

总不舍得删除手机里的信息资料，我这是得了“数字囤积症”吗？

□本报记者 张晶

职工困扰：

我习惯在手机里存一些东西，比如旅游时拍的照片、和朋友的聊天记录、工作中的文档资料，还有偶尔刷到的干货文章、视频等等。我总想着以后会看，然而直到内存告急，其实也没有看过多少。最近，我在网上看到了“数字囤积症”这个说法，感觉就是在说我，“什么都不舍得删”到底好不好，我是否要改掉这个习惯？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

在日常生活中，囤积是一种常见的行为。从小时候的糖纸、卡牌到如今的奶茶袋、快递箱，很多人都有收集“看似有用”物品的习惯。而在互联网时代，这种囤积习惯延伸到数字领域，就发展成了你所说的“数字囤积症”。“数字囤积症”是指人们热衷于收集数字化信息，却很少清理和删除，导致各类存储空间堆满了杂乱的信息。当然，对于大多数人而言，数字囤积只是一种习惯。那为什么我们会出现数字囤积症呢？

一方面是因为我们有着保存和记录信息的本能需求，比如，把工作中的资料截图留档，将看到的旅游攻略、健身教程等放进收藏夹，以备不时之需。另一方面，随着信息技术的发展，我们每一天都能接触到大量信息，可能容易因此出现“错失焦虑症”，即因为害怕错过重要信息而产生的忧虑、恐惧、失落



邵怡明 绘图

等消极情绪。数字囤积行为在一定程度上能帮助我们缓解这种焦虑，获得确定性和安全感。

数字囤积也带来了一些问题。比如整理压力，或者因过度依赖电子存档而导致的大脑记忆能力下降。最值得注意的是，当我们想着“现在先存住，以后再看”，直接一键收藏时，容易触发蔡格尼克效应，让“以后”变得遥遥无期。蔡格尼克效应，指的是人们对于未完成事情的印象，会比已完成的事情印象更加深刻。在数字囤积场景中，这种效应会让大脑产生一种“收藏即拥有”的错觉，我们就会更容易忘记那些收藏过的信息，而很少真正付诸行动去仔细浏览或学习其中的具体内容。

专家建议：

我们收集有用信息的本意是为了应对不时之需，或是在空闲时间来进行自我提升，但有时却可能演变为“数字囤积症”。那么，有什么方法可以帮助我们克服“数字囤积症”，让收藏夹的资料不再“吃灰”呢？

选择性收藏。网络上的信息资源虽然丰富，但并非所有内容都对我们有用。建议在收集和保存信息时，设定明确的目标和计划。如问自己：“这个真的对我有用吗？我未来会用到它吗？”只收藏那些对自己真正有价值并且比较有可能会用到的知识，尽量减少需要处理的信息量。

定期断舍离。我们可以根据自己的实际情况，设定一个定时回顾和整理的节点，清理那些不再需要的信息，只保留真正有价值的内容，以便自己逐渐消化。例如每个月找一个周末来管理自己的相册、收藏夹、文档夹，删除那些过期或无法访问的资源。同时也可以对信息进行分类、标记，以便日后取用时可以更快地检索和定位。

设定使用计划。无论是新收藏的资源，还是经过清理后留下的精华，我们都可以给它们制定一系列具体学习或实践计划，把它们真正用起来。这个计划应该包括明确的时间、内容和方法，我们还可以在手机中设置提醒来帮助自己完成计划。此外，我们也可以将自己认为有价值的信息分享给朋友或同事，这样不仅可以减轻自己的压力，还能促进交流，让更多人受益。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

药浴泡一泡

夏季天气炎热，人体容易出汗，湿热之气容易积聚在体内，导致疲劳、皮肤问题或身体不适。药浴是一种传统的中医养生方法，通过在水中加入药材，借助水温与药性的双重作用，帮助身体排毒、舒缓疲劳、改善皮肤状况。今天就给大家推荐几个适合夏季的药浴方法。

1.薄荷药浴

薄荷具有清凉解暑、提神醒脑的作用，特别适合夏季使用。取新鲜薄荷叶50克或干薄荷30克，用纱布包好，放入浴缸中，加入适量热水浸泡10分钟，待水温适宜后即可沐浴。薄荷的清凉成分能有效缓解暑热带来的烦躁感，帮助放松身心，同时还能减轻皮肤因日晒引起的红肿不适。

薄荷药浴对缓解头痛、头晕也有一定效果，尤其适合长时间在户外活动后使用。需要注意的是，薄荷药浴水温不宜过高，以免过度刺激皮肤。每周使用2-3次。

2.金银花药浴

金银花性凉，具有清热解毒、消



炎止痒的功效，特别适合夏季容易长痱子或皮肤敏感的人群。取金银花50克，加水煮沸后滤出药汁，倒入浴缸中，再加入适量温水调至适宜温度即可浸泡。金银花能有效缓解皮肤瘙痒、痱子等问题，使皮肤保持清爽。

夏季蚊虫较多，皮肤被叮咬后容易红肿发痒，金银花药浴能帮助消炎止痒，促进皮肤修复。此外，金银花还能帮助清除体内湿热，减少因暑热引起的口干舌燥、小便黄赤等症状。

轻松少不了

每周使用1-2次，能帮助皮肤保持健康状态。

3.艾叶药浴

艾叶性温，具有驱寒除湿、活血通络的作用，虽然夏季炎热，但现代人常吹空调，容易导致寒湿入侵体内，引发关节酸痛或疲劳。取干艾叶40克，加水煎煮20分钟后，将药汁倒入浴缸，再加入温水调至适宜温度，浸泡15-20分钟即可。

艾叶药浴能促进血液循环，缓解因久坐或吹空调引起的肌肉僵硬、腰背酸痛等问题。对于女性来说，艾叶药浴还能帮助调理气血，缓解经期不适。但体质偏热或容易上火的人应减少使用频率，每周1次即可，以免加重体内燥热。

4.菊花药浴

菊花具有清热明目、舒缓神经的作用，夏季天气炎热，容易让人心烦气躁，菊花药浴能帮助放松心情，缓解疲劳。取干菊花50克，用纱布包好，放入热水中浸泡10分钟。

菊花药浴不仅能舒缓皮肤，还能

缓解眼睛疲劳，特别适合长时间用眼的人群。此外，菊花还具有轻微的抗菌作用，能帮助清洁皮肤，减少夏季因出汗过多引起的皮肤问题。

5.藿香正气药浴

夏季湿热较重，容易导致食欲不振、腹胀或轻微中暑，藿香正气水是常见的解暑药物，也可以用来泡药浴。取藿香正气水2-3瓶（约100毫升），倒入浴缸中，加入温水调匀后浸泡15分钟。

这种药浴能帮助祛除体内湿气，缓解因暑湿引起的头晕、恶心、乏力等症状，是一种不错的防暑方法。

夏季药浴不仅能帮助消暑降温，还能调理身体，改善皮肤问题。不同的药材有不同的功效，大家可以根据自身需求选择合适的药浴方式。需要注意的是，药浴水温不宜过高，时间控制在15-20分钟为宜，避免过度消耗体力。此外，孕妇、皮肤破损或对某些药材过敏者应谨慎使用。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com