

# 医学专家提醒：谨防碎片化快乐带来“多巴胺陷阱”

当下,人们生活在一个物资丰富的世界,各种刺激多巴胺分泌的物质充斥着人类的生活。

除了糖、薯片、酒精、咖啡等容易让人成瘾的物质,20年前,一种全新的“电子设备成瘾症”出现了:社交软件、网络购物、短视频。这些数字产品让人沉迷其中,闪烁的灯光、庆祝的声音和“点赞”,使人们渴望获得更大的奖励。然而,人们也发现,当快乐变得唾手可得,却更容易感到迷茫,更容易迷失自我,甚至感受不到幸福。以至于网上出现了这样的声音:为什么我们越来越容易获得那些令人快乐的东西,但却变得比过去更加痛苦?



▲数字产品让人沉迷其中。 网络供图

## 过度激活多巴胺容易让大脑“崩溃”

多巴胺对人类生命健康有其存在的价值。但是,如果人们过度激活这种机制,就很容易让的大脑“崩溃”,就像一个失去平衡的天平。大量的多巴胺涌入人们的大脑时,虽然人们会短暂地感到兴奋,但接下来的漫长痛苦也会随之而来。当大脑习惯了一种刺激后,它就会变得麻木,需要更高质量的刺激才能重新激活它。因此,如果人们反复追求同样的欲望,就会陷入一个恶性循环,这就是“成瘾”的开始。成瘾者眼中的时间会变得缓慢,空间会变得扭曲,自我会变得渺小,他们会不惜一切代价地、机械地重复着自己的行为,越陷越深。

医学专家开始从科学的角度思考这个问题。近日,斯坦福大学著名神经科学与成瘾治疗专家安娜·伦布克教授关于成瘾科学研究的最新科普作品《成瘾》,由新星出版社引进出版。在这本书中,她指出了碎片化的快乐带来的“多巴胺陷阱”:越是在一个快乐唾手可得的环境,人们越是需要不断自省。

安娜·伦布克写道,过去75年里,神经科学领域最重要的发现之一就是发现大脑中处理快乐和痛苦的区域是相同的,并且大脑会努力维持快乐和痛苦的平衡。每当这个天平向一侧倾斜时,大脑就会在另外一侧施加压力,竭力恢复平衡,神经科学家称之为“内稳态”。多巴胺被释放以后,大脑会相应地减少或“下调”被刺激的多巴胺受体的数量,从而导致快乐与痛苦的天平向痛苦端倾斜,以恢复平衡。

## 哪些食物有利于改善睡眠?

很多人容易失眠的人问:饮食和睡眠有关吗?在安排饮食的时候有什么考虑呢?目前发现有利的改善睡眠的食物包括酸樱桃、猕猴桃、香蕉、牛奶等。

这些食物,有些是含有褪黑素的,有些是富含5-羟色胺或色氨酸的。例如,酸樱桃富含褪黑素,香蕉则有较多的5-羟色胺。香蕉中的5-羟色胺含量与成熟度有关。随着自然成熟过程,褪黑素含量会上升;但一旦过热,含量又会下降。香蕉皮部分的含量是果肉的数倍。

这里再推荐一种可能具有促眠效果的饮品:加麦芽糖的热牛奶。做起来很简单:把麦芽糖(棒状,块状均可)用干净布或厨房纸包起来,捣碎。然后加一勺在热牛奶里,搅匀即可。乳糖不耐受的人可以用无乳糖牛奶。

不想喝牛奶的话,还有以下选择:比如一小碗传统的百合莲子小米粥,最好再加一片维生素B6;再比如一个较小香蕉或两个猕猴桃。

总之,按目前的主流研究证据,营养素和睡眠的关系大致是这样的:

