

深夜玩手机 导致脑萎缩

最近微信上流传着这样一个耸人听闻的故事：

某学生饱受失眠之苦，晚上睡不着，白天没精神，学习成绩一落千丈，而且情绪低落，经常无端发脾气。医生初步诊断可能是晚上该睡觉时玩手机，加上学习压力大等方面的因素所导致，随即开了一些改善睡眠的药。然而，患者的情况并没有改善，医院于是用仪器对其进行检查，惊讶地发现，这位20岁的小伙子，竟然患上了脑萎缩。

手机对现代人而言是生活必备品，不管是联系、交友，还是理财、购物，都离不开它。手机的拥有者越来越多，使用手机的时间也在逐渐加长。倘若每天睡前玩会儿手机会导致脑萎缩，那就太可怕了……

认识脑萎缩

准确来说，脑萎缩并不是一种疾病，而是一种症状。遗传、脑外伤、中毒、脑血管畸形、脑部肿瘤、脑动脉硬化等，任何可以改变脑部血液循环，导致脑组织长期慢性缺血的

疾病，都有可能导致脑萎缩。影像学检查可以发现脑组织体积减少，脑室扩大。

临幊上，根据发病部位(大脑或小脑)以及病变程度(初期、早期、中期、晚期)，各自有不同的表现。

流言中提到的显然是大脑萎缩。大脑萎缩在初期，以病人的不安、抑郁、偏执为主要症状，可出现头痛、头晕、失眠、嗜睡、记忆力下降等症状，因为病变轻微，影像学检查多无异常。

假如脑组织供血得不到改善，病人就会进入病变早期，情感行为明显异常，出多疑、言语障碍等现象。

睡眠与大脑

睡眠确实对大脑有保护作用。人的脑和血管之间，存在一层致密的组织，即血脑屏障。血脑屏障会阻止药物、蛋白质等多种成分进入大脑，几乎仅让氧气、二氧化碳和血糖通过，以维持脑环境的稳定，避免脑组织受到损害。



有学者认为，人在清醒时，血脑屏障的通透性增加，有害物质更容易通过血脑屏障进入中枢系统；而睡眠时，血脑屏障的通透性减弱，从而保护了中枢神经系统。

此外，睡眠不足会对身体质量指数和糖代谢产生影响，影响人体健康，这已经是公认的事实。

睡眠不足与大脑萎缩

睡眠不足确实是个坏事，但是它会不会导致脑萎缩呢？

今年的美国神经病学学会年会上，哥伦比亚大学的研究人员称，睡眠状况确实和脑组织容积有关。

他们招募了501名年龄大于65岁的志愿者，通过睡眠量表评估受试者的睡眠质量，再运用横断面成像技术(MRI)研究他们的大脑容积。结果显示，脑皮质和灰质的减少与白天嗜睡增加相关，左嗅量降低与睡眠时间较长相关。

但究竟是脑组织病变导致了睡眠问题，

还是睡眠问题引起了脑组织病变呢？至今尚无定论。

2011年，有学者对网络成瘾者的脑部结构产生了兴趣，研究显示，网瘾者的灰质体积明显小于同龄的正常人。这和其他类型的成瘾研究(如海洛因成瘾)取得的结果一致。

也就是说，开头提到的那位学生，可能并不是因为每天睡前玩手机才患上了脑萎缩。更有可能的是，他因为成瘾行为(网络成瘾，也不排除其他类型)导致了脑组织病变。

真相

深夜玩手机的确对健康有害，但并不会导致脑萎缩。真正导致脑萎缩的是成瘾行(言昌)



周口市人力资源服务之窗

关注民生 提供保障
服务就业 扶持创业

周口市人力资源社会保障咨询服务热线：12333
周口市劳动保障监察支队举报电话：0394-8222380
举报投诉信箱：zkldjcb@163.com

温馨提示 周口市人力资源市场免费为“人才立项”企业办理用工招聘

周口市人力资源市场求职、招聘流程

个人求职

1. 个人通过自助查询机创建简历

个人通过自助查询机刷身份证填写个人信息(没有注册过的用户)，同时求职者会收到一条关于个人账号和密码的手机短信。若是已注册过的用户，可以对个人简历、求职意向进行修改。

