

时评

手机依赖症疗愈指南

我们多数人对手机的依赖程度，可以用令人发指来形容，除了睡觉，时时刻刻机不离手，疯狂囤积信息——刷短视频、刷朋友圈、购物、看书、追剧、打游戏……结果呢？大脑像个被塞爆的硬盘，不仅运行速度变慢，还时不时弹出“内存不足”的警告。更可怕的是，很多人已经患上了“数字暴食症”——吃得越多，脑子越空。

你肯定有过这样的经历？刚想做点正事儿，手机突然弹出一条“震惊！某明星疑似塌房”的推送，手指不受控制地点进去，结果一刷就是半小时，最后连自己本来要干啥都忘了。这种现象在脑科学里被称为“注意力碎片化”——你的大脑像一只被激光笔晃晕的猫，东

奔西跑，却啥也没抓到。更扎心的是，科学家发现，人类大脑的信息处理速度只有每秒10比特，而我们的感官每秒接收的信息量却高达10亿比特。这意味着，我们的大脑就像一台老式电脑，硬要运行《赛博朋克2077》，结果当然是——卡死、蓝屏、自动关机。

信息过载带来的伤害包括：记忆力衰退；注意力涣散，在工作和摸鱼之间反复横跳，最后啥也没干成；情绪焦虑，多巴胺被算法驯化，刷手机时快乐似神仙，放下手机后空虚如“电子寡妇”；语言能力退化，写文章时满脑子都是弹幕。

为什么我们明知刷手机浪费时间，却还是停不下来？

答案很简单——算法比你妈还懂你。

如今的推荐系统就像一位精通PUA的“电子月老”，精准拿捏你的喜好，你喜欢什么就马上安排。这种“投喂式”信息流让你大脑的多巴胺疯狂分泌，让你像一只在跑轮上狂奔的仓鼠，累到虚脱却停不下来。

更可怕的是，手机已经成了现代人的“外挂器官”——吃饭要看剧，上厕所要刷朋友圈，睡前要“再刷五分钟”（结果天亮了）。这种“人机共生”状态让大脑逐渐丧失深度思考的能力，最终变成“金鱼脑”——记忆只有7秒。

信息过载的危害这么大，我们该如何自救？科学家和“数字戒毒”先驱们已经总结出

了一套“大脑减负指南”，让你从“信息焦虑”中解脱出来。

一是设定“电子斋戒日”。就像减肥需要控制饮食，大脑也需要“信息节食”。可以尝试每周选一天作为“无屏幕日”，让自己回归现实世界。

二是卸载“时间黑洞”App。你的手机里是不是装了一堆“买了但没学的课”“收藏但没看的文章”？是时候来一场“数字断舍离”了！只保留真正有用的App，把剩下的统统送进“电子垃圾桶”。少即是多，你的大脑不是256G内存卡。

三是用“纸质书”对抗“碎片化”。纸质书没有弹窗广告，没有算法推荐，能让你的大脑进入“心流状态”。

四是通过冥想给大脑“按

下暂停键”。每天冥想10分钟能显著提升专注力。

五是找回“线下社交”的快乐。和朋友见面时，别再各自刷手机了！试试组织一场“禁手机聚餐”，聊聊近况、分享趣事，你会发现：真实的对话比点赞更有温度。

互联网和智能手机对人类最大的贡献，是让几乎任何方面的知识都唾手可得，我们多数人往往迷失在数据的海洋中不能自拔，其实我们需要的不是更多的数据，而是更好的筛选能力。真正的智慧，不在于记住多少，而在于遗忘那些不重要的。所以，少刷短视频，多看看世界；少囤知识焦虑，多享受生活。你的大脑，值得被更好地对待。

春城老马

昆明7日天气

3日
多云转阵雨 17—22℃

4日 多云转阵雨 18—22℃
6日 阴转多云 17—23℃
8日 小雨 17—24℃

5日 多云转阴 17—23℃
7日 阴转小雨 18—24℃
9日 中雨转雨 16—22℃

滇西滇南边缘局地有强降水

三伏未至，暑热已盛。今年以来范围最大、强度最强的高温天气已在全国10余省份强势登场，而云南大部地区则被雨水覆盖，并未加入“桑拿”群。3—5日，云南西部、南部边缘局地有强降水，需注意防范。

2日20时—3日20时：红河州南部、普洱市东南部和西部、西双版纳州西部、临沧市西部、保山市东部和北部、德宏州南部和北部阴有中到大雨局部暴雨，迪庆州、怒江州、丽江市、大理州、临沧市东部、普洱市东部、西双版纳州东部阴间多云有小到中雨局部大雨，昭通市东部、曲靖市北部多云，其他地区多云有阵雨。

3日20时—4日20时：怒江州北部、德宏州西部和南

部、临沧市西部、普洱市西部和东南部、西双版纳州南部、红河州南部、文山市东南部阴有中到大雨局部暴雨，迪庆州、怒江州南部、丽江市、大理州西部、保山市、临沧市东部、普洱市北部、西双版纳州北部阴间多云有小到中雨局部大雨，昭通市东部多云，其他地区多云有阵雨。

4日20时—5日20时：德宏州西部和南部、西双版纳州南部、普洱市东南部、红河州南部阴有中到大雨局部暴雨，迪庆州、怒江州、丽江市、大理州西部、保山市、临沧市、普洱市大部、西双版纳州北部阴间多云有小到中雨局部大雨，昭通市东部多云，其他地区多云有阵雨。

据云南气象

陇川芒市免费发水果



芒市市民参与“文明果实”活动(图为往年活动) 德宏州融媒体中心 图

眼下，德宏的绿化带里，波罗蜜、芒果迎来大丰收，沉甸甸的果实挂满枝头。芒市、陇川备受期待的“文明果实”分享活动如期而至。

7月3日19时，在陇川森林公园中心广场将举办“芒果自由”免费发放活动，邀市民共享城市绿化的甜蜜硕果。此次发放的鲜芒果是县城景观树上的当季果实，无须任何费用，到

场即可排队领取，先到先得，领完即止。

7月5日18时30分—20时30分，芒市兑换“文明果实”活动将在芒市广场（中缅友谊馆前）举行。市民可参与现场拍照打卡体验活动、“文明行为”打卡换水果、“捡烟头换水果”美化环境活动，现场兑换水果。此外，芒

市广场活动现场和勐焕银塔景区还分别设置了“果实品鉴区”，有序排队参与，即可分享甜蜜。

据德宏州融媒体中心

※开奖公告

体彩 超级大乐透第25074期开奖号码:02 11 15 18 21+ 05 10
排列3第25173期开奖号码:6 7 3
排列5第25173期开奖号码:6 7 3 6 3

(开奖信息以体彩中心和福彩中心公告为准)

福彩 3D第2025173期开奖号码:0 9 2
七乐彩第2025074期开奖号码:
1 7 8 19 22 23 24+15

都市时报 生活通
公告挂失
0871-63334455 63200705