

# 網絡社交多，幸福反而少

翻翻朋友圈、刷刷微博、聊一會兒QQ……社交媒體似乎已經成爲許多人生活中必不可少的一部分，每天早起的第一件事和睡前第一件事都可能與此有關。然而，幸福研究領域權威刊物《幸福研究期刊》上最近發表的一項調查却指出，頻繁使用社交軟件不僅沒有提升個人幸福感，反而是用得越多，心情越糟。

## 消極感來自相互比較

截至2019年，全球共有43.9億互聯網用戶。互聯網數據諮詢中心GWI分析了45個國家的數據後發現，這些國家的網民過去7年花在社交媒體上的時間上升了60%，中國2019年每人每天平均花在社交媒體上的時間爲139分鐘。在綫社交互動已漸漸取代面對面交流，成爲人際聯系的主要方式。

由加拿大英屬哥倫比亞大學發表的這項新研究表明，社交媒體對整體幸福感的影響，最主要取決於一個人如何使用它。研究人員對三個主要社交平臺進行調查發現，人們使用的次數越多，報告的負面情緒就越強烈。這種消極感主要來自“社會比較”，比如，瀏覽到他人不斷發布的精美照片，就會產生“我的生活沒那麼好”的感覺，並由此導致自尊下降和幸福感降低。即便是在新冠肺炎疫情期間，人們依靠社交媒體增加了溝通聯系，却並沒有有效降低孤獨感。

北京回龍觀醫院成癮醫學中心副主任楊可冰表示，社交媒體對青少年的影響最爲明顯，可使他們的注意力、創造力、記憶力變差，人際交往水平降低，甚至喪失自我判斷能力，以致個人“社交”走向失控。《美國醫學雜誌·精神病學》上發表的一項研究表明，每天瀏覽社交平臺超過3小時的青少年，更易出現抑鬱、焦慮、攻擊性和反社會行爲等心理健康問題。英國皇家公共衛生學院也發布報告稱，每天使用社交軟件超過2小時的年輕人，容易出現自我評價差等問題。正如楊可冰所說：“社交媒體正在剝奪我們最寶貴的東西。”

## 社交媒體在掌控生活

復旦大學心理研究中心主任孫時進說，社交媒體給人們生活帶來了極大便利，除了提供快捷的人際溝通外，還可以用來支付賬單、打車、叫餐、購物。從這個角度看，生活質量和工作效率的提升，在一定程度上會增加幸福感。但同時，無孔不入的社交媒體也在“操控”着使用者的生活。紀錄片《智能社會：進退兩難》中介紹了社交媒體使人

“上癮”的原因：基于一定的算法，社交媒體公司可以預測使用者的行爲和生活方式，甚至掌握個人情緒。

持續精神犒賞。被美顏過的笑容、被布置過的餐桌、被“秀”出來的親密關係……這些收獲朋友圈點贊的信息，會通過短暫的獎賞機制，“激勵”你持續發布相似內容。久之，你展示的就不再是自己的真實生活，而是你想成爲的樣子，同時變得越來越難認清自我，直至迷失在網絡社交的虛假世界中，出現長期的焦慮情緒。

營造社交假象。孫時進說，社交媒體上的交流，看起來很近，實際却是冰冷，甚至虛假的。英國伯明翰大學教授戴維·霍頓認爲，除了少數密友和家人外，發布個人照片並不能提高建立密切聯系的幾率；相反，過多發布自拍照還會讓一些不熟悉的人覺得反感，雖然他們有時會給你“點個贊”。

自視意見領袖。楊可冰說，現實生活中人們的觀點可能很難統一，但在社交網絡上，集體意識更容易強加到個人身上，使人成爲某種觀點的引領者。而出生于社交媒體高度發達時代的年輕人，年紀尚小、三觀尚未形成，如果迷失在碎片化信息中，就易失去正確判斷。

兩位專家都認爲，衝動、偏激、固執、空虛的人，由于現實人際支持少、不滿情緒多，更傾向於從虛假世界尋求精神慰藉。美國一項研究發現，具有神經質、宜人性和責任心三種人格特質的人更易沉迷社交媒體。其中，神經質的心理



壓力和焦慮水平較高，爲逃避負面情緒，最有可能深陷社交媒體；有宜人性和責任心特徵的人富有同情心且有一定自控能力，他們會有意識地使用社交網絡，以維護友誼和促進事業發展。

## 引導社交媒體向“善”

孫時進說，技術本無善惡對錯之分，社交媒體也是這樣一把雙刃劍，關鍵看人們如何使用。要肯定社交媒體在人際互動、觀念傳播方面的作用，但也要進行科學幹預，善用社交平臺做有意義的事。生活中，尤其應加強對青少年的關注，使其養成良好的社交網絡使用習慣。

