

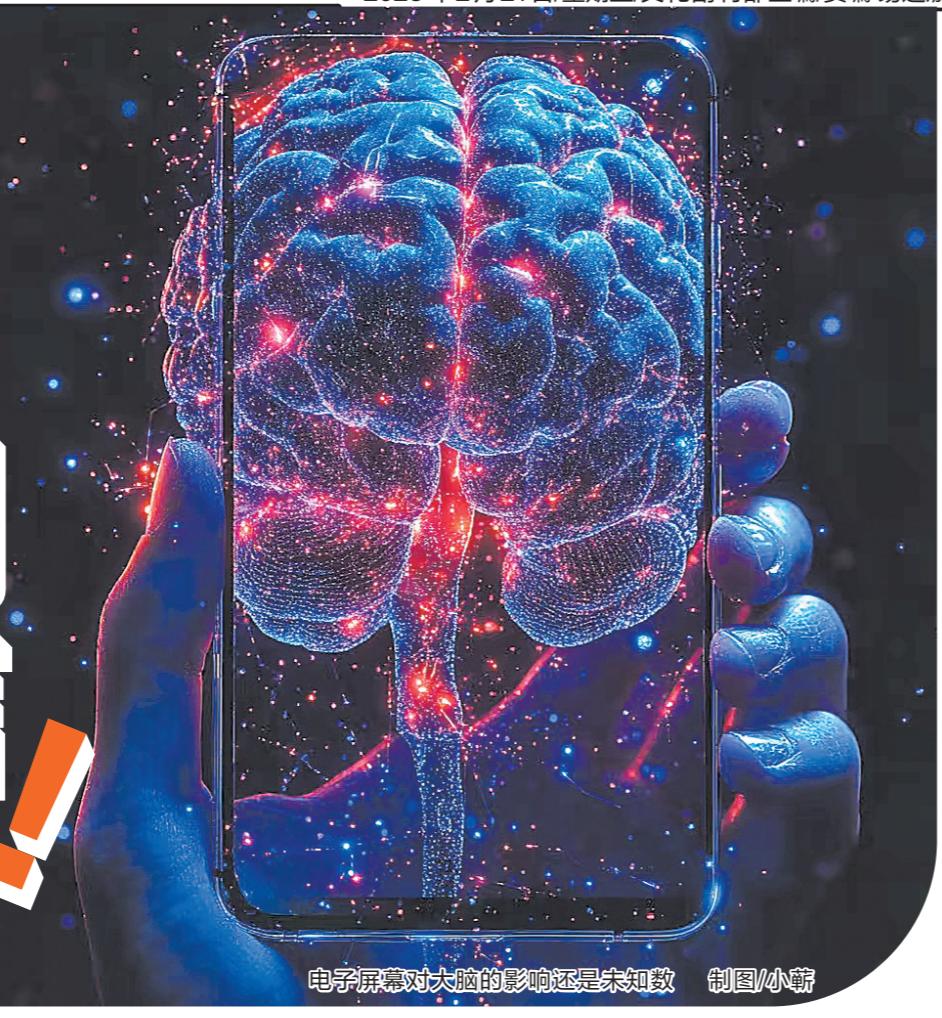
# 用手机，会“脑腐”？

2024年12月，牛津大学出版社发布消息，称通过专家团队结合公众意见，他们评选出2024年的经典“年度词汇”是“脑腐”(brain rot)。很快，网络上便有了过度使用电子屏幕会导致“脑腐”的言论。

什么是“脑腐”？使用手机等电子屏幕真的会导致“脑腐”吗？专家对此作出了相应解释。

□克莉斯汀

## 别信！



电子屏幕对大脑的影响还是未知数 制图/小新

### A 热词关注“信息过载与娱乐内容过度消费”

“脑腐”一词最早可追溯到1854年，在亨利·梭罗的著作《瓦尔登湖》中首次出现。当时，梭罗记录了自己在自然环境中过俭朴生活经历，并在结论中批评社会倾向于贬低复杂或多义的想法，而偏好简单的内容，认为这表明了人类精神与智力的普遍衰退。他写道：“当英国致力于治愈马铃薯病时，难道没人试图治愈更广泛且致命的‘脑腐’吗？”因此人们普遍认为，“脑腐”的本义是“用来描述在大量消费无意义娱乐内容后的一种精神疲劳或智力下降的状态”。它也被用来形容可能导致这种恶化的内容。

