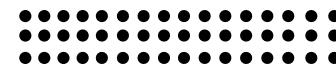




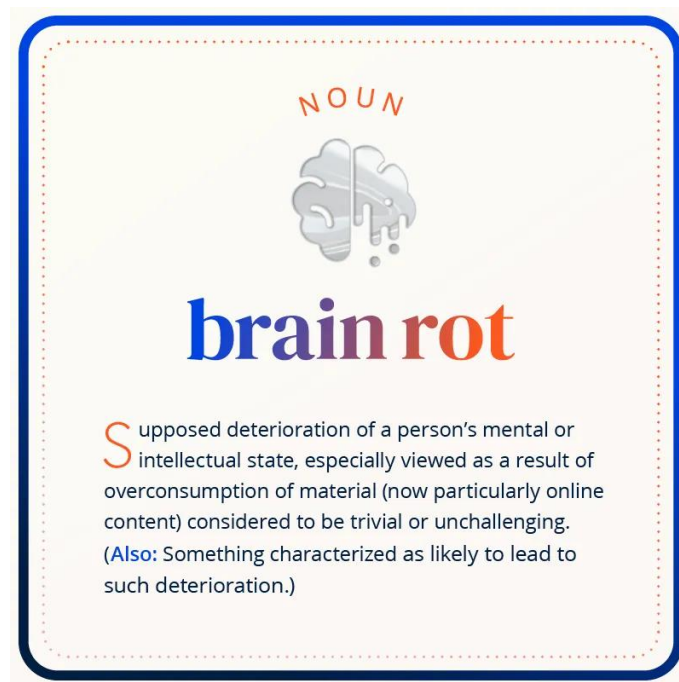
小小屏幕 大大麻烦

协和医院 金银湖院区 儿科

蔡馥丞



中国网络视听协会发表《中国网络视听发展研究报告（2025）》显示，截至2024年12月，我国短视频用户达**10.4亿人**，人均单日使用时长达**156分钟**



OXFORD

Word of
the Year

2024

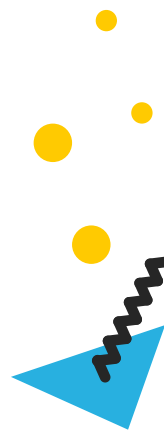
brain rot 脑腐特指由

于过度浏览那些无聊或低质量的内容（尤指现在的网络内容）而出现的精神或智力状态的恶化或退化

脑腐不是某种疾病，而是一种全民级别的“精神亚健康”状态

——记忆力像金鱼，思维像马赛克，脑子一上网就变“浆糊”

长期刷短视频还和久坐、缺乏锻炼、情绪低落、失眠、社交退化有关



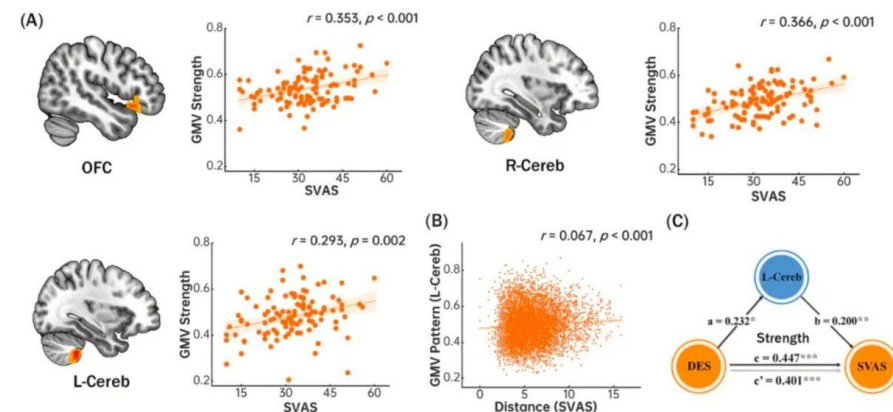
短视频成瘾与脑“重塑”

短视频成瘾者在特定区域的灰质体积（GMV）显著增大
——重塑的大脑更易产生成瘾行为“**电子毒品**”

短视频成瘾者的特定功能区域活动增加，影响功能：

- 执行控制：工作记忆、决策制定、计划、认知灵活性 —— **多动，冲动**
- 注意力调节：抑制无关信息，维持任务专注 —— **注意力不集中**
- 情绪调节：与情绪管理（如冲动控制）相关 —— **情绪障碍**

