

沉迷玩手机多了一个新坏处：脑腐

长时间刷短视频等很爽？这个习惯正在从头到脚“肢解”你的身体和大脑

综合新华社、央视 报道

暑假本是放松身心的好时光，但浙江台州一名男生小王(化名)却因右腿肿痛而无法正常走路被紧急送医，最终确诊为下肢深静脉血栓。据家属介绍，高考结束后，小王几乎全宅家，日均玩手机、打游戏超5小时，整日瘫在沙发、床上，几乎不挪步。半个月前，他的小腿开始发胀变粗，持续发酸，走路痛感明显加重，直到无法行走才就医。医生指出，该男生存在易栓症可能，但发病的真正核心诱因，就是长期久坐不动。

然而，血栓只是冰山一角。长时间玩手机对身体的伤害，正在从头到脚全面“围攻”，甚至连大脑也在悄悄“腐坏”。

大脑：沉迷玩手机正在引发“脑腐”

牛津大学出版社将“脑腐”(Brain rot)评为2024年度词汇，特指因过度消费低质、碎片化网络内容而导致的精神和智识状态衰退。相关医生提醒，长期无节制刷短视频，会造成记忆力衰退、专注力下滑、情绪易躁等认知损耗。

中南大学湘雅医学院副院长、神经外科专家李学军指出，“过度依赖手机可能‘脑腐’，这是长期暴露于碎片化信息而引发的认知衰退与脑功能损伤”。长时间刷短视频会刺激大脑，使负责自控、决策的前额叶皮层功能弱化；同时，频繁的被动零散资讯打断深度思考，削弱深度阅读和静心思考的能力。

眼睛：从干眼症到失明，只差一个“熬夜刷手机”

长时间盯着屏幕，眼睛首当其冲。黑暗中专注刷手机时，眨眼次数从正常每分钟15-20次骤降至5次以下，泪液蒸发加快，导致干眼症、刺痛、畏光。武汉一位高一女生，因长期关灯窝在被子里刷短视频，短短数月近视从50度飙升至225度。

更可怕的是失明风险。湖北武汉44岁的庄女士，深夜举着手机追短剧五六个小时，突然右眼视野出现大片黑影遮

颈椎：年轻低头党最容易出问题的部位之一

当我们低头看手机时，颈椎承受的压力会随角度增加呈几何级增长。医学研究表明：低头15°时，颈椎承重约12公斤；低头30°时，承重约18公斤；低头60°时，承重高达27公斤——相当于脖子上挂着一个七八岁的小孩。

员荣医院神经内科主任叶宗勳医师指出，健康的颈椎应有自然的“C字形”弧度，能分散头颅重量与活动压力，犹如天然避震器。但长期低头玩手机，会让这个弧度逐渐消失，变成“僵硬直线”甚至反弓。

19岁福建男大学生因长期趴在床

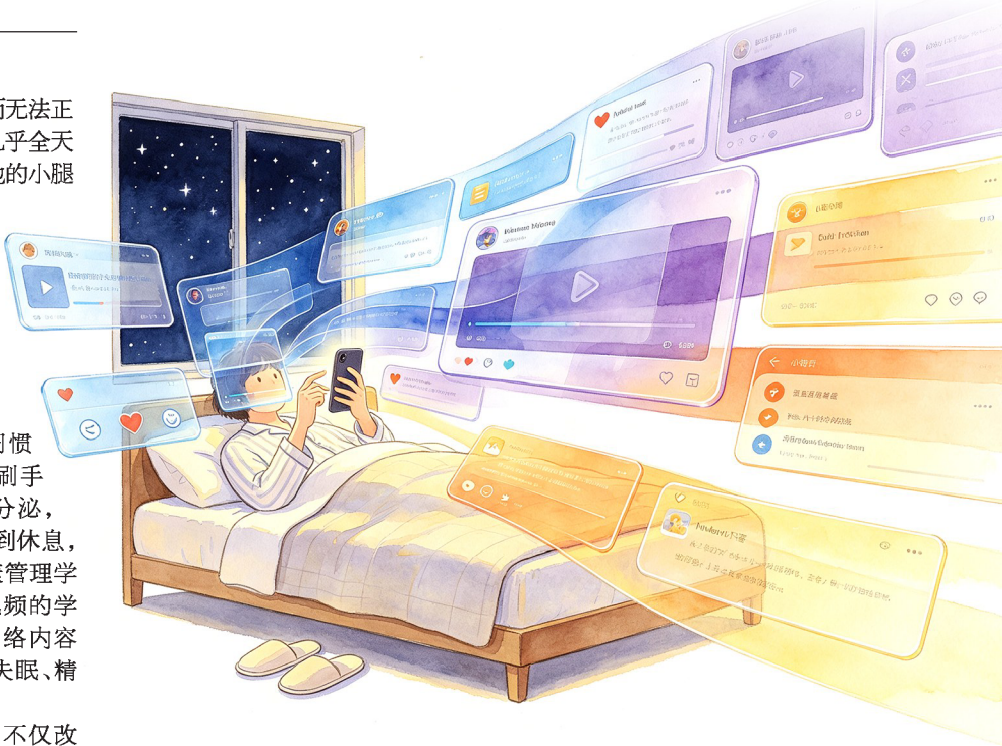
很多人有睡前刷短视频的习惯——这种习惯非常伤脑。夜晚刷手机产生的蓝光抑制褪黑素正常分泌，睡眠修复机制受阻，脑细胞得不到休息，削弱记忆存储能力。湖南省健康管理学会赵丽萍教授观察到，沉迷短视频的学生往往对现实话题抵触，却对网络内容异常兴奋，社交能力下降，出现失眠、精神萎靡。