有语言专家指出，“脑腐”一词的使用频率在2023年至2024年间增长了230%，它可能因描述人们在过度消费低质量社交媒体平台上的内容而受到的某些

精神影响而获得了如此高的关注。牛津大学出版社成立于1478年，是世界上规模最大、历史悠久的大学出版社之一，隶属于英国牛津大学，现有雇员6,000余名，分支机构遍布全球50多个国家。该出版社每年出版物超过6000种。除了出版发行优质的教材以外，还致力于通过不断引进先进的教学方法和积极发展电子出版来引领教育。此次他们通过37000人参与的投票评选，从6个能反映过去一年塑造社会情绪和对话的关键热词中，选出了“脑腐”一词。牛津大学出版社解释称，“脑腐”反映了现代生活中过度使用屏幕的影响，尤其是在社交媒体和电子娱乐盛行的时代。这一术语的选择也凸显了人们对信息过载和娱乐内容过度消费的关注。

该评选结果一经公布，立刻引发了人们的普遍担忧，有人表示，“线上(网络)世界”是否真的会改变大脑结构、削弱专注力和记忆力、降低智商？英国有媒体因此刊发了标题为《刷手机真的会让“大脑腐化”吗？》的文章，采访了牛津大学专门研究科技对认知和心理健康影响的安德鲁·普日比尔斯基教授。但安德鲁教授表示，大脑的衰退完全取决于时间和生活，他说：“我不认为科技中存在比生活本身更具破坏性的力量。”他认为一些低质量的研究很容易迎合部分人对科技的偏见，并借此炒作，夸大解读。与此同时，也有多位神经科学家、心理学家拿出了自己的研究和相应观点，认为相关的“科技恐慌”并没有依据，刷手机等屏幕使用行为至今仍没有证据显示会让“大脑腐化”。

都柏林圣三一学院实验脑研究教授谢恩·奥马拉指出，曾经出现的一种关于“使用电子邮件能降低智商”的言论其实只是一篇媒体通稿，并无实际研究支撑，且文中提到的所谓“智商下降”也只是短暂注意力分散效应被夸大。他同时还指出了一项关于“问题性互联网使用”研究的局限性：“问题性互联网使用”可能导致大脑结构变化的研究，本身是针对有网络使用问题的个体，且无法确定其因果关系。他说，人的大脑本身就在不断变化，“也许是由于有些人的某种特质导致他更容易过度上网”，他还认为，我们现在批评自己沉迷社交媒体、刷可爱动物视频、关注明星动态或体育赛事集锦，其实是一种“缺乏历史观”的表现。他说：“人类一直都容易分心，一直都喜欢短暂的慰藉。”

### B “科技恐慌”没有科学依据

### C 学会聪明地使用电子屏幕

文章中还提到安德鲁教授在2023年进行的一项关于“屏幕时间对儿童大脑的‘功能连接性’(不同大脑区域之间的沟通方式)的影响”的研究，在分析了美国近12000名9到12岁儿童的数据后，研究人员认为，孩子们的屏幕时间并未对大脑的功能连接性带来负面影响，对孩子们的心理健康自我报告也没有负面影响。

安德鲁·普日比尔斯基团队的研究还显示，“科技恐慌”是基于情绪发生而非证据。“如果我们从更宏观的角度来看，会发现拥有可以上网的手机，家里有高速互联网的年轻人，他们的整体幸福感更高。在多个心理健康指标上，他们自我评价更幸福。”

另一位法国巴黎高等师范学院认知发展与病理学研究团队的负责人弗朗克·拉穆斯也表示，目前尚不清楚人类的IQ(智商)是否真的在下降。他证实，确实有数据显示，20世纪时人类的IQ得分在全球范围内有持续上升，但到了千禧年左右，增长速度开始放缓。但这种“平台期效应”早在预料之中，因为人类大脑的能力终究是有限的。他表示，电子屏幕只是一种媒介，真正重要的是内容。就像柏拉图曾担忧书会让人变笨，而人类进化过程中一直在适应新环境。