限制使用社交媒體的時間。根據美國賓夕法尼亞大學發表的一份研究，如果能把每天花在社交媒體上的時間限制在半個小時，就可以顯著改善孤獨感和抑鬱情緒。世界衛生組織2019年也明確提出，1歲下的嬰兒應完全不接觸電子屏幕，2~4歲兒童使用電子產品的時間不應超過1小時。

打造三位一體的培育體系。楊可冰說，家長應以身作則，檢查自己的媒介使用動機和習慣，並反思對孩子的影響；學校須指導學生理解媒介環境與現實環境的區別和聯系，了解信息傳播流程，建構反思和批判意識；社會機構則應組織開展相關公益講座和展覽、舉辦專業論壇，並出版書籍、宣傳手冊或運營公眾號的方式，助推青少年媒介素養水平的提升。

推進相關法律法規的出臺。法律法規是擋在社交媒體濫用方面的一道紅綫。比如，美國法律規定，年齡在13歲以下的兒童申請登錄社交網絡帳號前，必須獲得家長的同意。英國政府也提議，立法強化社交媒體等網絡平臺的自我監管，以保護用戶免受有害內容的影響。

比起外部管制，專家認爲，對個人來說，更重要的是接納自己、展示本真。在社交網絡上卸下面具，摘掉濾鏡；回歸現實生活，第一時間感恩周圍的人，這樣才能獲得更積極的人生體驗，提升幸福感。



## 常吃抗生素腸癌風險高

美國《腸道》雜誌最新刊文指出，青年和中年時，如果長期使用抗生素，會增加結腸和直腸異常增生的風險（也稱息肉或者結直腸瘤），這類增生大多會發展成結直腸癌。

此前有研究指出，暴露于抗生素中會增加結直腸癌風險，但這些研究監測時間較短。

一項從1976年便開始的跟踪研究顯示，在過去兩

三個月內一直服用抗生素的人，患腺瘤的風險增加了36%；四五十歲的女性服用抗生素長達兩個月及以下的，患腺瘤的風險增加69%。

研究人員表示，這是因爲，抗生素通過抑制細菌的多樣性和數量，減弱了腸道抗擊外來傷害的能力，改變了腸道微生物，誘發炎癥，最終導致結直腸癌。

## 分手後，戶外運動更療心

曾經如膠似漆的伴侶，在激情退却、矛盾升級後分道揚鑣，這往往給雙方帶來難以擺脫的痛苦。爲幫助大衆走出分手陰影，重啓健康生活，美國《男性健康》雜誌最新刊文，邀請多位情感專家就“分手後最應該做的事”展開討論。

**承認難過。**美國情感專家加伊吉·恩格爾博士表示，如果不接受傷心的事實，就很難釋懷。把傷心藏於心底，假裝什麼都沒發生，並不能使之消失，時間一長就會時不時“發作”，傷害反而更大。事實上，分手後傷心並非軟弱的表現，承認傷心才能繼續前行。

**停止自責。**美國社會心理學家勞倫·豪威博士表示，很多人將分手歸咎於“我太黏人”或“我太敏感”，不斷自責。其實，沒有一段關係是完美無缺的，沒必要過于糾結毫無意義的假設。

**屏蔽前任。**剛剛分手的一段時間，應盡可能限制與前任聯系。社交網絡最好屏蔽前任，哪怕祇是暫時的。“眼不見，心不煩”，屏蔽前任有助於抑制再聯系的衝動，也不會因爲看到前任發布的某些內容而嫉妒、痛苦。

**寫下感受。**將分手的原因、雙方的過錯訴諸

筆端，有助於緩解壓力、宣洩內心不快、走出心理陰影。美國心理學家加裏·萊萬道斯基博士建議，每天堅持寫作30分鐘，尋找分手的積極面（比如重新獲得自由），能讓人感到平靜、自信，爲下一段戀情做好充分準備。

