

美国《新闻周刊》杂志最新封面文章报道称,据调查结果显示,微博、短信、电邮等会让人疯狂,网络会让人感觉孤独和沮丧,甚至有可能导致更为极端的心理疾病。

网络成瘾 “入侵”你的大脑



网络图片

网络创造全新数字化环境

网络有害心理健康并不是什么新鲜的说法,但很少有人真正相信这一点。一般来说,人们把网络看成一种媒介、运载系统,而非邪恶的机器。并且人们认为,如果说网络有害心理健康,那么证据在哪儿呢?

不过现在证据慢慢浮现,较有说服力的研究已出现,结果比人们想象得更不乐观。现在这个便携的、社交化的、加速的、无所不在的网络可能不仅让人更为迟钝、孤独,还会让人更为沮丧、焦虑、容易产生强迫倾向和注意力缺陷障碍,甚至会造成精神疾病。

在过去5年中,美国人就已跟联网电子产品融合,每天至少有8小时在盯着屏幕,这比人们每天在其他活动上花的时间都要多。4年前,iPhone还未发布,现在,美国智能手机的数量已超过其他手机,超过1/3的智能手机用户在起床之前就登录网络了。超过2/3的美国人称,经常感觉自己的手机振动,但实际上什么都没发生,研究者将之称为“幻想振动综合征”。

种种改变令人们感觉网络如一匹脱缰野马,正拖拽着曾经掌握缰绳的人。现在研究证明,网络并非仅是另一种运载系统,它正在创造一个全新的心理环境,一种数字化状态,在那里人类思维变成了一个不断旋转的仪表盘,几乎没人能够全身而退。

网络像毒品一样让人上瘾

美国加州大学洛杉矶分校塞缪尔神经科学和人类行为研究中心负责人皮特·怀布罗表示,“电脑就像是电子可卡因”。加州心理学家拉里·罗森研究网络的影响长达数十年,他补充道:“网络增进了人们的迷恋、依赖和压力,它鼓励甚至促进了精神疾病。”

2013年新的美国精神障碍诊断和统计手册将发布,网瘾将首次被纳入其中,尽管是被纳入标记为“需要进一步研究”的目录中。中国和韩国最近开始将网瘾当成一种严重的健康危机看待,在一些国家,有数以百万计的人被认为患有网瘾,大都是沉溺于游戏、虚拟现实和社交网络。斯坦福大学医学院精神病专家埃利亚斯·阿布贾乌德是该学院强迫症诊所和冲动控制障碍诊所的负责人,他表示:“网络这种媒介能让人上瘾,我见过很多之前没有成瘾行为历史、后来对网络和其他科技上瘾的病人。”

2010年,马里兰大学开展了“不插电”实验,要求200名大学生关闭所有联网电子设备一天,并写下感受。很多高校无法进行这个实验,因为招募不到志愿者。“大部分高校学生不是不愿意参加实验,而是根本无法失去跟网络世界的联系。”马里兰大学总结称。

从“不插电”实验之后,人们对网络成瘾的关注日益增多。2012年4月,《印度时报》报道称,医生表明“社交网站上瘾”呈上升趋势。拉里·罗森的新书《网络失调》揭示了美国人网络成瘾的最新细节,罗森的团队调查了750人,其中既有成年人也有青少年,详细介绍了他们的网络习惯、对这些习惯的感觉以及他们一系列精神疾病标准测试的得分。罗森发现,除了50岁以上的大部分调查对象“一直”或“每隔15分钟”检查一次短信、电邮或社交网站。更另人担心的是,他还发现上网时

间较长的人有更多“强迫性人格特质”。

网瘾令人脑结构发生改变

人们似乎是在选择使用网络,但实际上是在被潜在的短期回报所牵引。在网上发出的指令得到回复后人们感受到了回报,大脑产生兴奋。麻省理工大学媒体学者朱迪思·多纳特在接受《科学美国人》杂志采访时表示:“这些回报就像是给强迫机器充电的电流,经过累积,这种效应会变得十分强大、难以抗拒。”

近年来,人们已无法忽视网络对人脑的影响。2008年,加州大学洛杉矶分校记忆和衰老研究中心负责人加里·斯贾尔是首个记录使用网络对大脑造成的变化的人。斯贾尔招募了24个实验对象,一半是有经验的网络用户,另一半是网络新手,斯贾尔对他们进行了大脑扫描。两组人大脑扫描结果的差别十分惊人,网络老手大脑的前额叶皮层有了很大改变,但更惊人的还不是这点。网络新手们离开实验室一周时间,被要求每天上网5个小时,然后再回去进行大脑扫描。“网络新手的大脑在一周内就发生了改变,”斯贾尔后来写道。