哈肯萨克大学医学中心精神病学系主任加里·斯莫尔在接受采访时，也明确指出，人类更需要学会合理使用电子屏幕。斯莫尔长期研究数字技术使用的潜在危害和益处，他的研究表明，手机使用的负面影响是暂时的，数字技术有积极作用，如保持联系、提高效率等，还能刺激大脑。他说，“目前没有令人信服的证据表明，使用数字技术或电子设备会导致永久性的大脑损伤。”

在负面影响方面，他认为某些平台和内容可能具有成瘾性。但他认为，手机只是工具，其使用带来的负面影响是暂时的，只要放下手机，这些影响就会消失。他表示，与其因为担心“脑腐”影响自己的认知能力(甚至可能影响育儿能力)，不如学会聪明地使用电子设备。“很多被归因于‘屏幕使用’的负面影响，其实除了内容的质量问题，还因为它占用了本可以用于其他有益活动的时间。”

### 前沿发现

#### ○中国发现全球最古老的鸟类——政和八闽鸟

2月13日，专业期刊《自然》(Nature)发表论文，公开了中国科学院古脊椎动物与古人类研究所王敏团队(以下简称“古脊椎所”)和福建省地质调查研究院(以下简称“福建地调院”)合作完成的一项研究成果：福建省政和动物群发现侏罗纪鸟类化石。该化石来自迄今唯一确认的侏罗纪鸟类，也是目前发现的全球最古老的鸟类之一。这一发现揭示了现代鸟类的体型结构在侏罗纪晚期(距今1.5亿年)就已经出现的历史，将以尾综骨为代表的重要的特征的出现时间向史前推进两千万年。

目前我们熟知的侏罗纪鸟类只有发现于德国晚侏罗世的始祖鸟。但部分研究认为，始祖鸟属于恐爪龙类，而非鸟类。古脊椎所研究团队在福建省内开展系统的古生物和地层考察工作时，首次发现了福建的恐龙骨骼化石——奇异福建龙，并命名为“政和动物群”，不久又宣布在“政和动物群”发现的两件不完整的爬行动物化石最终确定为鸟类化石，并命名为“政和八闽鸟”。属名“八闽”本是福建的古称。研究人员还模拟还原了政和八闽鸟的原貌，显示其形态具有鸟类的早期特征，最特殊的地方在于它具有愈合的尾综骨，这是构成现代鸟类体型的基石。从这点来讲，政和八闽鸟的发现首次揭示了现代鸟类的体型在侏罗纪就已经出现。



政和八闽鸟和政和动物群生态复原图

(赵闯 绘制)

#### ○入地10910米！我国首口超万米科探井胜利完钻

中国石油集团2月20日宣布，我国首口超万米科探井——深地塔科1井日前在地下10910米胜利完钻，成为亚洲第一、世界第二垂直深度井。这是我国在“深地”领域取得的重大突破。

这口超万米深井还创下全球尾管固井“最深”、全球电缆成像测井“最深”、全球陆上钻井突破万米“最快”，亚洲直井钻探“最深”，亚洲陆上取芯“最深”共五项工程纪录。科研人员根据万米深地取回的岩芯、岩屑等样品和数据，绘制出亚洲第一份万米地质剖面图，为深地科学探索和油气勘探提供翔实资料，将有力支撑地球深部结构与物质组成、地球演化、气候变迁等基础科学问题研究。

(江海 整理)

### 财经·视野 A10

2025年2月21日/星期五/经济新闻部主编/责编 李卉/美编 潘刚/校对 杜文杰

### 黄金价格“过山车”，有人着急获利了结

羊城晚报记者 戴曼曼

## 银行急喊：投资需谨慎！



2024年全球央行黄金购买量创历史新高  
新华社发

近期，国际现货黄金价格一路高歌猛进，在接连创下新高后，黄金在上周结束连续上涨，创下了近三年来的最大单日跌幅，再度上演“过山车”行情。黄金的涨跌之下，有投资者已经考虑在近期获利了结。从传统中国大妈的抢金条到年轻人的攒金豆，近期关于黄金的话题热度居高不下，也让上海黄金交易所和不少商业银行紧急提醒黄金交易的风险。