**尋求幫助。**恩格爾博士表示，遇到難事不求助，封閉自己會加劇孤獨。分手後“所有問題都是自己扛”的想法既具有破壞性，又會令人沮喪。分手後建議與朋友談談你的感受，朋友的支持會讓人感到安慰，但切忌將談話變成“前任批鬥會”。

**參加聚會。**恩格爾博士表示，悲傷時適當參加聚會能讓人放鬆，但祇是暫時解脫。如果因爲一次分手就“看破紅塵”，脫離社交活動，非但無法“療傷”，反而更加傷心。

**戶外運動。**美國羅格斯大學研究發現，失戀與戒可卡因十分相似。萊萬道斯基博士建議，分手後最好花點時間去遠足、野營或爬山，親近大自然能夠穩定情緒。

**吸取教訓。**吃一塹，長一智。從上一段感情的心痛中吸取教訓，有助於更好成長，更順利進入下一段感情。恩格爾博士表示，每一種經歷都是成長，讓我們更了解自己，成爲最好的自己。

**重新約會。**分手後，情緒低落期的長短因人而異。萊萬道斯基博士建議，不妨敞開心扉，輕鬆約會。新的感情有助於消除分手造成的不愉快。不過，切忌在現任面前說前任的不是。

**別立馬和前任做朋友。**要想徹底“忘掉”前任，必須在情感上保持距離。美國印第安納大學健康中心精神疾病及行爲健康專家安妮·吉伯特博士表示，分手後應冷靜處理與前任的關係，盡最大努力從情感上分離，不要立即將“伴侶”變成“好友”。即便想做朋友，也需要經歷時間的考驗。



## 糖友對“甜”誤解很多

糖尿病是一種常見慢性疾病，被人們稱爲“甜蜜的負擔”。流行病學調查顯示，中國成年人的糖尿病患病率約爲10%，糖尿病患病人群約1.2億，占全球總患者人數的1/4，且這一數據還在不斷刷新。人們對糖尿病已經有了較多認知，但糖友們對“甜”的認識却始終存在誤解。

**誤解一：糖尿病就是因爲糖吃多了。**糖尿病指的是以慢性高血糖爲特徵的代謝性疾病，是由于胰島素分泌、利用缺陷所引起的，並不是說糖吃多了就導致糖尿病的發生。糖尿病的發生與多吃糖無直接關聯性，但糖吃太多會導致患者肥胖，尤其是腹型肥胖，這是2型糖尿病的高危因素。因此，糖的攝入要控制在一個合理範圍，對減少糖尿病發病率有一定幫助。預防糖尿病或治療糖尿病還是在飲食習慣、生活習慣上下功夫，盡量把血糖控制在滿意的範圍。

**誤解二：糖尿病患者不能吃甜的食物。**糖尿病患者在選擇食物時要看其成分和總能量，不能僅憑味道來決定。有的食物不甜，所含碳水化合物却不低，比如米飯、饅頭、面條等，這些食物消化後會轉化成大量葡萄糖，從而升高血糖。含蔗糖的食物也并非一點不能吃，控制好攝入量即可。

**誤解三：糖尿病患者不能吃水果。**大部分水果的升糖指數并不高，血糖負荷普遍低，因此糖尿病人可以適量吃水果。糖尿病人選擇水果主要參考升糖指數，升糖指數高于70%的水果，比如香蕉、葡萄、甘蔗等就要慎重食用。升糖指數小于50%則可以適量吃一些。此外，糖尿病人最好不要喝果汁，果汁會損失一些膳食纖維，血糖反應會高于完整的水果。吃水果最好選擇飯前，因爲有了飽腹感，更利于控制飯後血糖升高。

**誤解四：酸奶能預防糖尿病，可以多吃。**酸奶是很好的鈣質來源，有研究表明常喝酸奶的人患2型糖尿病的風險也會大大降低。糖尿病人可以喝酸奶，但必須選擇低脂少糖的酸奶，且注意不能過量飲用。因爲市面上銷售的酸奶中多含有大量糖分，而酸奶的口味又很容易遮蓋糖的甜味，讓人在不知不覺中攝入過多的糖。建議盡量在飯前半小時飲用，飯後飲用酸奶會增加熱量攝入，升高肥胖風險。最好自制酸奶，可有效避免添加劑和控制糖量。

**誤解五：甜味劑會導致糖尿病。**甜味劑有甜的口感，但不是糖。食用甜味劑不會引起血糖波動，而且不增加食用者熱量的攝入，可免受血脂升高或體重增加的威脅，因此不僅適用於糖尿病病人，還適合肥胖者和中年以上的人。祇要不是含葡萄糖的甜味劑都可以食用，但不宜過多食用，以免加重腎臟負擔。

**誤解六：糖尿病人可以放心吃無糖食品。**“無糖”並不代表無碳水化合物或者無熱量。有些食物雖無人工添加的蔗糖，但含有大量澱粉、糖漿、糖醇和碳水化合物，例如一些“無糖糕點”，食用後升糖速度不比白糖遜色。因此，選購無糖食品時，要看清楚包裝上的配料表或營養成分表。糖尿病患者祇有控制好飲食，才能達到更好的血糖調節效果。即使是絕對無糖食品，也應適可而止，食多無益。