩和骑行者尤其危险。赵女士的遭遇并非个例。除天津外，不少城市的主次干道及商场、小区、地铁、学校附近路面，都存在残留地钉的问题，由此引发了多起伤人事件。

舆论把高空抛物称为头顶的安全隐患，把窞井盖缺失、损坏或质量不合格称为脚下的安全隐患，显然，残留地钉也是公众身边具有普遍性的、脚下的安全隐患。

残留地钉大多为地锁、广告牌、隔离栏、空调外机防护栏、路灯杆、减速带、施工围挡等设施的残留“零件”，当主体设施完成使命被拆除，相关方面却未全面深入清理用于固定主体设施的膨胀螺栓等附属“零件”。可以说，每一枚残留地钉，都“钉”出相关户外设施建设、维护、退出机制的漏洞，都“钉”出安全管理的漏洞，而每一次残留地钉伤人或伤人事件，也都敲响了安全管理的警钟。

公众安全无小事，不能让残留地钉成为伤人“暗器”，不能让残留地钉处于安全管理的边缘地带、模糊地带、脱管地带。基层政府的城管、住建、交通等部门应建立、完善残留地钉清理机制，按照“谁建设、谁负责”“谁管理、谁兜底”的原则，明确残留地钉清理的细节责任，针对新设置的地钉向相关部门备案，制定地钉清除方案，预留地钉清理资金，如需对主体设施进行拆除，一并对附带地钉进行彻底清理。城管、住建等部门应通过设施拆除验收、巡查等措施，加强对地钉清理环节的监督，如发现残留地钉，要求责任单位限期清理或支付必要的清理费用，也可在有明确法律依据的前提下对责任单位进行处罚，让责任单位付出必要的代价。

对于难以找到责任主体的残留地钉，应明确属地政府的清理责任。地方政府应结合残留地钉的功能、性质、位置等因素，确定具体的清理责任部门，明确清理的流程、标准、时限等。当然，地方政府可以鼓励、引导志愿者积极参与残留地钉清理。

另外，不少市民最了解哪里有残留地钉，也可能有监督意愿。地方政府可参照交通违法“随手拍”模式，搭建残留地钉“随手拍”平台，或在12345便民服务平台等载体开辟残留地钉“随手拍”版块，畅通投诉举报残留地钉的渠道。民众上传残留地钉的信息后，相关部门应快速受理、处置、回复，形成处置闭环。



编者按>>>>

今年第11期《半月谈》杂志关注了“脑腐”现象。其文章指出，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，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”，就是所谓的“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。

对于“脑腐”现象不用恐慌，但也别轻视。智能手机是我们工作生活学习的好助手，但如果使用不当也会导致一些问题出现。高质量的精神消费，可以防止“脑腐”，避免我们在“数字迷雾”中迷失心智。

信息时代，「脑腐」离我们并不遥远

◎ 关育兵

这个问题值得深思

到底是我们控制了手机，还是手机控制了我們？

在信息爆炸的移动互联网时代，对多数人来说，每天睡醒的第一件事就是打开手机，最后一件事是关掉手机。当人们沉浸在社交媒体低质量、碎片化信息中时，“电子产品依赖症”的种种表现便成为“脑腐”的前奏。

早晨醒来，眼睛尚未完全睁开，很多人的手便下意识地伸向枕边的手机，在信息海洋中漫无目的地“漂流”。在通勤路上，很多人都低头紧盯着手机屏幕，本应利用这段时间思考一天的工作、规划一天的生活，却在不知不觉中被无营养的信息“吞噬”。

工作间隙，本该放松心情、享受片刻宁静，一些人却选择继续刷着社交媒体，不假思索地滑动着屏幕，不断接受低质量信息的冲击，大脑逐渐适应了这种无须深度思考的“喂饭”方式，身心负担越来越疲惫。

晚上回到家，本计划阅读一本好书、学习一项新技能等，但身体刚陷进沙发，手机就成了“最佳伴侣”。几个小时过去，除了短暂的感官愉悦，一无所获，还欲罢不能。本该用于锻炼的时间，也被躺着刷手机替代，身体健康状况随之下降，而大脑也因缺乏有益刺激，愈发迟钝。

移动互联网、社交媒体的发展，大大提高了我们获取信息的效率，但“水能载舟，亦能覆舟”，如果刷手机成瘾，到底是我们控制了手机，还是手机控制了我們？这个问题值得深思。

“脑腐”这种信息时代的“病症”，离我们并不遥远。它会让我们注意力变得极度涣散，缺乏独立思考能力，容易被网络虚假信息、极端言论轻易煽动情绪，失去理性判断，让我们的空虚感增加，内心感到空洞、迷茫……规避因手机过度使用而导致的“脑腐”现象，应成为现代社会的公民自觉。



手机「奴隶」 王怀申作