#### 黄金震荡

#### 银行提醒交易风险

截至上周，黄金已经连续多周上涨，相比今年年初的每盎司2067美元，涨幅已超11%；相较于2024年同期的2018美元，涨幅更是直逼43%。2月15日，国际金价一度上涨至2939.88美元/盎司，逼近历史新高点，不过就在当日晚间却突发大跳水，黄金失守2890美元/盎司关口。

本周起，黄金再度收复“失地”。2月18日，COMEX黄金期货涨1.48%报2954.4美元/盎司。

周二(2月18日)，国际贵金属期货普遍收涨，COMEX黄金期货涨1.48%报2954.4美元/盎司。2月19日，黄金价格继续冲高，COMEX期金最高触及2955

美元/盎司，市场上对于黄金上涨的预期进一步走高。

近期金价震荡，也让上海黄金交易所和不少商业银行紧急提醒黄金交易的风险。上海黄金交易所迅速反应，2月11日便向各大会员单位发布通知，对部分产品的合约保证金比例和涨跌幅限制作出关键调整。同时，上金所还特别提醒各会员单位，务必提高风险防范意识，精心做好风险应急预案，提示投资者合理控制仓位，理性投资。

各大商业银行也纷纷行动起来。2月12日，工商银行与建设银行同时发布关于近期贵金属市场业务风险提示的公告。两家银行均指出，近期贵金属价格波动愈发剧烈，市场价格显著上升。工商银行建议投资者提高风险防范意识，密切关注贵金属

市场与价格走势，尤其要密切关注代理上海黄金交易所竞价交易业务保证金账户资金变动情况，合理控制仓位，时刻关注保证金余额，全力防范市场风险。建设银行则着重提醒投资者，提高个人黄金积存等贵金属交易业务的风险防范意识，合理控制仓位，及时关注持仓情况和保证金余额变化情况，秉持理性投资的理念。

#### 金价上扬

#### 银行调整黄金业务规则

除了风险提示，部分银行还对黄金业务规则进行了调整。2月7日，中国银行发布公告，从2月10日起调整积存金产品的购买条件，按金额购买积存金产品或创建积存定投计划时，最小购

买金额由650元提升至700元，追加购买金额维持200元整数倍不变；按克重购买积存金产品或创建积存定投计划时，最小购买克重维持1克不变，追加克重也维持1克整数倍不变。

招商银行也在2月8日发布公告，于2月12日调整黄金账户业务相关利率，其中黄金账户活期年化利率、三个月期、六个月期、九个月期产品年化利率均有所下调。此后，招行再次公告表示，根据黄金积存业务相关监管规定，为顺应市场变化，该行将对零售黄金账户业务调整如下：自2025年2月24日(周一)起，黄金账户活期买入起点及黄金账户定期起点由1克/650元起调整为1克/700元起。

银行忙着调整黄金业务规则的背后，是近期黄金交易的活

跃。记者从广东各家银行了解到，除了账户类黄金产品受到欢迎外，投资金条的交易量稳步提升，不过也有一些早期投资黄金的客户，选择在近期获利了结。

#### 兼具投资与社交属性 黄金后续怎么走？

从传统中国大妈的抢金条到年轻人的攒金豆，黄金兼具避险资产到社交货币属性，话题性居高不下。此轮金价为何涨幅迅猛，后续又会如何？分析人士认为，这一轮黄金价格的大幅波动，背后有着复杂且多元的因素，当前全球经济不确定性引发避险需求，为金价上涨提供了强劲动力。此外，全球央行购金不断增持黄金也为金价提供了支撑，自2022年以来，各国央行持续增加黄金储备，2024年全球央行黄金购买量连续第三年超过1000吨，创历史新高。

对于黄金的后市发展，民生银行首席经济学家温彬预测2025年黄金价格仍将延续上涨行情，大概率突破3000美元/盎司关口，甚至不排除出现与去年相仿的涨幅，全年波动区间或在2600-3200美元/盎司之间。

