

注意! 看视频开倍速可能伤害大脑 你平时刷刷、看网课会开倍速吗?

当面对众多精彩内容而时间有限时,选择开启倍速模式似乎是一个理想的选择。然而,这个看似无害的举动可能悄悄侵蚀你的大脑。

一.“加速”是一个需要警惕的行为

面对过载的信息时,我们很容易“困”在内容里,被铺天盖地的知识冲昏了头脑。但实际上,对于大多数人,尤其是大脑还处于发育阶段的青少年来说,“加速”是一个需要警惕的行为,它很可能对注意力、记忆力或批判能力,以及认知、情感和社会发展能力都产生影响。

长期依赖倍速模式可能导致大脑习惯于碎片化信息处理,削弱深度思考与持续注意力。

有研究表明,持续高速接收信息会使大脑前额叶皮层(负责逻辑与决策)的活跃度降低,转而依赖快速反应的基底神经节,形成“浅层认知模式”。这种模式可能引发记忆力减退、理解力下降,甚至影响情绪调节能力。例如,长期以倍速观看视频的受试者在后续正常速度学习中表现出更高的分心频率。

实验进一步发现,倍速观看视频对不同年龄群体的记忆与理解力的影响也存在差异。

在0.75倍速时,老年人的正确回答比例最高。这可能是因为老年人的大脑更喜欢“慢节奏”,就像他们更喜欢悠闲地散步而非狂奔一样。

当播放速度增加到1.5倍速时,年轻人的表现仍然稳定,而老年人的表现开始略有下降。

等到视频的播放速度到达2.5倍速时,年轻人与老年人一样,也开始出现记忆与理解能力的下降。

因此,虽然倍速播放对老年人的大脑功能有更大的影响,但年轻人也不可以掉以轻心。再年轻的大脑也有个极限,超过这个极限,大脑就会“罢工”。

二.长期使用倍速造成的伤害可逆吗?

好消息是,这种影响并非永久性。通过减少倍速使用频率、结合冥想或专注力训练,大脑可逐步恢复原有信息处理能力。关键在于为大脑提供“减速缓冲期”,避免长期超负荷运转。以下是一些具体的改善方法:

1.明确内容属性,区别对待

将观看内容分类,有选择地使用倍速播放功能。让速度服务于内容吸收,而非被速度掌控。

对于需要深度理解和记忆的知识型内容,建议用原速或稍快速度(如1.25倍),确保理解透彻;对于纯娱乐或已了解的剧情,可使用较高倍速以节省时间。

2.为大脑设置“减速带”与“休息区”

避免长时间连续高速观看视频,设置“减速带”与“休息区”能有效防止认知超载,提升信息转化率。

可以采用“番茄工作法”,每观看25分钟至30分钟,就暂停5分钟,让大脑从被动接收转为主动休息,比如远眺、喝水或简单活动。在观看复杂内容时,遇到关键点主动暂停或倒回,给自己留下思考消化的时间。

3.定期进行“专注力补偿训练”

为了平衡倍速观看视频可能带来的注意力



碎片化,需要有意识地锻炼大脑的“慢思考”能力。

每天可以安排15分钟至30分钟,进行无需倍速的深度活动,例如:耐心阅读纸质书籍、练习正念冥想,或者专注地聆听一首完整的古典音乐。这些活动能像给大脑做瑜伽一样,帮助恢复和维持持久的注意力。

倍速是一个高效的工具,但我们的大脑不是可以无限超频的CPU。不妨从今天起,给大脑留一片“慢呼吸”的空间。

来源:人民日报微信公众号

五大“温暖陷阱” 御寒不当反伤身



气温骤降,各种取暖神器闪亮登场。如何有效做好防寒保暖,减少生病?

误区一:衣服穿得越多越暖

有些人认为在寒潮天气里穿得越多越能保暖,但过度穿着容易导致出汗过多,反而会使身体失去热量。尤其不少家长,摸到孩子手脚凉,就开始给孩子三层外三层加衣。

其实,人体的四肢末梢距离心脏供血比较远,身体最容易凉的就是手和脚,但是手脚不能完全反映人体的核心温度,不能仅凭触摸孩子手脚判断冷热。现在成人穿多少衣服,孩子的衣服厚度应该是差不多的,适当按照成人的节奏增减衣物就可以了。

误区二:紧闭门窗挡住冷风

秋冬季是流感的高发期。如果外出后把病毒等带回家,家中又不能做到定期通风,病毒浓度在密闭空间内就相对会高。因此,室内的开窗通风必须要提上日程。

大家可以每天上午一次或者下午一次开窗通风,最好在温度较高,比较暖和的时候,把室内空气流动起来。届时,积聚在室内的各种细菌、病毒或支原体等就不容易生存,人就不容易发病。

误区三:老人晨练不能停

早晨是心脑血管“魔鬼时间”,冷空气刺激血管收缩,极易诱发意外。秋冬季节温度明显下降,尤其是清晨十分寒冷。从中医角度讲,老年人正气不足,抵挡寒邪的能力不够,特别是有基础病的老年人,很容易感受寒邪或风邪。因此,建议老年人的运动应该追着太阳跑,跟着温度跑,大太阳出来以后,温度上来

了,阳气足的时候再运动,感寒受风的几率就会降低。

误区四:电暖器、电热毯连轴转

电暖器、电热毯这类电器彻夜不关,不仅容易引发火灾等危险,也容易对健康造成危害。本身秋冬季节空气中的湿度就偏低,电暖器、电热毯会进一步影响室内的湿度,长时间使用容易使人感到鼻子干、气道干,甚至出现干咳的现象。

秋冬季节,家中可以常备温湿度计,随时观察室内的温度和湿度。最好使室内湿度保持在40%到60%之间,最佳温度应在20℃到22℃左右。室内和室外温度差过大,反而会增加感冒、发冷的几率。

误区五:冻到头晕还硬扛

临近冬季,冷空气活动频繁,血管遇冷后会紧缩。老年人心脑血管弹性本身就不好,感寒后血管突然收缩,很可能出现局部组织供血不足,从而出现头痛、头晕、胸闷、胸痛、血压波动等症状。寒冷时保暖有助于避风寒,对于有基础心脑血管病的患者来说更是至关重要。一旦出现胸闷、头晕,甚至一侧麻木,可能是我们的血管在预警,需要及时就医,切忌硬扛。

来源:北京青年报