

# 沉迷网络， 你的大脑“很受伤”

日前，国家新闻出版署下发《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》，针对未成年人过度使用甚至沉迷网络游戏问题，制定管理措施，坚决防止未成年人沉迷网络游戏，切实保护未成年人身心健康。

今年7月20日发布的《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》(以下简称《报告》)显示，2020年我国未成年网民规模达到1.83亿，未成年人的互联网普及率为94.9%，高于全国互联网普及率。未成年人触网的低龄化趋势更为明显，超过三分之一的小学生在学龄前就开始使用互联网。《报告》认为，部分未成年网民可能存在过度使用互联网的情况。数据显示，未成年网民工作日平均每天上网时长在2小时以上的为11.5%，节假日平均上网时长在5小时以上的为12.2%。

不断增长的数据背后，青少年过度用网、沉迷网络的问题凸显，而由此带来的健康风险更不容忽视。首都医科大学宣武医院功能神经外科副主任医师倪端宇表示：“青少年正处于脑发育关键时期，长期沉溺于网络可能造成脑功能损害。”

长期沉迷网络或引发功能性脑病

有研究表明，过度沉迷网络会对青少年的脑可塑性产生影响。“脑可塑性是指脑有适应能力，即在结构和功能上的改变以适应现实的能力。年龄越小脑可塑性越强，特别是6岁之前，是大脑的神经发育和认知发育的关键期。青少年如果沉迷于网络，脑神经元之间的功能连接就强化在虚拟空间，现实交往的功能就自然削弱。”倪端宇说。

广东省第二人民医院神经外科一功能神经调控实验室副主任医师卢健军告诉记者，青少年沉迷网络，开始是精神依赖，渴望上网“遨游”，随后会发展为躯体依赖，表现为情绪低落、头昏眼花、疲乏无力、食欲不振等，还会使人体的植物神经功能严重紊乱，导致失眠、紧张性头痛，甚至会出现幻觉和妄想。

成都医学院心理学院四川应用心理学研究中心副研究员杨奇伟介绍，沉迷网络会影响青少年大脑的睡眠回、伏隔核、纹状体等奖赏相关脑区的正常功能，对相应的奖赏信息处理存在异常。这些脑功能损伤会导致青少年高度关注网络游戏、短视频等网络情景，而对正常的知识和技能学习、社会交往等适应性行为漠不关心。



## 健康聚焦

### 更正公告

中国农业银行股份有限公司峨边彝族自治县支行2021年9月4日在《乐山日报》上刊登的告峨边彬峰电力有限责任公司和保证人的《债权转让公告》。现将公告中的中国东方资产管理股份有限公司四川省分公司更正为中国长城资产管理股份有限公司四川省分公司。请借款人和保证人向中国长城资产管理股份有限公司四川省分公司履行还款义务。

中国农业银行股份有限公司峨边彝族自治县支行

2021年9月8日 广告

### 债权转让公告

致借款人:峨边彬峰电力有限责任公司及公司法定代表人赵彬(身份证5111321972xxxx3218) 依据国家有关法律和规定,中国农业银行股份有限公司峨边彝族自治县支行已与中国长城资产管理股份有限公司四川省分公司签署协议,依据国家有关法律和规定,将附表资产所对应的借款合同、质押合同及其他法律文件项下的全部权益转让给中国长城资产管理股份有限公司四川省分公司。请借款人和质押人等债务关联人立即还款。自通知之日起,向中国长城资产管理股份有限公司四川省分公司履行还款义务,并积极配合办理变更登记等相关事宜。

#### 资产明细表

序号	借款人名称	借款合同编号	质押人名称	质押合同合同编号:	原贷款行
1	峨边彬峰电力有限责任公司	51010420100000180	峨边彬峰电力有限责任公司	51100420130000738	中国农业银行股份有限公司峨边彝族自治县支行

