

短视频刷多了会“脑雾”吗?

专家:会导致耐心降低、专注时间缩短

短视频刷多了会“脑雾”吗?近日有媒体报道,很多人会通过刷短视频放松,短视频能在几十秒内快速抓住人的注意力、提神醒脑。但当大脑长期适应这种快速、高频的刺激后,就会陷入注意力被耗尽的“脑雾”状态。这种说法有科学依据吗?复旦大学附属中山医院神经内科专家明确:短视频虽然不能直接说会产生“脑雾”,但确实会对大脑的前额叶有所影响,导致耐心降低、专注时间缩短。

先来看看什么是“脑雾”。所谓“脑雾”,即形容大脑“云山雾罩”,这种感觉包括注意力不集中、健忘、反应变慢、精神疲倦等。如今,已有几十种疾病被证实与“脑雾”有关,例如更年期、注意力缺陷多动障碍(ADHD)、焦虑和抑郁等。

短视频内容简单直白,甚至带有反转,这些元素共同构成高强度的视觉和

听觉刺激。中山医院神经内科医生刘剑英说,看短视频时,大脑会分泌出大量多巴胺,因此会导致“越刷越快乐、越刷越上瘾”。根据平台算法来看,迷恋短视频后反复推送同一类型短视频,更是难以自拔。

至今已有科学证据证明,刷短视频对人体前额叶有影响。人体前额叶主要负责注意力、推理决策、情绪情感、社会认知等多方面高级皮层功能,其发育始于妊娠第三个月,一直持续到青少年期。短视频快速呈现、即时满足,提供即时快乐,导致耐心降低,专注时间缩短,难以长时间深入思考和学习。

专家特别提醒,孩子长期沉迷短视频,大脑就会形成“蜻蜓点水”注意力分布,不断切换注意点以追求新刺激,使注意力稳定性变差,在学习中易分心、走神。

过度使用快节奏的短视频,被证实

与注意力缺陷多动障碍的症状相关,儿童过度接触短视频,会增加出现注意力缺陷症状的风险。短视频多是碎片化信息,长期观看影响前额叶的认知功能发展,还导致在面对复杂问题时,难以进行深入分析和系统思考,决策和解决问题的能力也会受到影响。

除了刷短视频,倍速模式同样有潜在危害。中山医院神经内科医生贺昱表示,长期依赖倍速模式,可能导致大脑习惯于碎片化信息处理,削弱深度思考与持续注意力。研究表明,持续高速接收信息会使大脑前额叶皮层(负责逻辑与决策)的活跃度降低,转而依赖快速反应的基底神经节,由此形成“浅层认知模式”。

而“浅层认知模式”可能引发记忆力减退、理解力下降,甚至影响情绪调节能力。例如,长期以倍速观看视频的

受试者在后续正常速度学习中表现出更高的分心频率。专家特别提醒,刷短视频看似快乐了,但这种“上头”的娱乐方式可能对人体大脑产生深远的负面影响,尤其是对青少年危害更大。

除了影响大脑前额叶功能外,过度依赖短视频社交,缺少现实面对面交流,还会影响人的沟通能力、同理心等社交技能发展,导致在真实社交场景中

出现障碍,难以建立和维持良好的人际关系。专家最后建议,日常避免出现“脑雾”,应减少刷短视频,还应好好睡觉、均衡饮食、适当锻炼、减轻工作强度。建议出现严重“脑雾”时,工作中“每次只做一件事”以减少大脑消耗。尤其需要提醒的是,要避免孩子在2周岁前接触短视频和电子产品,确保大脑健康发展。

解放日报

冬季进补羊肉,建议每周不超过500克

寒冷冬季,人们喜欢吃火锅涮羊肉,或者食用其他羊肉类的“大菜”。日前,一位刚从大学食品专业毕业的孙子给我发来视频说,羊肉并非人人都适合吃。

他提示说,羊肉含有较多饱和脂肪,动物性蛋白质和胆固醇,适量食用一般对身体健康没有什么危害,但如果过量食用,就可能增加血液黏稠度,并加大肠胃系统的负担。此外,每100克羊肉的嘌呤约为100毫克,尤其是涮火锅时

有可能诱发高尿酸血症到痛风急性。他还提醒说,即使身体健康的人也要注意适量食用羊肉,尤其是在寒冬季,建议每周食用羊肉不超过500克。妇女、儿童可以适量食用羊肉补充铁和蛋白质,但单次摄入不要超过100克。同时,羊肉不宜与西瓜、梨等寒性水果同食。因为同食可能刺激肠胃,引发腹泻,也不要与浓茶共食,可能影响蛋白质和铁元素的吸收。