2. 通过账号登录中原人力资源网投递简历

个人用账号和密码登录中原人力资源网，可以在“个人求职”里搜索岗位进行投递，也可以在“招聘会”里查看参与招聘会的招聘单位，选择意向岗位进行简历投递。

3. 通过手机APP登录投递简历

个人登录手机APP，在“职位搜索”中搜索岗位，投递简历或在“招聘会”里查看参会企业的工作岗位进行投递。

4. 通过微信公众平台投递简历

个人通过加入周口市人力资源市场微信公众平台，在“求职招聘”栏里“个人登录”和“信息查询”中进行简历投递和岗位信息查询。

5. 通过桌面洽谈投递简历

个人浏览摊位上方发布屏发布的企业招聘信息，对有意向的岗位，可以到摊位前刷身份证，招聘人员看过简历，双方进行交谈，双方达成就业意向的，招聘人员发面试邀请，求职者收到邀请点击“确定”简历投递成功。

企业招聘

1. 参会企业资质审核

请用人单位在人力资源市场窗口提供营业执照副本

原件或加盖公章复印件，经办人身份证原件或加盖公章复印件，单位介绍信(加盖公章)，电子版招工简章，经审核无误后方可进行招聘。

2. 参会企业在人力资源市场窗口进行信息认证

生成企业账号，同时办理者手机号收到一条关于企业账号密码的短信。

3. 参会企业预订招聘会

认证过的企业参加招聘会之前，可以用企业账号登录中原人力资源网，在网上预订摊位并发布展位。

4. 通过手机APP邀请面试

参会企业登录企业版手机APP，在“人才搜索”模块，按条件搜索求职者，对查看后有意向的发出“面试邀请”，被邀请的求职者会收到面试信息提醒。

5. 在摊位上登录桌面洽谈系统

招聘人员到所预订的摊位前，签到登录，等待求职者前来求职咨询，通过桌面洽谈系统可以更改对应信息发布屏样式。

6. 邀请面试

参会企业招聘人员与求职者达就業意向，企业点击桌面洽谈系统下方的“面试邀请”，向求职者发出面试邀请。

7. 会后企业查看面试人员信息

通过中原人力资源网，在“简历管理”里通过“我收到的简历”进行查看。

通过手机APP，在“收到的简历”模块进行查看，或通过“会员中心”里“我收到的简历”查看。

以上信息由周口市人力资源市场提供(市行政服务中心一楼)
用工信息咨询电话：0394-8230906

手机找工作！ 手机找工作！

扫描二维码 手机上网找工作

周口市人力资源市场是政府公益性公共就业服务机构，为广大城乡劳动者和用工单位搭建现代化的信息交流平台，实现了有形市场和无形市场的无缝对接。有形市场推行现代化、信息化、无纸化、自助式的全新招聘会模式，网络无形市场简单快捷、方便百姓，招聘信息系统和求职信息模块能够通过网站即时发布，人力资源双方可以通过手机APP、微信公众平台、“中原人力资源网”登录注册查询。招聘单位可通过周口市公共就业服务中心网站委托招聘、预订招聘摊位，求职者在网上能直接投递简历、查看面试结果。网络平台能自动筛选信息，及时给求职者和用人单位发送手机短信，提供交流机会。周口市人力资源信息化，能积累大量有效信息，更精准更快捷地服务我市经济建设。

周口市人力资源市场招聘指南

1. 注册企业会员有什么用？

用人单位经过审核后，周口市人力资源市场会免费为您注册成为会员，成为会员有几个好处：

- ① 网上预订招聘会。
- ② 现场自助签到。
- ③ 联网机构自助登记。

2. 预订现场招聘会有几种形式？

用人单位预订现场招聘会有3种形式：①中原人力资源网预订。②手机APP预订。③联系人力资源市场预订。

3. 招聘会现场的自助查询机有什么用？

①用人单位可通过自助查询机发布招聘信息、搜索人才、邀请面试、查看简历库、预订招聘会等。②求职者可通过自助查询机创建完善简历、投递简历，也可查看用人单位的招聘信息。

4. 下载安装中原人力资源网手机APP有什么用？

用人单位通过手机APP可随时随地发布招聘信息、搜索人才、

邀请面试、查看简历库、预订招聘会等，求职者可通过手机APP查看招聘信息投递简历等，既简单、又快捷。

5. 使用桌面洽谈系统有什么好处？

通过桌面洽谈系统可实现全场无纸化招聘，整个招聘过程系统全程记录，会后可通过登录中原人力资源网后台查看求职人员简历详细信息，实现数字化招聘。

6. 招聘信息发布的渠道有哪些？

当天招聘会结束后，在默认情况下，用人单位招聘信息会转为委托招聘继续发布1个月，发布渠道主要有：①中原人力资源网。②手机APP。③自助查询机。④信息发布屏。

咨询电话：0394-8230906

详询地址：周口市七一路行政服务大厅一楼

网址：中原人力资源网(www.zyrlzyw.com)



扫一扫进入中原人力资源网



手机APP



微信公众号：zksrlzyzsc