

玩在乌兰察布

火山石冰箱贴、羊毛钩织品、土豆面包， 乌兰察布文创让游客把草原记忆带回家

»06版«

激发教育新活力

小小银行家上岗啦！20余名小朋友开启金融启蒙研学之旅



○银行工作人员教孩子们点钞手法

刘佳鑫摄

»06版«

我市举行中小学艺术展演 用艺术浸润青少年成长

»07版«



放下手机，“保卫”大脑

■龙敏飞

时下，智能手机已成为人们获取信息、社交娱乐的重要工具。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、情绪化反应严重、深度学习能力下降、空虚感增加等状况时，就表明我们的大脑正在被“腐蚀”。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。

对大多数人来说，手机早已成为生活的一部分，每天睡醒第一件事就是打开手机，睡前最后一件事就是关掉手机。频繁地刷手

机并沉迷其中，的确存在诸多危害，如影响注意力、思考力、学习力等。专家们将这一现象形象地描述为“脑腐”，这是一种定义，也是一种预警。当人类的认知能力、情绪管理、社交技能等在无形中被“腐蚀”时，人类引以为傲的理性思维，正在面临前所未有的困境与挑战。

“脑腐”现象的出现，存在极大的负面影响。一方面，“脑腐”会给人们的身心健康带来威胁，影响人的激素分泌，破坏大脑的自我修复，对青少年的健康影响更甚。另一方面，“脑

腐”还会带来恶性循环。注意力碎片化会导致认知能力下滑，认知能力下滑又让人难以抵挡诱惑，进而加剧对手机的依赖。这种循环最可怕的地方在于，它悄无声息地改变了大脑的工作方式，使人们失去专注阅读、逻辑推理和独立思考的能力，而这些，恰恰是文明社会赖以维系的核心技能。

面对这一现象，简单的技术戒断，显然不是解决问题的方案。我们需要建立的是多层次立体化的“防御体系”。比如，在家庭层面，可以制定一个“戒断”时间表，通过家庭成员的

互帮互助努力克服这一难题；在学校层面，积极重建阅读文化，并通过深度阅读、娱乐活动、体育锻炼等替代选择，逐步告别手机成瘾；在社会层面，要努力完善网络成瘾的干预机制，如推出睡眠保护计划、进行替代性认知训练等，凝聚起全社会更大的共识。

技术进步不可阻挡，我们需要做的是重新确立人的主体地位。法国著名哲学家贝尔纳·斯蒂格勒曾经说过：“技术是人类的解药，也是人类的毒药。我们要对技术的高速发展心存警惕。”当智能手机开始“腐蚀”人类最珍贵的

心智能力时，我们就必须重新设置使用边界、培养批判意识、重建深度社交。我们需要创造一个新的技术文化，去应对技术的时代，唯有如此，我们才能在享受技术便利的同时，不至于迷失在数字迷雾中，丧失人之为人的思维与尊严。

在“脑腐”现象的认知保卫战中，每个人都是参与者。我们需要放下手机、重拾书本，这不仅是在修复自己的大脑，也是给人类文明的未来投票。如此，我们才能更从容地应对日益复杂的各种风险与挑战。