网络成瘾者的大脑扫描结果跟毒品和酒精成瘾者类似,今年1月中国研究者发布研究报告称,他们在大脑负责注意、控制和执行功能的区域发现了“白质异常”——为了加速而新建的额外神经细胞。一个并行研究发现,视频游戏成瘾者的大脑也有类似变化。这两个研究以及其他研究结果都显示,网瘾造成大脑中负责处理语言、记忆、运动控制、感情、知觉和其他信息的区域缩水10%至20%。更糟糕的是,这种缩水不会停止:上网的时间越长,大脑显示出“萎缩”的迹象越多。

尽管大脑扫描无法揭示网络成瘾和大脑变化谁在前,但很多临床医生坚信自己的想法。斯坦福大学的阿布贾乌德指出,强迫症和多动症患者越来越多,后者在过去10年中增加了66%。“这里有一个因果联系的,这个因就是人们对科技和网络的使用。”

别欺骗自己网瘾者跟普通人的区别小到可以忽略不计,网络成瘾的早期标志之一就是每周上网时间超过38

小时,根据这个标准,现在人人都是网络成瘾者。现在很多人承认自己忙于上网、不上网会坐立不安,也曾经尝试不过于依赖网络但未能成功。

网瘾催生人们的“身份危机”

1998年,卡内基梅隆大学研究发现,使用网络超过两年有可能导致忧郁、孤独等情绪,但由于该研究的实验对象都来自匹兹堡,因此受到了评论家的嘲笑。在过去5年中,无数的研究验证并补充了卡内基梅隆研究的结果,显示出使用网络对人造成的危害。网络使用者常常忽视睡眠、运动和面对面地交流,这会令原本乐观向上的人也变得沮丧。并且网络影响的持续并非一朝一夕,而是很多年。

《孤单地在一起》的作者、麻省理工大学心理学家谢莉·特克尔采访了450多人的网

络生活,这些人大部分是青少年和20多岁的年轻人。人们告诉特克尔,他们的手机和笔记本是生活中的“希望来源”——“那些美好感觉的来源地”。“现在很多年轻的母亲一边喂孩子,一边发信息,”特克尔说道,“科技会让人忘记生活中重要的事情。”

这种真实自我的蒸发也发生在特克尔采访的中学生和大学生身上,他们在真实自我还未定型的时候就开始纠结于虚拟自我。2011年,美国音乐电视台调查了13岁至30岁观众的网络习惯,大部分人感觉被自己上传至网络的内容“定义”,不得不一直在网上发布消息令他们感觉“筋疲力尽”,但由于担心错过重要信息,他们又完全无法离开网络。经过实验对象的同意后,密苏里州立大学实时追踪了216名儿童的网络习惯,其中30%显示出了抑郁迹象。实验结果于今年6月公布,结果显示,抑郁儿童对网络依赖最深,他们花更多时间在电邮、聊天、游戏、文件分享上。 现代快报记者 李欣 编译

奢华补肾秘方震撼亮相 石城男人跃跃欲试

我省的男人们这回真是有福了!此前已经传得沸沸扬扬的供奉御药“补肾填精方”终于在我省正式上市销售了,想必那些一直期待一尝为快的男人们这时肯定正美得不亦乐乎呢。因为在以前如果想体验一把这个神乎其神的皇室补肾产品只皇室贵族才能享受到。



惊世满药,民族品牌

提起御室金丹药业,中医界无人不知。御室金丹药业位于中国现存最大的皇家园林—承德避暑山庄。历史上,承德避暑山庄是清朝皇帝的夏季行宫,昔为皇家御药秘制坊,为九五之尊的皇上和朝中大臣炼制丹药,今被开发为中国皇家满药独家生产基地!

御室金丹药业以“传承皇室秘方,造福现代社会”为宗旨,其皇家满药代表性药品补肾填精方凭借石破天惊的补肾填精理论治男性障碍堪称一绝!

奢华配方:横扫男性障碍!