- 1. 摄入过多脂肪不利于入睡,特别是晚上

## 如何预防成瘾行为设定目标和调整生活习惯

安娜·伦布克以深受成瘾之害的多个真实案例出发,从神经科学的角度分析大脑的奖赏机制。书中还提到,网络空间中存在一种“传染性”现象:当我们在网上看到其他人以某种方式行事时,这些行为似乎就有了“正常性”,因为其他人都在这样做。这种现象在很大程度上塑造了网络空间中的集体行为和社会趋势。然而,正如书中讲述的案例所显示的那样,互联网对个体行为的影响可能会导致不良后果。在其中一个案例里,雅各布不仅沉溺于不健康的网络行为,还将其传播给了其他人,从而引发了社会传染现象。这种现象反过来又加剧了个体的沉溺和成瘾行为,形成了一个恶性循环。从文化研究的角度看,书中的情景反映了互联网如何在满足个体需求的同时,也让他们陷入某种程度的沉迷和自我毁灭。通过雅各布的经历,作者探讨了互联网与社会传染的关系,揭示了当代社会在数字化、全球化背景下,个体在追求愉悦和满足欲望的过程中所面临的挑战。

在详实案例的基础上,作者对如何预防成瘾行为提出了有效的建议,讲述快乐与痛苦的平衡之道,并提出了自我约束策略等有效的解决方案——无论是糖成瘾、购物成瘾,还是社交媒体成瘾症,我们要学会区分真正的需求和短暂的欲望,通过自我觉察、设定目标和调整生活习惯等方式,逐步摆脱成瘾行为的控制。(据华西部市报)

## 谷雨时节湿气重 中医教你这样祛除湿气

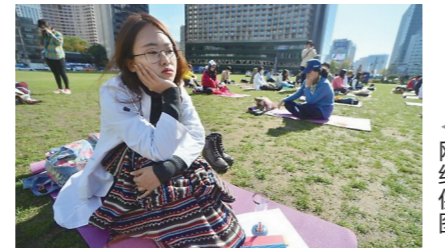
谷雨是二十四节气中的第六个节气。由于谷雨节气后降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,此时人们在养生时应遵循自然节气的变化,针对其气候特点进行调养。

河南中医药大学第一附属医院主任医师邵明义在接受人民网记者采访时介绍,谷雨时节,空气中的湿度逐渐加大,自然界阳气开发,阴气下降,外部环境的变化形成了谷雨后湿气较重的状态。所以谷雨养生要注意祛湿。

那么,如何辨识自己是否湿气重呢?邵明义表示,湿气重会感到头重、头沉、头脑不清;舌苔容易厚腻,或者舌面水分过多;头发易油腻、面色发暗;湿气困脾则会食欲下降;湿气重小便会浑浊,尿量不多,或涩痛感,大便不成形,黏腻或有腹泻的现象。此外,湿气重的人体型多虚胖,皮肤毛孔变粗、油腻、容易长痘,甚至出现湿疹;肢体多出现倦怠、懒动、关节沉重、周身酸痛等不适。

对于如何祛除湿气,邵明义建议,生活中尽量避开潮湿的环境。春日人们应根据自身体质,选择适当的锻炼项目,如练太极拳、慢跑等,也可以到野外春游,不仅能畅达心胸,怡情养性,而且还有利于身体的新陈代谢,使气血通畅,郁滞疏散,祛湿排毒。饮食上宜清淡,忌油腻及生冷,可食用赤豆、黑豆、薏仁、山药、冬瓜、莲藕、茼蒿、鲤鱼等祛湿利水食物,达到调养脾胃,健脾祛湿的效果。同时,中医的艾灸、拔罐、刮痧等理疗方法,也有较好的祛湿效果。(据人民网)

## “发呆”竟然有四大益处



▲网络供图

“发呆”往往被认为是浪费时间、不专心的表现,你可能不知道,掌握正确的“发呆”技巧,不仅能够提高创造力和记忆力,还能完成内心世界的自我探索,反思“三观”,好处多多。

- 1. 提高注意力和创造力。当我们“发呆”时,大脑处于放松状态,能够提高我们的注意力,可以更加深入地思考问题,找到更好的解决方案;“发呆”可以促进我们的大脑进行非线性思考,更容易产生创意,有助于创造性解决问题。
  - 2. 情绪调节。在忙碌的生活中,常常会积累一些负性的情绪,“发呆”可以帮助我们放松心情,缓解焦虑和负面情绪,让我们感到更加放松和愉悦。
  - 3. 提高记忆力。“发呆”可以帮助我们回忆和巩固过去的经历和知识。这是因为在进行“发呆”时,我们的大脑会与之前的经历联系起来,进而加强记忆。
  - 4. 自我探索。“发呆”可以提高自我意识和自我觉察能力,帮助我们更好地了解自己的内心世界,反思自己的“三观”,生活的目标和意义,从而有助于个人更好地成长和发展。
- 需要注意的是,这些潜在好处并不是所有的“发呆”都能够带来的。如果“发呆”过于频繁和强烈,反而导致思维变得迟钝,影响我们的工作和学习效率;浪费时间、影响社交,导致更多的焦虑和担心等。(据新华网)

## 东方红娘

政府注册的正规婚介,法人专注婚介二十年,会员信息真实,婚介收费合理,成功率高,资深红娘贴心服务,精准匹配,受到了广大单身朋友的青睐与认可。东方红娘欢迎各界单身人士的大驾光临!

