

越刷越空虚、越玩越迷茫？ 读懂手机沉迷背后的深层原因



AI 制图

我们都知道少玩手机有益身心，可不少人早上醒来第一件事就是摸手机，睡前也要刷到眼皮打架才肯放下。手机本是方便生活的工具，一旦被它牵制，很容易陷入越刷越空虚、越玩越迷茫的怪圈，这种空虚困境，背后有着清晰的成因。

很多人将频繁玩手机等同于手机成瘾，二者其实存在本质区别。正常使用手机，是借助手机处理事务、维系社交，不会干扰作息与日常起居；手机成瘾的核心是失去自我控制能力，和使用时长没有必然关系。

手机使用“失控”常有这些表现：放下手机就心慌焦虑；明知漫无目的刷屏没有意义，手指仍会反复滑动；玩手机挤占工作、学习时间，使人线下交流变得生疏；长期熬夜刷手机，造成白天精神萎靡。

专业诊断并没有“手机成瘾”这一说法，若这类失控行为持续影响生活，就不能简单归为自制力差，属于问题性手机使用，需要加以重视。

人们对手机产生心理依赖，根源不在于手机本身，而是内心的空虚与迷茫。快节奏生活下，学业、工作压力缺少宣泄渠道，手机成了便捷的情绪避风港；部分人缺少人生目标，日子过得浑浑噩噩，只能靠刷手机消磨空闲时间。现实中缺少高质量社交，线下相处局促不安，便转向虚拟社交寻找存

在感。短视频、小游戏带来即时快感，让大脑习惯于浅层满足，慢慢丧失体会深层愉悦的能力，形成恶性循环：内心空虚就刷屏填补，刷屏之后更不愿面对现实，迷茫情绪不断加重。

想要摆脱手机过度沉迷，不必彻底戒除手机，关键是拿回生活主动权，将注意力从屏幕回归现实生活。睡前一小时把手机放到客厅，减少蓝光对睡眠的影响；把碎片化刷手机的时间用来读书、拉伸、打理绿植，在小事中收获实实在在的成就感。主动开展线下交往，多和家人闲聊、与朋友散步谈心，真实的陪伴远比网络点赞更有温度。

也要接纳偶尔放纵玩手机的自己，不必过度自责内耗，一味苛责只会加剧心理矛盾，短暂放松过后重新专注生活即可。

手机终究是服务生活的工具，不该成为隔绝现实、禁锢内心的围墙。我们真正要摒弃的不是手机，而是无意义的沉迷习惯与逃避现实的心态。暂时放下手机，用心感受身边风景与日常点滴，内心的空虚迷茫会在真实体验与踏实付出中慢慢消解。当我们把时间与专注力交还生活，也会收获内心踏实的答案。

（市二院 王睿媛）

医生手记

本周日 市中医院开启冬病夏治养生节

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

本报讯 市中医院第十九届冬病夏治养生节将于本周日启动。三伏时节适合祛除寒湿、调理鼻炎、咳嗽、关节怕冷、宫寒体虚等各类冬令易发问题，医院推出三伏贴、艾灸、中药内服等多种辨证疗法。

“冬病”多指秋冬时节容易发作、遇寒加重的寒性病症；“夏治”则借助盛夏三伏天地阳气最盛的特点，运用艾灸、特色温阳药膏穴位敷贴等中医手段刺激经络穴位，驱散体内寒湿邪气，补足亏虚阳气。顺应天时调理，趁夏季人体气血充盈、毛孔舒张，排出沉

年寒气，扶助正气，能够有效减少秋冬相关疾病发作频次、减轻发病程度，达到防病、治病双重效果。

冬病夏治主要适宜呼吸系统疾病、风湿免疫性疾病、消化系统疾病、耳鼻喉科疾病、儿科疾病、慢性皮肤病、妇科疾病、骨关节疾病以及其他阳虚型体质人群、亚健康人群等。

市中医院推出三伏贴、三伏灸、三伏针、推拿、拔罐、刮痧、内服中药、养生药茶等冬病夏治经典疗法，医生会根据每个人的体质进行不同的搭配，调理效果更佳。

医疗新信息

缺牙不止影响吃饭还伤大脑 岛城八旬老人 微创种牙成功

□通讯员 陈文薇

“终于能好好吃饭了。”近日，82岁的张老伯（化名）在舟山医院口腔科完成种植牙最后一步修复治疗，舒展眉头，露出舒心的笑容。

张老伯多年依靠活动假牙进食，随着年龄增长，长期佩戴假牙造成牙槽骨吸收萎缩，旧假牙逐渐松动翘动、贴合度大打折扣，咀嚼越来越吃力，吃饭成了一件烦心事。此前家属带着老人四处问诊，却因年纪偏大、缺牙数目多、手术风险较高，屡屡被医疗机构婉拒。