短视频带来的强烈感官刺激正在破坏我们的脑功能



短视频成瘾与大脑GMV在OFC和左右小脑之间的关联

孩子的大脑需要的是什么？

运 动

每日规律中-高强度运动改善多动、
专注力不足、情绪障碍

营 养

均衡营养
按需补充钙铁锌等微量元素
避免甜食、加工食品

户 外

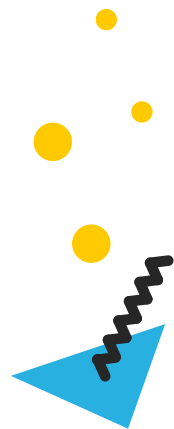
自然光、清新空气、植物可刺激
大脑释放血清素、内啡肽，帮助
缓解疲劳、提高专注力

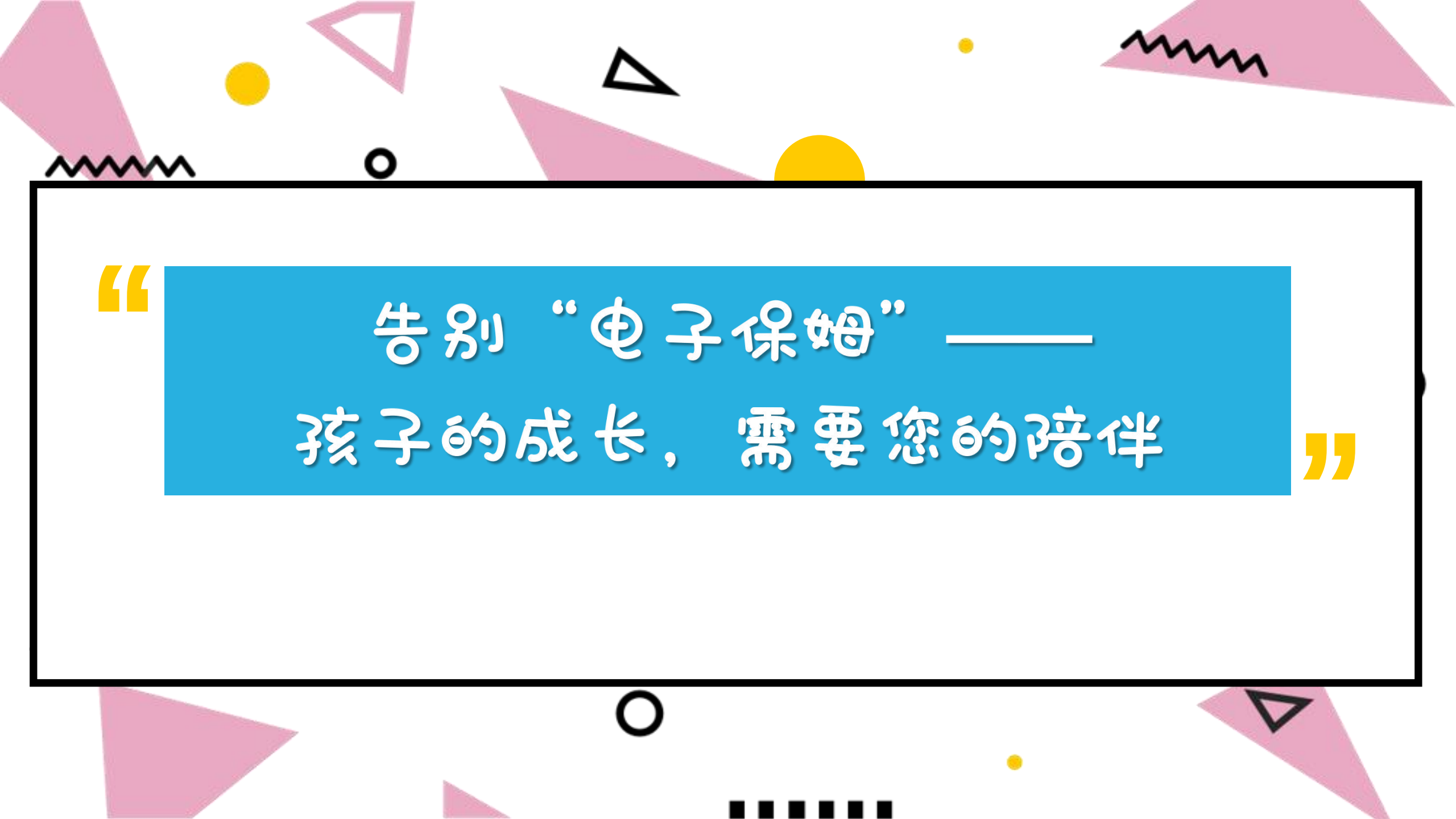
睡 眠

充足且高质量睡眠

陪 伴

游戏、运动、聊天、阅读、社交





“

告别“电子保姆”——
孩子的成长，需要您的陪伴

”