男:离异,68岁,1.7米,大专,有房有车,事业半退休,孩已独立。  
男:离异,57岁,1.75米,大专,有房有车,国企中层干部,孩已独立。  
男:离异,46岁,1.73米,大专,工程师,有房有车,自办公司,孩随母。  
男:离异,40岁,1.8米,研究生,工程师,有房有车,央企干部。  
男:未婚,45岁,1.78米,大专,房两套,有车,公司股东,绅士。  
男:未婚,34岁,1.73米,博士,有房有车,拿年薪,家境优。  
男:未婚,27岁,1.68米,有房有车,自办公司年收入过百万。  
女:离异,60岁,1.57米,大专,经商,大气,孩已婚,有房有车。  
女:离异,48岁,1.63米,大专,有房,铁路职员,孩随父。  
女:离异,39岁,1.6米,大专,有房,事业编制,院美气质佳。  
女:未婚,31岁,1.62米,本科,有房有车,银行干部,靓丽。  
女:未婚,29岁,1.6米,本科,有房,事业编制,漂亮可爱,父母有单位。  
地址:株洲市中心广场(株百旁)福鑫大厦16楼1618号  
电话:22175288 22957018  
微信:18932126168

# 广告接待热线 2008311369

# 今年第一批民生领域“铁拳”行动十大典型案例发布 排骨汤+清水面 如此“排骨面”要价51元

株洲晚报融媒体记者/易蓉 通讯员/蒋雪芳 刘广露

提振消费信心,离不开安全放心的消费环境。近日,市市场监管局公布了今年第一批民生领域“铁拳”行动十大典型案例。

## 案例1 使用“作弊秤”

2023年3月3日,市市场监管局对天元区一农贸市场内商户使用的计量衡器开展执法检查。经查,一商行的老板购买长城牌水产专用秤1台用于水产品销售称重,但该秤无产品合格证、未经强制检定,通过按“5”再按“去皮”按钮进入作弊功能,通过按M1、M2、M3按钮增加所称物品重量,达到欺骗消费者、短斤少两的目的。现场检查时该作弊功能处于开启状态。市市场监管局依法对其作出没收电子秤并罚款800元的行政处罚。

## 案例2 销售劣质钢筋

2022年10月11日,攸县市场监管局对该县桃水镇一钢材店进行检查。该钢材店进购的热轧带肋钢筋,经株洲市产商品质量监督检验所检验为不合格。不合格热轧带肋钢筋(调直)共981根,销售价格20元每根,货值金额19620元。已售销售240根,销售货值金额4800元,成本价格19.5元每根,获利120元。攸县市场监管局对该钢材店销售不合格钢筋的行为作出没收违法所得120元、罚款4800元的行政处罚。

## 案例3 非法买卖认证证书

2022年8月,市市场监管局收到省市场监管执法稽查局交办案件线索,一公司持有的4份认证证书,涉嫌非法买卖假认证证书。经查,该公司于2020年11月23日与广州某企业管理咨询有限公司签订认证代理协议,约定支付包干服务费9000元,该公司帮助当事人一次性取得ISO9001质量管理体系、ISO14001环境管理体系、ISO45001职业健康安全管理体系、知识产权管理体系认证证书。当事人在明知认证机构某(国际)质量认证有限公司从未开展评审和现场审核的情况下,未对认证机构资质和所取得证书的合法性进行审查,11月27日(只过了4天)即取得了4份证书。市市场监管局责令当事人改正违法行为,并对该公司作出罚款30000元的行政处罚,对广州某企业管理咨询有限公司的违法行为线索移送到当地市场监管部门。

