

短视频刷多了会“脑雾”吗?



热点
聚焦

正准备说话,突然忘了刚才想要说什么?明明是一个比较熟悉的人,却怎么也想不起对方的名字?当下的内容总是节奏飞快,让人挪不开眼。经常刷短视频的你可能已经注意到,视频内容变得越来越短、越来越精炼,也越来越容易让人上瘾。而人的大脑却偶尔像是被蒙上了一层“雾”,不够清醒、敏锐。2024年,“脑雾”还曾被牛津大学出版社评为年度词汇。“脑雾”到底是什么?刷短视频会“脑雾”吗?

“刷短视频”改变大脑运作

对此,清华大学北京清华长庚医院神经内科副主任医师王也给出了专业解答。

王也表示,“脑雾”并非医学诊断,而是患者对自身注意力涣散、精神难以集中、伴随疲惫感的生动客观描述,就像大脑中笼罩着一团雾气,清晰的思维通路被堵塞。这种状态的产生,往往是生活中一些潜移默化的因素持续吸引并消耗注意力所致。比如很多人会通过刷短视频放松,短视频能在几十秒内快速抓住人的注意力、唤醒精神,却也会消耗脑细胞活性、糖原储备,同时调动体内激素——甚至观看引发强烈情绪的视频后,也会出现类似消耗。

当大脑长期适应这种快速、高频的刺激后,就会陷入注意力被耗尽的脑雾状态。这种状态并非病理性,而是注意力经短视频“训练”后,难以长时间集中在单一事件上。

这种我们常不屑地认为“只是看视频”的习惯,实际上正在改变我们大脑的运作方式。它们会降低我们的专

注力、削弱记忆力,甚至干扰决策能力。

这一结论得到了发表在美国《神经影像学》杂志上的一项新研究的支持。研究人员发现短视频成瘾会降低大脑对损失的敏感度、减缓信息处理速度,久而久之,人们越来越容易感到精神恍惚、难以集中注意力,甚至在做小决定时都要反复斟酌,难以抉择。

如何驱散“脑雾”?

王也表示,解决脑雾并非单纯“少玩手机”,更有效的方式是进行集中注意力训练,比如冥想、人定练习、调节呼吸节律等;同时要学会真正放松——刷短视频虽能短暂逃避工作焦虑和高压职场氛围,却无法让人彻底摆脱,还需主动适应职场压力。当然,刷短视频并非坏事,适度观看有助于分散注意力、缓解紧绷神经。

如果你已经处于这样的状态:一直感到精神恍惚、被日常决策压得喘不过气,或者发现自己很难集中注意力超过几分钟,记住,这可能不仅仅是意志力不足的问题。这可能是你的大脑在适应你所消化内容的速



■ AI 制图

度。这或许是一个信号,告诉你需要给大脑一些空间,给它一个没有持续刺激的环境。

有时候,无聊并非坏事。事实上,“无意义的时间”其实是有益的,有时甚至是必要的。

当你感到无聊时,你的大脑终于有机会漫游,去探索那些在日常纷至沓来的干扰中不会浮现的想法。这有助于激发创造力、提升解决问题的能力,并促进更深层次的思考。在安静和留白的空间里,你能最清晰地听到自己内心的声音。

在打开一个应用程序“刷一刷”之前,不妨问问自己:“我现在使用这个应用程序的原因是什么?”反思一下自己是在寻求娱乐、灵感、联系,还是在逃避宁静。

同时,开始欣赏那些无意义的时刻。养成有意让自己无聊的习惯。想办法远离屏幕,比如不带手机去散步、凝视窗外,或者只是静静地坐着。

这些时刻可能看起来很空虚,但它们能让你的大脑重置、反思,并找回其自然的节奏。

(来源:参考消息)

生活解密

为什么理发店洗头能保持好几天不油腻?

体验过“洗剪吹”的人,大概都有过这样的体验——在理发店洗完头,不仅头皮清爽、头发蓬松,连走路都带风。可奇怪的是,为什么用着不便宜的洗发水,自己在家一洗,头发却很快塌下来,维持不了一两天就被打回“油腻”原形呢?

