

短视频刷多了 真的会脑雾

你是否总被手机弹窗打断思路？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，却怎么也想起对方的名字？这种感觉，就像大脑被蒙上了一层“雾”。2024年，“脑雾”还被牛津大学出版社评为年度词汇。“脑雾”到底是什么？

脑雾是因注意力被持续消耗

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人的注意力所致。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短视频后，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。

“刷短视频”会改变大脑运作

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。研究人员开展了一项研究，探究短视频成瘾对心理和神经的影响。他们结合了行为分析、脑成像技术和决策计算模型等方法，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，甚至在做出小决定时都要反复斟酌，难以抉择。

可借冥想、调节呼吸节律解决

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、入定练习、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费内容的速度。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。

有意养成让自己无聊的习惯

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。

综合央广网、参考消息



保温杯藏健康雷区 4个挑选技巧帮你避开“工业料”内胆

保温杯大多是不锈钢材质，耐高温且保温性能好。不锈钢材料中，有三个“代号”很常见，分别是201、304和316。

保温杯不能使用201材质

201不锈钢不是食品级材料，属于工业用品材料，大部分用于制作装饰管、工业管和表带等。

201不锈钢的锰含量高，耐腐蚀性差，如果将其作为保温杯的内胆，长时间存放饮品可导致锰元素析出，热水可能直接变“毒水”。

建议选用304、316材质

保温杯的不锈钢材质应符合《食品安全国家标准 食品接触用金属材料及制品》(GB 4806.9-2023)，标准中规定了重金属含量及迁移量指标。

金属基材和金属镀层	杂质元素	含量(质量分数)/%
不锈钢	砷(As)	≤0.01
	镉(Cd)	≤0.01
	铅(Pb)	≤0.01

304不锈钢中最重要的元素是镍和铬，这类材料具有良好的加工性能和耐腐蚀性能，锰含量低于2%，是国家公认的食品级不锈钢。

316不锈钢的品质优于304，多了金属钼，耐腐蚀性能更好。

选购保温杯注意这4步

1.看标签标识

是否有产品名称、生产者名称、地址、联系方式、生产日期；与食品接触部位的材质，不锈钢部分应看底部是否有“304”“316”钢印标识；有塑料、橡胶等部件与食品接触的，如吸管、盖子等，还应标识塑料等材质。

2.闻有无异味

品质优良的保温杯应该无异嗅异味，或气味轻微易散。如打开杯盖后，气味浓重，经久不散，说明该产品存在使用风险，应避免使用，及时退换。

3.查整体外观

查看保温杯表面是否色泽均匀，有无裂纹、缺口现象；印刷文字和图案是否清晰完整；镀层不应开裂、剥落，焊接部分应光洁，无气孔、裂缝、毛刺。

4.测保温性能

注入开水，旋紧杯盖，2~3分钟后手握无明显升温，说明产品保温性能好；装满水后旋紧杯盖，倒置几分钟，翻转几周，如果没有渗漏现象，证明其密封性能良好。

据央视新闻、生命时报

咳黄痰说明感冒快好了？ 这个很多人认为的“常识”，其实是误区

冬季是感冒高发期，在感冒或其他急性呼吸道感染过程中，不少人都有这样的体验：起初只是干咳或咳白痰，过几天痰液逐渐变黄，甚至偏绿，于是便安心下来，觉得这是在排痰，说明快好了。这一判断看似有经验支撑，但从医学角度看，并不成立。

黄痰是怎么形成的呢？

在病毒性呼吸道感染中，机体免疫系统被激活，黏液分泌增加，同时炎症细胞进入气道，这是咳嗽和咳痰的重要生理基础。

研究显示，当气道发生炎症反应时，中性粒细胞会大量聚集并释放髓过氧化物酶，这种物质本身呈黄绿色，是痰液颜色加深的重要原因之一。也就是说，痰液的颜色，主要与其中所含的炎症细胞和相关物质有关，即使病原体尚未完全清除，或症状尚未达到高峰，痰液也可能已经发生颜色变化。

因此，从机制上看，黄痰更多反映的是炎症活动状态，而非恢复进程。

从症状演变的时间规律来看，咳嗽和咳痰本就是感冒的后期症状。一项对社区获得性感冒进行长期观察的研究发现，咳嗽往往在感冒后几天才逐渐明显，并可能持续到第6~7天，甚至更久。这意味着，黄痰出现的时间点，常常与症状自然演变重叠，容易被误认为是好转信号。

感冒怎样才算快好了？

相比痰液的颜色，更可靠的恢复信号来自整体症状的变化。例如，发热逐渐消退、全身乏力减轻、咽痛和鼻部症状明显缓解，咳嗽频率逐步下降，这些才更符合疾病进入恢复期的表现。在这个过程中，咳嗽和少量咳痰可能仍会存在一段时间，这是气道修复和清除分泌物的正常过程。

总结来看，感冒后咳出黄痰，并不意味着快好了，也不等同于细菌感染。它只是气道炎症反应的一个外在表现。与其紧盯痰的颜色，不如关注整体症状的变化和自身感受；如果咳嗽持续时间过长，或伴随高热、胸痛、明显气促等情况，需要及时就医评估。

据人民网科普