值得关注的是，本周随着金价继续上扬行情，当前市场对金价的看涨情绪依旧浓厚。本周，包括高盛和瑞银在内的国际金融机构也再次上调了黄金的目标价。瑞银最新预测金价将在今年晚些时候攀升至3200美元/盎司。瑞银表示，在高度不确定和动荡的宏观环境中，黄金被视为避险资产。此外，瑞银预计，官方需求将强于预期，比如通过中国的需求将为市场提供重要支撑。

出，2025年国内“宽货币+宽财政”基调明确，流动性偏宽松利好成长板块，叠加受益于“政策支持+自主可控+并购”等因素，2025年科创板或将迎来较高投资胜率。(广告)

### 优化消费环境出猛招 治理能力提升是关键

□羊城晚报财经评论员 戚耀琪

2月19日，市场监管总局等五部门印发《优化消费环境三年行动方案(2025—2027年)》(下称《方案》)，从消费供给提质、消费秩序优化、消费维权提效、消费环境共治、消费环境引领等五大行动着手，提振消费信心。这个《方案》重点就是在提醒供给侧企业：高标准、好好干，才能把市场拉起来。

《方案》提出，到2027年，供给质量不高、市场秩序失范、维权效能不足等问题得到系统治理，商品、服务质量显著提高，消费纠纷明显降低，消费者权益显著改善，经营者诚信意识普遍增强，消费便利度、舒适度、满意度大幅提升，全国消费环境明显优化。

首先，方案的主旨很明显，要推进消费，就要解决瓶颈问题，那么从供给侧来看，自然是生产、质量和服务的问题要突破。上述说的各种“不高”、“失范”、“不足”之类要能明显解决。这些可不是小病，而是数十年存在于市场主体当中并伴随经济而生的。尤其是在欠发达地区、落后产业、低端手工行业，品质不高、风险不小、没法维权，本身就和当地消费环境、收入水平和行政保护密切相关，因此能长期存在。

其次，怎么提高？总不能整天去开展运动式清理吧，源头还得得高标准。《方案》提出，推进质量基础设施建设，加强汽车、家电、家居、电子产品、纺织服装、食品等领域质量、标准和品牌建设。可见，大品牌带出高标准，高标准才能切割出市场，消费者才不会陷入买到好东西的境地。背后的含义，还要继续鼓励企业供给水平改善，能够驱动货币流通，从而改善消费环境。某些部门能力滞后甚至担任保护伞角色又是市场失序的根。最后，消费者权益谁来保护到底，其法律效应的确令人深思。

的，却未必是小企业想要的。何况大部分企业都能达到的标准和规则，那么，这个标准可能已经远远低于用户期待。比如，明码标价并没难度，监管还只查这个层次就很低级了。但是消费纠纷依然广泛存在，可见消费欺诈的深层问题依然没解决。

又比如，无论大小餐厅都有一次性餐具提供，这个标准看起来卫生没问题。但人们的意识，是不会停留在肉眼层面的，对于食品来源的深层次问题会追究得更远。那么，监管者如果只是看有没有质证照、有没有消毒柜，根本不能解决民间焦虑。监管必须基于社会的共同情结与要求而行动，尤其是一线城市必然也要超前于当下的标准。

值得一提的是，《方案》说要聚焦重点领域，强化保障消费者知情权、自主选择权和公平交易权。聚焦网购、快递、电信、装修、维修、旅游等行业领域治理“霸王条款”。对于消费者来说，如果有证据的投诉都能被监管部门受理并在网络公布调查进程，那么，必将极大地增强社会的维权意识和信心。相反，如果明显被侵权的事件得不到快速公开处理，那么消费者的投诉就会被大大削弱。这就是最常见的不告不理、告了也拖，尤其是二三线城市尤为普遍。

当下，很多领域还是依靠网红打假、形成声量后来争取行政的介入，这是普通消费者制衡权利得不得到保障造成的。然而有些博主如前些年的“狂飙兄弟”之类，打假的根本还是为了博取流量而非改善消费环境。某些部门能力滞后甚至担任保护伞角色又是市场失序的根。最后，消费者权益谁来保护到底，其法律效应的确令人深思。