中国农业银行股份有限公司峨边彝族自治县支行  
时间:2021年9月8日 广告



早干预早治疗,给予孩子足够关注

一旦青少年过度沉迷网络,进而引发严重健康问题,该如何应对?卢健军提醒,要早干预、早治疗,给予孩子足够的关注。如有相关症状出现,家长要引导限定上网时间,并采用心理治疗、行为认知治疗、生物物理治疗、饮食治疗等综合干预方法。对于情况较严重,出现严重心理障碍的,应该在心理科医生的指导下进行规范的药物疗法。

“现阶段主要的治疗方法有行为疗法和认知疗法。”杨奇伟表示,行为疗法是从条件反射理论衍生的治疗方法,对于治疗尤为有效。基于条件反射的规律,该方法通过网络情景和厌恶刺激反复结合,试图使患者达到对网络情景的厌恶,在患者减少上网行为时,治疗师要及时给予奖励,由此达到戒除行为与奖励之间的联结。认知疗法主要适用于有一定自控能力的患者。该方法针对不同个体的知识体系、认知能力,通过科学事实或具体生动的案例,使患者认识到沉迷网络对个人身心的危害,从而建立更加健康、适应性的信念和认知。

“预防往往比治疗更为重要。”卢健军建议家长,要注意孩子的上网行为,每天要有足够的时间与青少年进行现实交流,给予心理上的满足。同时在电脑及手机上可以设置管理模式,减少孩子受到网络上不当信息的影响。

杨奇伟认为,预防青少年沉迷网络,需要家庭、学校和社会的共同努力。“家庭方面,家长应着力构建和睦的亲子关系,及时与孩子真诚沟通,了解其心理状态,帮助其解决现实中的困难;培养孩子除上网以外的其他爱好,丰富孩子的业余生活。学校方面,学校可以普及心理健康知识,设立心理健康热线,教师要关注学生的学业和同伴压力,培养其良好的学习和生活习惯,激发学生自我激励的力量,强化自我成长的内在动机。社会方面,有关部门应加强对社会环境尤其是校园周边环境的治理,加强对网络的信息监控和过滤。”杨奇伟说。



## 为什么需要二代疫苗?

在刚刚闭幕的服贸会上,第二代新冠疫苗亮相。据报道,国药集团中国生物研发的新一代新冠疫苗,不仅有针对变异毒株的灭活疫苗,还有广谱的重组蛋白疫苗,自主研发的mRNA疫苗。

为什么要研发第二代新冠疫苗?是不是现在的一代疫苗不管用了?二代新冠疫苗什么时候能上市?现在走到哪一步了?9月7日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,科技攻关组疫苗研发专班工作组组长、国家卫生健康委科技发展中心主任郑忠伟对这些问题进行权威回应。

### 一代疫苗还管用吗?

郑忠伟认为,有效与否应以真实世界的研究结果为证。他表示,我国的新冠灭活疫苗,已经在全球范围内开展了较大规模人群的接种,在国内也已经接种20亿剂次,有很多真实世界的研究数据。这些研究结果表明,无论是国内还是国外,中国的新冠疫苗均对预防感染有一定效果;对感染后的再传播有明确效果,对预防重症和死亡有显著效果。郑忠伟强调:“即便是在病毒变异株,特别是德尔塔株,广泛流行的情况下也是如此。”

### 为什么需要二代疫苗?

“尽管新冠病毒的变异到目前为止没有出现根本性的变异,但我们仍需要未雨绸缪。”郑忠伟表示,有了准备,即使将来万一病毒发生了严重变异,完全逃脱目前生产的疫苗的预防作用,也能够迅速研发并规模化生产新的疫苗,从而做到有备无患。