殷修武

国家卫健委:应对冬季关节冷痛 藏热是关键

国家卫生健康委日前召开2026年首场新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。

民间常说“小寒大寒,冻成一团”。很多患者在这时感觉寒气往骨头缝里钻,导致关节冷痛。专家介绍,小寒、大寒时节,若不注意保暖,寒气容易侵犯人体,容易出现怕冷、酸痛发紧、活动不灵活等表现。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”,具体可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居方面

要顺应“冬藏”之道,大家可着重从“衣、食、动”三个角度进行自我养护。

一是衣着要“藏温”,重点保护腰腹、足部和头颈部。

二是饮食要“藏热”,尤其是对于怕冷、喜暖的人,日常饮食中可适当加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲

汤,帮助温通经络、散寒暖中。三是运动要“藏气”,要在天气暖和、阳光充足时和缓运动,不建议进行比较剧烈的运动。

中医外治方面

可通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。

一是三九贴敷。通过在特定穴位贴敷温阳散寒的中药,对防治慢性关节冷痛较为适宜。

二是艾灸疗法。可借助艾绒燃烧产生的温和热力,作用于关节局部或足三里、关元等穴位,起到温经散寒、扶助阳气的作用。

需要注意的是,中医外治法一定要在医疗机构进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,还要在治疗前进行评估。

央视新闻

周末补觉有望改善青少年心理状态

美国俄勒冈大学与纽约州立大学科学家的一项最新研究发现:周末多睡一会儿,补上工作日缺失的睡眠,有望改善青少年的心理状态。相关成果发表于新一期《情感障碍杂志》。

研究显示,在16岁至24岁的年轻人中,那些在周末补觉的人,出现抑郁症状的风险比不补觉者低41%。这一发现再次凸显了睡眠与心理健康的紧密关联。现实中,青少年普遍睡眠不足,抑郁风险也随之攀升。然而,以往关于周末补觉的研究很少聚焦这一关键年龄段。

团队分析了2021年至2023年美国国家健康与营养调查项目中该年龄段的数据。参与者报告了自己工作日和周末的人睡与起床时间,科学家据此计算出周末补觉时长,即周末平均睡眠减去工作日平均睡眠的差值。同时,受访者还反馈了情绪状况:若经常感到悲伤或情绪低落,则被判定为存在抑郁倾向。

尽管专家建议青少年每天应保证8至10小时睡眠,但现实往往难如人愿。团队表示,对许多孩子来说,规律足量的睡眠是一种奢望。如果平日无法睡够,那么周末适当睡个懒觉,或许是一种切实可行的心理保护策略。