为彻底解决进食难题，张老伯在家人陪同下，慕名前往舟山医院口腔科种植专家门诊就诊。口腔科副主任郑珉为老人开展了全方位的口腔检查和身体状况综合评估，结合老人的口腔条件、身体耐受度，量身定制了个性化微创种植牙修复方案。

考虑到患者年事已高，为全程把控手术风险、保障诊疗安全，本次种植手术在心电监护下进行，全程仅耗时30分

钟便顺利植入4颗种植体，老人术中体感平稳，没有明显不适感。经过五个月后期修复，张老伯下颌缺失的7颗牙齿全部修复完成，咀嚼能力大幅提升，生活质量明显改善。

郑珉介绍，不少市民对种植牙存在误解，觉得流程烦琐、痛感强烈，宁愿长期缺牙或凑合佩戴活动假牙。“目前种植牙技术已经十分成熟稳定，不仅高龄老人可以安全种植，即便合并糖尿病、心脏病、长期服用抗凝药物等高危情况，在规范、安全、专业的诊疗条件下，同样可以开展种植牙修复，有效解决缺牙困扰。”

缺牙带来的影响不止咀嚼无力：牙齿缺失后咀嚼刺激不足，会减弱对大脑神经的刺激，影响神经传导与脑细胞活性，还会提升阿尔茨海默病发病概率。

“口腔健康是全身健康的第一道防线。”郑珉提醒市民，缺牙后应尽早修复，切勿长期拖延；坚持定期口腔体检，及时处理口腔问题，护好口腔健康，就是守护全身身体健康。

痒到坐不住！37岁女子一进诊室就诉苦…… 梅雨季这种妇科病高发

进入梅雨季以来，浙江大学医学院附属第二医院妇科接诊的霉菌性阴道炎患者明显增多，就诊人数较上月同期翻了一番，其中不少是反复发作的老患者。

“医生，我快痒死了，上班坐都坐不住，晚上也睡不好。”上周，37岁的陈女士（化名）一进诊室就倾诉一肚子苦水。接诊的董艳医生介绍，当天一上午，她就接诊了从十几岁到六七十岁的霉菌性阴道炎患者，陈女士是其中症状比较严重的。

陈女士很困惑：自己平时特别注意卫生，怎么会中招？董艳追问生活习惯后发现，问题很可能出在两个细节上：一是梅雨季内裤很难彻底晒干，陈女士穿过未干透的内裤；二是她下班后常去健身房，健身裤透气性不佳，大量出汗后私处长时间处于潮湿闷热的环境中，为霉菌滋生创造了条件。

“这个病临床上最典型的症状就是剧烈瘙痒，痒到坐立难安，平常内裤上还会出现豆

腐渣样的分泌物。”董艳说，如果出现了这些信号，就要怀疑是否患了霉菌性阴道炎。

门诊中，董艳也遇到不少有病耻感的姑娘，因为不好意思就医，选择去药店买洗液自行冲洗。症状暂时压下去了，过阵子又卷土重来，反反复复。“单用洗液只能短暂缓解瘙痒，无法根治。更糟糕的是，冲洗不当会破坏阴道正常菌群，反而让病情更难缠。”

董艳说，最简单的做法其实就是来医院妇科做个白带检查，明确致病菌类型后对症用药，早诊早治，绝大多数霉菌性阴道炎都能治愈。

对于预防霉菌性阴道炎，最关键的是保持干爽。“梅雨天湿度大，洗好内裤挂在阳台可能几天都干不了，这时候不管是用烘干机、吹风机，必须彻底干透再穿；运动时出汗多、玩水后都要及时更换湿内裤。生理期也要及时更换卫生巾，少穿紧身不透气的衣物，不要给霉菌可乘之机。”董艳提醒。

据潮新闻