一项研究揭示，短视频成瘾不仅改变大脑结构，还牵动小脑区域多达521个基因异常表达，导致记忆力受损和抑制能力下降。可以说，在成瘾者的大脑里，正在上演一场“分子级别的暴风雨”。

挡，检查发现视力仅存0.04——接近失明。医生解释，长时间刷手机时人可能无意识屏住呼吸，导致胸腔压力升高、视网膜毛细血管破裂出血。此外，手机蓝光直射眼底可能损伤不可再生的黄斑感光细胞；黑暗中看手机瞳孔散大可能诱发急性闭角型青光眼，严重者24小时内可失明。侧躺玩手机还会导致两眼近视不对称。

上打游戏，某天突然下肢瘫痪、胸部以下完全丧失知觉，医生发现其颈椎椎管内血管破裂形成血肿压迫脊髓，直言“再晚几小时可能终身瘫痪”。20岁女大学生长期滑手机追剧，甚至躺着看睡着看，检查时颈椎弧度消失、出现滑脱。25岁日本年轻人因沉迷手游，颈部肌肉严重退化，不仅难以抬头，还出现吞咽困难。

颈椎变直会引发顽固性头痛、头晕、上肢麻木，甚至加速退变，让人提前数十年面临椎间盘突出、骨刺问题。



腰椎：瘫在沙发上玩手机，腰椎正在“抗议”

很多人喜欢半躺在沙发或床上玩手机——俗称“葛优躺”——但这种姿势对腰椎的伤害不亚于颈椎。应急总医院骨科副主任医师邵楠提醒，半躺时腰椎缺乏支撑，会加速椎间盘退变，甚至引发椎间盘突出症。

长期侧躺玩手机，脊柱一直处于高压状态，可能导致脊柱侧弯、腰椎间盘突出。

脊柱侧弯正成为威胁青少年健康的第三大疾病(仅次于肥胖和近视)，我国中小学生患病率达1.23%，且以每年30万例的速度递增。

22岁南京大学生每天久坐打游戏十几个小时，4个月后发现腰背部及下肢麻木疼痛，确诊腰椎间盘突出。9岁男孩鹏鹏因长期久坐刷手机，腰痛持续加剧，被诊断为腰椎间盘突出。

血栓：久坐不动，血液“堵车”致命

回到开头小王的故事——下肢深静脉血栓并非老年人专利。年轻人长时间卧床不活动，血液回流缓慢，就容易形成血栓。血栓一旦脱落堵塞肺动脉，引发肺栓塞，瞬间危及生命。

三个预警信号，出现一个就快去医院：单侧大腿或小腿明显变粗；单侧腿酸胀发沉、按压有痛感；患病一侧皮肤发红、摸着温度偏高。如同时胸闷、胸痛、喘不上气、咳血，必须立刻急诊。

如何全面保护自己？记住这几条

身体层面：每坐1小时起身活动5-10分钟，做踝泵运动(平躺或坐着，脚尖缓缓勾起再放下)，促进血液回流。
手机举到与视线平行的高度，避免低头超过20度；不要侧躺或俯卧玩手机。
眼睛层面：遵循“20-6-20”原则——每用眼20分钟，远眺6米外物体20秒。夜间玩手机务必开一盏柔和的背景灯；睡前1小时放下手机。

大脑认知层面：严格控制刷短视频时间，学生每天不超过1小时。用纸质阅读、户外运动、线下社交填充空余时间，主动训练持续思考能力。家长要以身作则，在孩子面前少刷手机，共同制定“无屏幕时段”，营造健康的作息环境。