科技日报



集团公司各单位、职工捐款统计表

序号	单位名称	单位捐款(元)	个人捐款(元)										小计(元)	合计(元)
			中层及以上管理人员		高级技术(业务)主管		科干(主管、主办)		党员		其他人员			
			人数	金额	人数	金额	人数	金额	人数	金额	人数	金额		
1	中铁建铜冠	200000	7	3500	0	0	58	9900	31	2300	52	3510	19210	219210
2	金冠铜业	200000	7	3500	3	900	127	18210	274	14410	1098	19425	56445	256445
3	金隆铜业	200000	7	3500	5	1500	119	17250	153	8400	204	8154	38804	238804
4	九华新材	200000	6	3000	1	300	69	11100	84	4780	702	19075	38255	238255
5	金通铜业	200000	6	3000	2	600	34	6800	80	4000	1061	23654	38054	238054
6	冬瓜山铜矿	200000	8	4000	2	600	151	20110	290	15970	561	14540	55220	255220
7	庐江矿业	200000	8	4000	2	800	87	11800	62	3740	300	8715	29055	229055
8	安庆铜矿	200000	8	4000	4	1200	126	16900	111	5550	43	1920	29570	229570
9	金新铜业	200000	6	3000	4	1200	54	7630	75	4560	379	10805	27195	227195
10	铜冠冶化	200000	8	4000	0	0	57	8600	83	4330	198	3875	20805	220805
11	技术中心(设计院)	120000	12	6000	7	2100	126	18500	58	2840	70	3020	32460	152460
12	金威铜业	100000	7	3500	3	900	73	9401	91	4760	73	1955	20516	120516
13	月山矿业	100000	2	1000	4	2000	41	6700	48	2400	153	2530	14630	114630
14	铜冠建安	100000	6	3000	4	1200	157	19400	94	5498	353	10017	39115	139115
15	铜冠矿建	100000	5	2500	3	900	169	22800	141	8191	264	8846	43237	143237
16	铜冠投资	100000	5	2500	4	1200	65	8750	74	3950	158	3400	19800	119800
17	天马山矿	100000	9	4500	1	300	68	9500	95	5400	85	1640	21340	121340
18	铜冠铜箔	100000	5	2500	3	900	55	7850	127	6540	1581	25582	43372	143372
19	铜冠电工	100000	8	4000	1	300	55	7700	114	5920	167	4240.88	22160.88	122160.88
20	张家港铜业	100000	6	3000	0	0	51	6100	39	1950	167	2957	14007	114007
21	金鑫矿业	50000	4	2000	3	900	22	2800	23	1300	13	590	7590	57590
22	矿产资源中心	50000	5	2500	2	600	65	10050	35	1800	54	1145	16095	66095
23	工程公司	50000	7	3500	0	0	58	8200	71	3810	186	3735	19245	69245
24	动力厂	20000	3	1500	5	1500	34	5100	51	2550	126	2710	13360	33360
25	铜山铜矿	20000	8	4000	3	900	60	7700	36	2100	14	600	15300	35300
26	金泰化工		6	3000	0	0	26	3600	22	1100	29	975	8675	8675
27	池州资源		7	3500	0	0	42	6400	35	1850	46	1380	13130	13130
28	质检中心		4	2000	1	300	15	2050	64	3200	17	460	8010	8010
29	凤凰山矿		2	1000	1	300	28	4200	14	700	11	340	6540	6540
30	铜冠地产		5	2500	1	300	83	10600	47	2350	178	3375	19125	19125
31	公司机关(挂靠单位)		93	61000	10	2900	396	57920	204	12460	327	11615	145895	145895
	(1)财务公司	200000	3	1500	0	0	20	2800	2	100	4	130	4530	204530
	(2)上海投贸	200000	2	1000	0	0	9	1300	3	150	18	600	3050	203050
	(3)铜冠物资	100000	3	1500	0	0	22	2700	8	400	24	770	5370	105370
	(4)金源期货	100000	1	500	0	0	11	1500	6	300	53	1270	3570	103570
	(5)铜冠智能	100000	2	1000	0	0	26	3950	14	850	66	2685	8485	108485
	(6)鑫铜监理	100000	4	2500	2	600	14	2800	38	3500	29	1410	10810	110810
	(7)上海投资	100000	3	1500	0	0	8	1100	2	100	6	290	2990	102990
	(8)中科铜都	100000	3	1500	2	600	15	2300	12	1100	36	1260	6760	106760
	(9)铜冠能源	50000	2	1000	0	0	7	1000	10	500	12	400	2900	52900
	(10)铜冠优创	20000	2	1000	1	300	8	1100	5	250	0	0	2650	22650
	合计	4280000	280	154500	79	24600	2571	363621	2726	148709	8670	204785.88	896215.88	5176215.88

什么是鼻病毒?如何预防?中疾控提示

据中疾控微信公众号消息,近期感冒人员增多,门诊流感样病例中鼻病毒检测阳性率有所上升,在南方个别省份甚至超过呼吸道合胞病毒,仅次于流感病毒。这表明当前除流感病毒外,鼻病毒是导致呼吸道症状的主要病原体之一。那它是什么?症状像不像流感?怎么预防?何时需要就医?一起来看。

认识鼻病毒:普通感冒的主要“元凶”
鼻病毒并非新型病毒,1956年就被发现,因适宜在鼻腔环境生存而得名,是常见呼吸道病原体。

鼻病毒已知型别超170种,其传播能力较强,主要通过飞沫传播(吸入患者咳嗽喷嚏飞沫)和接触传播(触摸污染物后摸口鼻)扩散。

症状特点:上呼吸道症状为主,全身症状较轻。

鼻病毒感染潜伏期1~3天,全人群易感,学龄期儿童检出率高;与流感、呼吸道合胞病毒感染相比,核心特点是上呼吸道症状突出(如鼻塞、流涕、咽痛),全身症状较轻。

成人多低热或无热,伴轻微咳嗽;儿童更易发热,婴幼儿可能因鼻塞拒奶,部分出现呕吐、腹泻等消化道症状。

警惕风险与就医信号
多数健康人感染后7~10天可自愈。特殊人群(婴幼儿、老人、免疫力低

下者)需警惕,可能引发下呼吸道感染,或诱发哮喘、慢阻肺急性发作。出现持续发热超3天、精神萎靡、气促胸闷、婴幼儿脱水等情况,需及时就医。

科学防治:预防+对症护理
目前无鼻病毒特效药及疫苗,核心以非药物预防为主:

