

用手機壞習慣 傷害大腦

智能手機的誕生，令日常生活更加便利，我們亦花費愈來愈多時間在手機上面。然而，腦神經科學家的研究發現，機不離手這個習慣嚴重影響了我們大腦功能。

機不離手第一個問題是行為成癮。想像一下，如果限制你一天不能用手機，你可能會覺得坐立不安，甚至焦慮。手機上的社交媒體、遊戲和影片，這些東西都會刺激大腦分泌多巴胺，令我們產生愉悅感，自然就會更加沉醉在手機內容中。

第二個問題是專注力缺失。八九十年代以前出生的人很習慣看書，然而互聯網加上

手機，6吋的熒幕無時無刻都在爭奪我們專注力，人類專注力就愈來愈弱。我們很難專心看書本或文章。

研究證實人類專注力正在下降，2000年時一般人可以維持12秒，到2020年卻只剩下9秒。

這對大腦認知功能來說是一個非常大的警號。

第三個問題是深層思考能力被弱化。2009年美國做了一項研究，利用磁力共振影像技術分析我們大腦的資訊處理過程。研究人員發現這個過程分為兩部分——淺層處理

和深層處理。

只有通過深層處理的資訊，才是我們真正掌握到並可以應用的知識和概念。在互聯網上面，大腦適應了淺層思考，而深入分析和消化資訊的能力就變得愈來愈薄弱。

第四個問題是記憶力退化。記憶可以分為短期記憶、工作記憶和長期記憶3個層次。有人認為，將記憶外判到網絡上能夠減輕大腦負擔。

可是，這些未經消化資訊無法進入人類長期記憶，對於我們的認知能力、掌握知識和概念來說是一個很大問題。

也許都需要反思一下手機在生活裏的角色，不要讓6吋熒幕操控了我們生活。

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com