



小朋友们,你们有没有觉得,现在手机好像成了人们生活中必不可少的东西呢?早上醒来,先看看手机;吃饭的时候,眼睛也离不开手机;甚至走在路上,手里也拿着手机……那你想过,长时间看手机会对大脑产生怎样的影响吗?

手机里的“小诱惑”

你有没有觉得,手机就像一个魔法盒子,里面有好多好玩的东西,让我们停不下来呢?

一方面,手机里的东西都是按照我们的喜好推荐的。比如,你喜欢看搞笑视频,手机就会不停地给你推荐搞笑视频。这些视频虽然看起来很有趣,但其实对我们大脑的帮助并不大。

另一方面,手机的功能太强大了。它可以让咱们玩游戏、看新闻、买东西,还可以和朋友聊天。我们好像一下子拥有了一个超级厉害的“助手”,能帮我们做很多事。可是,这个“助手”有时候也会让我们变得懒惰,不想去想别的事情。

而且,手机里的信息太多了,我们的眼睛和大脑都忙不过来。就像在一个很大的游乐场里,到处都是好玩的项目,我们不知道该先玩哪个,最后可能哪个都没玩好,就觉得很累。

大脑的“超载”烦恼

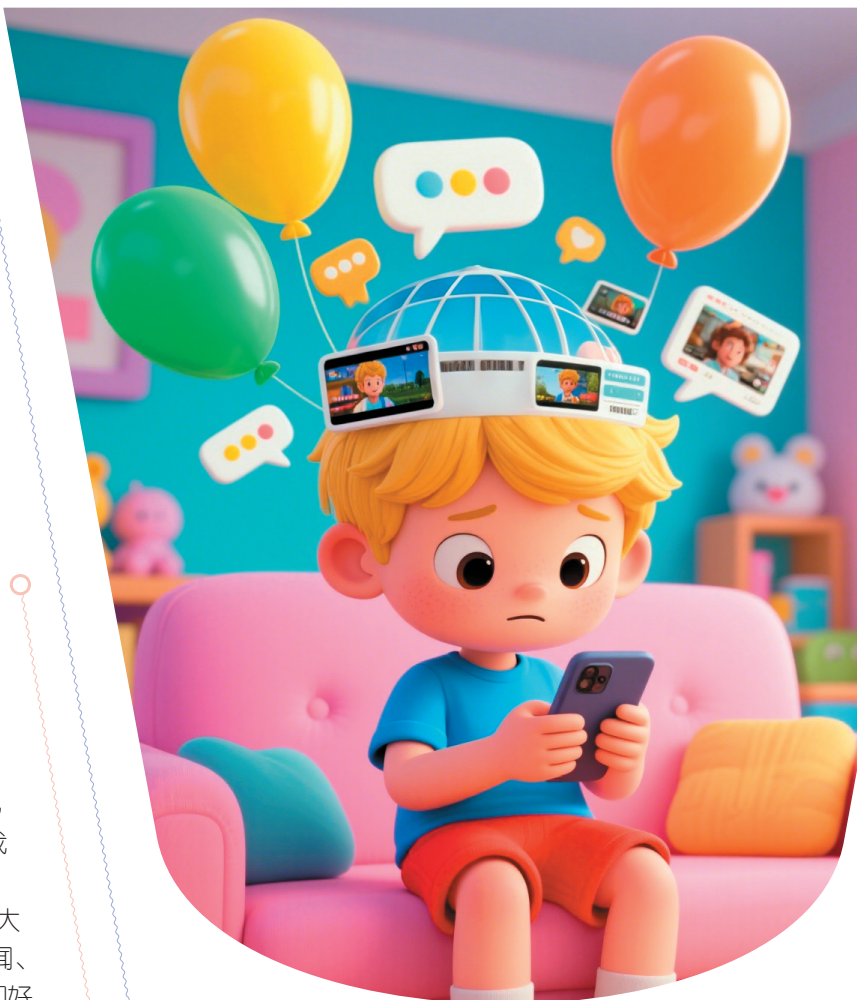
有一天,科学家们将人们长时间看手机视频,导致身心疲惫这种现象称为“脑腐”。听起来是不是很可怕呀?不过别担心,“脑腐”并不是说我们大脑真的坏掉了,而是因为我们大脑接收了太多的、乱七八糟的信息,导致大脑有点“累”。就像一个背了很重书包的小朋友,跑起来很吃力一样。