1. 清洁重点不同。在日常生活中,通常会有以下物质在我们的发根部位堆积停留:油脂、某些造型产品(如发胶、发蜡)的残留和灰尘——这些物质会让发丝相互黏连,导致发根塌陷。理发店洗头时,洗发师们通常将清洁的重点放在头皮,而不是反复揉搓发丝。清洁后头皮状态更清爽,发丝“无负重”,自然更容易蓬松。

2. 按摩式清洁更彻底。回想一下,当你仰面躺在洗头床上,理发店的洗头师会用指腹在你的头皮上轻轻按摩,从而保证头皮的每一块区域都被充分接触到。这样,堆积在毛囊口的油脂、头皮上脱落的角质、头发上的灰尘以及残留的发胶、发蜡等物质都会被揉搓出来。而在家洗头时,很多人只是用洗发水在发丝上“做文章”,头皮没有被清洗到位。

3. 冲洗更充分。理发店的洗头池采用的是后仰式设计。在冲洗时,水流方向更利于冲洗发根,而且洗头师会反复用温水冲洗,力求最大程度地冲净残留的洗发水和污垢。相比之下,我们在家洗头时,受限于低头姿势或水流大小,不容易冲洗彻底,残留的洗发水或护发素会让发根变“重”,即使吹发也难保持蓬松状态。(来源:央视新闻)

科普新知

5D玻璃存储数据“保鲜期”可达138亿年

英国科技新闻网 The Register 日前报道,一家创新企业成功将5D玻璃存储技术带出实验室,计划两年内在全球数据中心试点部署。这项存储黑科技,并不以“更快更便宜”为卖点,而是主打一个“超长待机”——将数据存进玻璃,“保鲜期”可高达138亿年!

5D玻璃存储,听着高深,其实就是用激光在玻璃里“刻字”。科研人员需要用超短脉冲激光,在透明的石英玻璃内部写入微小结构。这些结构不只分布在玻璃的长、宽、高三个维度,还能通过纳米结构的大小和朝向,改变光线的偏振特性。多出来的这两个维度,加上原本的空间三维,便形成了更为稳定的5D数据编码。跟我们平时用的U盘、硬盘不一样,5D玻璃存储不是在材料表面存信息,而是在玻璃内部“搭立体迷宫”。

5D玻璃存储之所以持久,秘密全在材料和写入方式上。首先,它用的石英玻璃,本身就特别“皮实”,不怕潮、不怕晒,就算过了千百年,物理化学性质也很难改变。其次,它的写入方式很特别。普通存储是靠磁性或电荷记录信息,易受外界影响。5D玻璃存储是用激光改变玻璃的折射率,相当于在玻璃内部刻“花纹”。这些花纹不会因为断电、磁场干扰而消失,只要玻璃不被彻底打碎,信息就一直在。更厉害的是,它不用定期“翻录”数据。不像磁带,隔段时间就得重录一遍,不然就会丢信息。5D玻璃存储一次写入,就能永久读取,省心又省力。(来源:科普时报)

自然科学 地球上千公里深处可能存在原始水储库

近日,中国科学院广州地球化学研究所发布消息称,该研究所科研团队通过构建国际领先的技术平台,首次通过高温高压实验,实现了对地下660公里的极端环境的模拟,发现地幔主要矿物布里奇曼石在高温下具有显著富水能力,暗示地球上千公里深处可能存在未被发现的重要原始水储库。

这一发现更新了关于地球深部水储存与早期分布的认知,指示深部水可能是驱动地球转变为宜居星球的关键力量。相关成果日前在国际学术期刊《科学》发表。

46亿年前的地球并非一颗蓝色星球。频繁而剧烈的星体撞击使其地表与内部翻腾着炽热的岩浆海洋,水无法以液态存在,是生命无法立足的绝境。地球早期的岩浆海洋在冷却过程

中,会结晶出固态矿物,逐渐形成地幔。其中,布里奇曼石是地幔中最早结晶且含量超过一半的主要矿物,它如同一个微观的“储水容器”,其“锁水”能力直接决定了有多少水能从岩浆中转入固态地球。

以往研究基于相对低温的实验条件,认为布里奇曼石的储水能力有限。然后,该研究团队利用自主研发的超高压实验模拟装置成功将实验温度大幅提升至约4100℃的极端高温。研究表明:矿物的“锁水”能力随温度升高而显著增强。这意味着,在地球最炽热的“岩浆洋”阶段,正在结晶的布里奇曼石反而能够“捕获”并封存远超过以往想象的海量水分。

在此基础上,研究团队构建了岩浆海洋结晶模型。模拟结果显示,由于

早期高温下布里奇曼石的强效锁水能力,在岩浆海洋凝固后,下地幔成为整个固体地幔中最大的储水层,其储水量可能高达此前模型预估的5至100倍。据估算,早期固体地幔中储存的水量,可能相当于0.08至1个现代全球海洋的总水量。

深埋的水并非静止的“库存”,它如同地球这台巨型地质机器的“润滑剂”,能够降低地幔岩石的熔点和黏度,促进内部物质循环与板块运动等重要地质过程,赋予地球持续演化的活力。随着时间推移,深部水通过岩浆活动等地质过程被逐渐“泵”回地表,参与形成原始大气和海洋。这很可能是推动地球转变为蓝色宜居星球的关键力量。

(来源:成都日报)