饮食与作息：多吃蔬果粗粮，减少高脂高糖，保持充足饮水；保证每晚7-8小时高质量睡眠。

潇湘晨报 分类信息

登报热线：18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。

遗失声明 长沙市芙蓉区益丰大药房平和堂店(个人独资)遗失公章、法人章(吴盛宇印)，声明作废 ●道县审章塘乡向荣村集体经济合作社遗失开户许可证，核准号J5635000638401，声明作废 ●永兴县马田镇马田村经济联合社遗失开户许可证，核准号J5635000591601，声明作废 ●李懿新(父亲：李乐，母亲：何慧)遗失湖南省出生证明，编号：O430385521，声明作废	债权债务公告 石门县江家湾传统牛灯文化协会(统一社会信用代码：51430726MJK097119W)经理事会决议，拟向上级登记机关申请注销登记，组成清算组，联系人：龚桃林，联系电话：15074209010，请各债权人于2026年8月6日本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。特此公告。 ●长沙飞太贸易有限公司遗失公章43010410309235，声明作废 ●贺皓然遗失警官证，警号190920，有效期：2022-8-23起2027-8-23止，声明作废。 ●吴志萍遗失警官证，警号012298，有效期：2022-8-23起2027-8-23止，声明作废。	股东会议通知 长沙瞰见文化传媒有限公司定于2026年8月24日上午9时在公司会议室召开股东会。本次会议将审议以下事项：办理公司注销事宜，请股东接到通知后按时参会。若未按时参会，视为自动放弃表决权。特此通知。联系人：曹星13973127781 ●衡东县吴集镇巷子村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5544000681601，声明作废 ●长沙沁潞管理咨询服务有限公司遗失法人朱阳私章，编号43010410497872，声明作废。 ●长沙市开福区宝魅康食品有限公司遗失长沙市开福区市场监督管理局2011年1月11日核发注册号430105000040590营业执照正本，声明作废。	工程款结算公示 由嘉峪关市交通运输局发包的G312线嘉峪关至清泉公路工程(嘉峪关段)JQSG2标段由湖南佳林建设集团有限公司依法中标承建，现该工程已竣工验收，工程款已经到位，请相关债权人自本公告登报之日起10日内持相关原始凭据，到湖南佳林建设集团有限公司登记、复核、结算，逾期视为自动放弃权益。联系电话：18684792228(0731-88333940) 湖南佳林建设集团有限公司 ●衡阳市石鼓区许和生煨汤店遗失小餐饮经营许可证，编号：湘小餐饮0407004634，声明作废 ●耒阳市振南食疗中药坊遗失药品经营许可证副本，许可证编号：湘DB734002024，声明作废	拍卖公告 受委托，我公司将于2026年8月12日上午10:00在长沙岳麓区湖南金融中心丽柏酒店会议室，对岳麓区银双路56号香麓丽舍-101号房产进行公开拍卖，展期2026年8月10-11日，请携带有效证件及竞买保证金10万元、报名费200元/人次于8月11日下午4:00前办理报名登记手续。详询：屈经理18900728200 湖南省兆龙拍卖行有限责任公司 ●永兴县柏林镇东冲村经济联合社遗失公章4310020535759、财务专用章4310026533057、李军私章4310022411083，声明作废 ●益阳市朝阳艾盟数码科技商行遗失公章43090310052921声明作废 ●湘潭县易俗河镇湘君劳务服务部遗失财务章4303000087985作废	湖南邦普汽车循环有限公司10万吨每年动力电池循环利用技改项目环评公示 按照《环境影响评价公众参与办法》，现将项目环评有关信息予以公告：一、征求意见稿网络链接 brunp.com.cn/about-us/news/announcement/462 如需查阅纸质资料，请联系电话：0731-82281503 二、征求意见稿范围项目周边企事业单位及居民。三、公众意见表网络链接https://www.mee.gov.cn/xsgk2018/xsgk/xsgk01/201810/W020181024369122449069.docx 四、公众可以在公示期内将填写的公众意见表发至邮箱luoling@brunp.com.cn。公示起止时间为本公告发布起10个工作日。	平江县鼎瑞矿业有限公司年加工3万吨萤石原矿选矿项目征求意见稿信息公开 《平江县鼎瑞矿业有限公司年加工3万吨萤石原矿选矿项目(征求意见稿)》已编制完成，公众可于即日起十个工作日内到以下网络链接下载查看(链接：https://pan.baidu.com/s/1XK2Df9auj8Cy tOMIZL6mCA?pwd=n723 提取码：n723)；受影响的周边公众可以通过电话、电子邮件的方式反馈。联系人：汪先生 13972797978，邮箱：493500274@qq.com。 ●长沙岳麓区世途交通工程经营部(个人独资)遗失公章43010410627869，声明作废。 ●长沙凌磊贸易有限公司遗失公章43010410309243，声明作废
--	---	---	---	--	---	---