想象一下,你的大脑里有很多快递员,他们要不停地把各种信息送到大脑的不同“仓库”里去。可是,现在信息太多了,快递员都忙不过来了,有些信息就送错了地方,或者干脆就丢了。所以,我们就会觉得记不住事、注意力不集中,甚至还会觉得累、睡不好觉。

大脑为什么会“超载”?

科学家们发现,我们的大脑其实有一个“上限”,就像一个小小的杯子,装满了就再也装不下了。但是,我们的手机和互联网却像一个巨大的瀑布,不停地往我们大脑里灌信息。这样一来,我们的大脑就很容易“超载”啦。

而且,手机里的很多信息都是重复的,或者对我们没有太多帮助。比如,你可能看到很多类似的搞笑视频,或者收



制图:凌翠云(由AI)

到很多你并不需要的通知。这些信息就像小石头一样,把我们的大脑挤得满满的。

当我们的大脑“超载”了,我们可能会觉得有点累,比如眼睛会酸,脖子会疼,晚上也睡不好觉。而且,我们可能会变得容易忘事,注意力也很难集中。

科学家们还发现,如果我们总是不停地刷手机,大脑会变得越来越喜欢这种“快速的信息”,而忘记了怎么去思考更深的问题。这就像是我们的脑袋被“宠坏”了,变得只喜欢简单的东西,而不愿意去努力思考。

对小朋友有何影响?

对于小朋友来说,手机的危害可能更大。因为小朋友的大脑还在发育,就像一棵小树苗,很容易被风吹倒。如果小朋友总是看手机,大脑就会变得很混乱,学习和生活都会受到影响。

比如,有的小朋友因为看手机,学习成绩下降了;有的小朋友因为看手机,和爸爸妈妈的关系变得不好了;还有的小朋友因为看手机,变得不喜欢和别人玩了。这些都是手机给我们带来的坏处。

而且,小朋友的眼睛还在发育,长时间看手机屏幕,很容易让眼睛变得疲劳,甚至会影响视力。所以,小朋友们更要小心,不要让手机成为我们的“坏朋友”。

怎么给大脑“减负”呢?

科学家们发现,当我们从手机里获得乐趣的时候,大脑会分泌一种叫做多巴胺的物质,让我们感到快乐。所以,我们会忍不住一直刷手机,想要获得更多快乐。

那我们该怎么办呢?其实,有一些方法可以帮助我们的脑袋“减负”。

首先,我们可以试着减少刷手机的时间。比如,每天只看一会儿视频,或者在吃饭的时候不看手机。这样可以让我们的大脑有时间休息。

其次,我们可以多做一些有趣的事情,比如读一本有趣的书,或者和朋友们一起玩游戏。这些活动可以帮助我们的脑袋恢复活力,让我们的大脑变得更加聪明。

最后,我们可以试着让自己多休息。比如,晚上早点睡觉,或者在白天的时候多出去走走,呼吸新鲜空气。

小朋友们,让我们一起努力,让脑袋“轻松一下”,远离手机的“小诱惑”,做一个健康、快乐的好孩子吧!

(据新华社/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创)

别再刷视频了 我们的大脑 “超载”啦



小AI对你说

小朋友们,读完这期萌新闻,你知道为什么我们的大脑会“超载”吗?知道如何更好利用手机了吗?欢迎来信分享你的思考,我们将择优刊发。老师、家长,如果有什么意见、建议,也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见

邮箱:nanguoxizuo@126.com