## 案例4 使用不合格染发膏

2022年,市市场监管局接到关于“小四郎”染发膏检验不合格报告。经查,芦淞区某彩妆店于2021年从广州某化妆品厂购进34盒“小四郎”染发膏,经检验该染发膏“检出批准的配方成分以外的成分,未检出批准的配方成分以及批件过期”,检验结论均为不合格,属于未经注册的特殊化妆品。涉案产品销售价12元/盒,货值金额408元。市市场监管局依法责令当事人立即改正违法行为,给予当事人警告并没收染发膏12盒、罚款3000元的行政处罚。

## 案例5 冒用官方名义高价销售电脑耗材

2022年10月10日,市市场监管局接到线索,有人涉嫌在政府采购电子卖场以“湖南省互联网+监督”名义销售高拍仪。经查,“湖南省互联网+监督”是省纪委监委专用网络平台。2022年3月,当事人以2280元从微信名为“慧”科技温某某”处购进高拍仪,在未获得省纪委监委授权的情况下,以“湖南省互联网+监督”的名义,在湖南省政府采购电子卖场销售高拍仪1台,获利700元。市市场监管局对当事人的违法行为作出没收违法所得700元、罚款3000元的行政处罚。

## 案例6 销售侵犯注册商标专用权的商品

2023年1月28日,醴陵市市场监管局接12345热线交办,称有商户涉嫌销售侵犯注册商标专用权的商品。经查,醴陵市某批发部于2023年1月1日以70元/箱的低价,从长沙高桥大市场购进2箱“旺旺礼包”(10袋/箱,共20袋),售价40元/袋,货值金额共计800元。但经权利人辨认,当事人销售的商品为侵权产品,非权利人生产及授权生产。醴陵市市场监管局责令当事人立即停止侵权行为,并作出没收侵犯注册商标专用权的商品“旺旺礼包”、处2000元罚款的处罚。

## 案例7 销售添加药品的食品

2022年9月22日,市民徐先生投诉,称在株洲市某科技有限公司购买的“悍马糖”为“三无”食品,商家声称该食品有壮阳功效。天元区市场监管局接投诉后,当日组织执法人员进行调查,发现当事人销售的“悍马糖”涉嫌添加药品成分“他达拉非”,违反《中华人民共和国食品安全法》第三十八条“生产经营的食品中不得添加药品”的规定。2022年10月24日,株洲市公安局天元分局出具立案决定书,决定对株洲市某科技有限公司曹某某等人的违法行为予以立案侦查。2023年3月3日,曹某某因销售有毒有害食品被判8个月有期徒刑。

## 案例8 利用使人误解的价格手段诱骗消费者

2022年8月7日,消费者到天元区某餐饮店购买一碗“排骨面”,支付51元。消费者认为售价太高不合理,反映到新闻媒体。8月14日,执法人员到店现场检查。经查,老板将店内所售的排骨汤和清水面进行混合,制作成“排骨面”对外销售。销售过程中,当事人故意隐瞒店内无“排骨面”的事实,也未事先告知消费者“排骨面”的价格组成,使消费者误以为当事人所售“排骨面”与市面所售“排骨面”相同,但实际价格却显著高出普通“排骨面”。天元区市场监管局责令当事人改正违法行为,并作出没收违法所得1350元、罚款4050元的行政处罚。

## 案例9 美容院使用过期化妆品

2022年6月24日,茶陵县市场监管局执法人员在某美容养生会所进行检查时,在销售区发现了三种超过使用期限的化妆品;随机抽查六种化妆品,当事人不能提供供货者的市场主体登记证明、化妆品备案情况、产品出厂检验合格证明,未建立并执行进货查验记录制度。茶陵县市场监管局依法对当事人警告,并作出没收超过使用期限的化妆品、罚款20000元的行政处罚。

## 案例10 医院使用有菌医用棉签

2022年4月12日,市市场监管局对株洲某医院所使用的医用棉签进行抽样检验。经检验,被抽检医用棉签无菌项目检验结果为有菌生长,不符合豫械注准20182140521所附医疗器械产品(医用棉签)技术要求。另查明,当事人在采购涉案批次的医疗器械时,未严格履行进货查验记录制度,仅查验了供货者的资质和涉案批次医疗器械的合格证明文件,但不能提供该批次医用棉签的进货票据。天元区市场监管局依法责令当事人改正违法行为,并作出警告、罚款20000元的行政处罚。