补肾填精方治男性障碍治一个好一个,有些患者会问,我们也吃过补肾药,可为什么效果不好呢?我们不防看看补肾填精方的奢华配方:

补肾填精方配方汲取中国传统养生文化精髓,以唐代名药“五子衍宗丸”为基础,选用人参、鹿茸、黄芪等名贵药材温补肾阳,强阳益火,用菟丝子、枸杞子、淫羊藿、肉苁蓉等滋填肾精,生地补益肾阴,并辅以阳起石以强腰膝;牛鞭、狗鞭、杜仲、韭菜子增精固肾;当归、熟地、黄健脾安神,扶助元气,配伍科学,经过炒、煅、炮等工序炼制成丸,药效加倍,共奏壮阳益火、补肾固精、理气安神之效。

所以,常用药中没有提升药劲的猛药,效力较弱。只能勉强提气,不能逆转精神!而补肾填精方考虑得很全面,既补肾阳,又填肾精,既补气,又补血。比传统药效提升数十倍。完全解决传统中药

难吸收、见效慢的弊端。患者吃下去,有意念时,随性而起,活力持久,无意念时,综合调养,滋润五脏。

据调查,自此方公布以来,已有几十万的男性朋友恢复年轻态。虽然病情各异,但总结起来,治疗诀窍就4个字——补肾填精。

补肾又填精,给力精气神是御室金丹药业传承供奉御药的独门技术,专门补肾精,升元阳,直接针对男性障碍的病根——肾气亏虚,肾阳不足!所以御室金丹药业敢于公开承诺:补肾填精方能治好男性功能障碍、阳痿早泄!

3天激情燃烧 小药丸实现四大奇迹!

对于补肾填精方的卓越疗效,国家极为重视。相关部门应用现代手段进行检测。结果显示,一粒小小药丸实现了男性障碍治疗的四大突破:

一、奇方:这是国内独有的男性秘方药,应用历史最长,疗效最确切。通过补肾填精,升元阳来强性,迅速滋生男性精力,消除阳痿早泄。

二、奇药:御室金丹药业历来只选原产地高品质地道药材,该药方中每一味药材分别经特殊与精心的炮制,使药劲刚猛,起效迅速!多数患者30分钟见效,3天男根呼之欲出。

三、奇法:这是国内独有的纳米级浓缩中药。御室金丹药业传承了皇室最高标准的宫廷制药技术,该方采用国际最先进的超微纳米粉碎技术粉碎成纳米级微粒,药效离子仅1纳米大小,吸收更好;完全保留天然活性,起效更快;

每粒药丸中药效成分高达十万个,补肾填精,生血壮阳更彻底!

四、奇效:这是目前男性用药中起效最快的速效中药。患者吃上当天神清气爽,情趣高昂,服用15天,动力十足,绵绵不断,夫妻生活质量明显提高;一个月后,夫妻生活无论是质量还是数量都非常和谐美满。

权威认证全国独一家:OTC国药准字 专治肾虚等症

鉴于补肾填精方对男性障碍治疗的卓越贡献,国家药监部门直接用其主要的功能命名为“补肾填精丸”,以示与其他产品的区别,并批准为全国独家男性专用药,因其效果好,无毒副作用的特点,被授予红色OTC标志,功能主治明确标示:补气补血,温肾壮阳。用于气血亏损、肾气不足、腰酸酸痛、头晕耳鸣、神疲健忘、体倦乏力、畏寒肢冷、阳痿早泄者。对年老肾虚、纵欲肾虚、肥胖肾虚、药毒肾虚、体弱肾虚、纵酒肾虚、以及各种阳痿早泄有绝佳效果。

为了使消费者能以更低的价格早日享受补肾填精丸的高品质独特疗效,御室金丹药业特拿出1000盒首次在我省免费赠送,您现在拨打025-89600037立即享受买5赠1,买9赠3的特大优惠(活动截止7月17日,最后3天)。御室金丹药业承诺5天无理由退货。

南京授权专营店:齐民大药房(升州路349号水西门公交站旁)。

现场祛除疤痕

专业非手术疤痕修复技术在我省成功推广运用

专家提醒:除疤一定要选对方法才行,不正当的方法和手段不仅不利于疤痕的修复,有的甚至加重疤痕的生长。针对治疗才能取得理想效果。经多年多方了解,目前国内自体细胞激活祛疤技术取得了突破性成果,利用皮肤细胞修复原理,结合专业仪器设备,现场祛除:创、烧、烫伤性疤痕、腋下疤痕、疤痕疙瘩、增生性疤痕、青春痘、痤疮疤痕、痘印、色素沉着等,治疗1次即可恢复平整、光滑、自然,随治随走。特邀著名疤痕专家亲诊,治疗费用优惠50%。
网址: www.jssjqmzb.com
专家热线: 025-52869422
地址: 南京市玄武门王家巷25号机关门诊部对面宇宁中心。乘1、11、15、22、25、28、33、35、79路公交车或地铁至玄武门站,玄武门站下车。