### 进展如何?

针对新冠病毒变异毒株,各疫苗研发单位从疫情发生以来,特别是有变异株出现以来,就已经在开展针对各种变异株疫苗研发的一系列工作。

郑忠伟介绍,一是我国的疫苗研发单位已经开展了伽马株和德尔塔株的灭活疫苗研究,目前临床前的研究已经完成,部分单位已向药品审评中心提交了临床试验的申报资料。二是开展了针对不同变异株的广谱或多价重组蛋白疫苗的研究,部分单位也已向药品审评中心滚动提交临床试验的申报资料。三是开展了针对Beta株、Delta株的腺病毒载体疫苗和核酸疫苗的研发工作,部分单位也已经完成了动物有效性和安全性的实验,正在准备申报临床试验。

## 科普园地

乐山市科学技术协会 协办



## 秋季养生用好三“果”

白露节气过后,暑气消除、气温降低、寒露露凝,在养生方面要特别提防秋燥损伤人体津液。因此,饮食应以滋阴润肺为佳。当下,很多秋季上市的果类食物可以起到润肺生津、益气健脾的作用,比如龙眼、大枣和核桃。

### 龙眼◀ 养心安神 益气补脾

北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼指出,作为药食同源的中药材,龙眼有益气补脾、养血安神等多种功效。很多药膳食谱中用龙眼肉搭配其他食材,用来缓解因贫血、失眠等引起的不适症状。为此,推荐以下食疗法:

#### 1. 龙眼粥

做法:龙眼干、粳米、莲子、芡实等一同加水煮粥,可根据个人口味调入糖少许。功效:可以改

善因思虑过度、劳伤心脾导致的贫血,神经衰弱、烦躁、失眠等不适症状。

#### 2. 龙眼茶

做法:用煎煮龙眼肉的水泡红茶饮用,可根据个人口味稍加糖。功效:可暖胃驱寒、润燥生津。但要注意,龙眼性质偏温,容易滋生内火及湿热。所以体内有痰火及湿滞停饮者,需要在中医营养师的指导下合理搭配其他食材食用。

### 大枣◀ 补脾和胃 益气生津

白露前后是大枣成熟的季节,很多鲜枣上市。魏帼指出,大枣性质平和,能培补脾胃,为调补脾胃之常用食品。从西医学营养学角度看,鲜大枣和干枣的含糖量都很高,同时大枣中还含有较多的维生素C和维生素P,是营养价值较高的果类。为此,推荐以下食疗法:

#### 1. 红枣汤

做法:红枣10-20枚,煎汤常服。功效:可用于改善脾胃虚弱引起的倦怠乏力、血虚萎黄、神志不安等不适症状。

#### 2. 大枣茶

做法:用煎煮大枣的汤液来泡红茶饮用,可适当调入红糖。功效:具有温补脾胃、生津止渴的作用,适合脾胃虚弱者饮用。

#### 3. 蜜饯姜枣龙眼

做法:将龙眼肉、大枣洗净,放入锅内,加水适量,置大火上烧沸,改用小火煮至七成成熟时加入姜汁搅匀;煮熟后起锅,放置室温后调入蜂蜜,装入瓶内封口。功效:每日进食龙眼肉、大枣6-8粒左右,可缓解因脾虚血亏所致的食欲不振、面色萎黄、心悸怔忡等不适症状。

### 核桃◀ 补肾固精 温肺定喘

魏帼介绍,核桃味甘性温,入肾、肺经,具有补肾固精、温肺定喘、润肠的作用。核桃仁质润且滋补,适于老年体虚、病后津亏所致的大便秘结,头晕耳鸣等人群食用。

正常人群也可以在日常生活中适当进食核桃,比如在吃早餐时把核桃仁撒在粥、麦片或奶妈里;平时炒菜或烹饪肉类菜肴时适当加一点碎核桃当配料,或把它当成

下午茶和加班时的点心食用均可。但需要注意的是,痰火积热、阴虚火旺而导致的咳嗽、泄泻便溏的人群不太适合进食核桃,如果要食用,需在营养师的指导下合理搭配其他食物后进食。



## 养生保健

## 遗失声明

马边彝族自治县中学校“食品经营许可证”正本(编号JY35111330003648号)不慎遗失,特此声明。

马边彝族自治县中学校  
2021年9月11日 广告