一是日常预防:勤洗手(肥皂/洗手液+流动水,搓洗20秒)、常通风、减少接触患者、不共用个人物品、家庭清洁(高频接触表面用75%酒精或含氯消毒剂,如84消毒液,擦拭后无需清水再擦,静置3~5分钟即可生效,每日1~2次)、增强抵抗力(多吃新鲜果蔬,规律作息不熬夜、每周3次快走或慢跑等温和运动);

二是居家护理:多休息,补水,鼻塞用生理盐水/海盐水喷鼻,保持室内湿度50%~60%,低热优先物理降温;

三是感染者防护:咳嗽打喷嚏用纸巾捂口鼻,分泌物及时处理,与家人分餐、佩戴口罩,避免交叉感染。

冬季是呼吸道感染病高发季,鼻病毒感染常见、可防可控。记住核心护理口诀:“多休息、多喝水、勤通风、少传口”,做好基础非药物防护就能有效降低感染风险;即便感染,通过科学护理多数人可顺利好转。

人民网

你以为的养胃方法,也许正在悄悄伤胃

冬季受冷空气刺激,很多人会觉得胃不舒服,特别是一些“老胃病”患者,冬季更易“旧病复发”。喝一碗热粥,来一杯热牛奶,吃点苏打饼干……很多人觉得,这样“养胃”。殊不知,这些所谓的养胃习惯,未必完全正确,也未必适合自己,甚至可能在悄悄伤胃。

多喝粥
很多人觉得“多喝粥能养胃”,但这需要分情况看待。

对于急性胃炎、消化术后或消化功能减弱的老年人,粥易于消化,可作为短期选择;但对于胃食管反流患者,粥具有流动性,会刺激胃酸分泌,增加胃内压力,可加剧反酸症状;同时,粥的升糖指数较高,不利于糖尿病患者控制血糖。

此外,长期单一喝粥可能导致消化功能得不到锻炼而退化。因此,粥不宜作为长期且唯一的养胃方式。

少食多餐
很多人不管什么胃病,都实行少食多餐。但对于胃溃疡患者,更应该强调的是定时定量,避免过度刺激。因为,每次进食都会刺激胃酸分泌,如果频繁进食,意味着胃酸会持续处于高分泌状态,一定程度上不利于溃疡面的愈合。

吃苏打饼干中和胃酸
很多人觉得苏打饼干是碱性食物,可以当养胃零食。的确,苏打饼干能短暂中和部分胃酸,缓解烧心,可以救急,但不能当饭吃。市售苏打饼干往往油脂含量高,有些甚至含糖。高脂肪会抑制胃酸分泌,加重胃负担,吃多了反而可能适得其反。

胃不好只吃素
很多人认为肉不好消化,会增加胃的负担。但其实,胃黏膜的修复和维护需要充足的优质蛋白质。

如果长期只吃素,缺乏蛋白质摄入,反而会导致胃黏膜修复原料不足,加重胃病。因此,应选择易消化的蛋白质,如鱼肉、鸡胸肉、鸡蛋、豆腐等,烹饪方式以蒸、煮为主。

生姜水暖胃治百病
胃不舒服就喝生姜水?其实对症才有效。生姜性温,对于胃寒者(可表现为胃部怕冷、受凉加重、喜温、呕吐清水等)确实有缓解作用。但对于胃热者(可表现为胃灼热、反酸、口臭等),喝生姜水无异于“火上浇油”。

迷信“养胃”保健品或偏方
胃病原因复杂,可能与幽门螺杆菌感染、胆汁反流、精神心理因素等相关。若不查明原因,盲目使用所谓的“养胃”产品,可能暂时掩盖真实症状,反而延误疾病的规范诊断和最佳治疗时机。

胃不舒服就喝牛奶
牛奶可在短时间内中和胃酸,但随后可能刺激胃酸反弹性分泌增多;对乳糖不耐受人群而言,还容易引起腹胀、排气增多甚至腹泻。因此,一些人在饮用牛奶后会出现反酸加重或消化道不适。

需要强调的是,若经常出现胃部不适,不宜自行随意用药或长期依赖所谓的“养胃”方法。

中医治疗胃病讲究辨证论治,在专业医生指导下,可根据不同体质和证型开具协定处方,以调理脾胃功能、缓解症状。例如,健脾滋肾方侧重健脾祛湿、滋肾生发;玫瑰理气方侧重理气解郁、除烦安神为主;白梅解郁方重在疏肝解郁;柔芪化湿方则用于宣肺利湿、和中扶正。这类方剂均需经医生辨证后个体化使用,不宜自行套用。

光明日报