

# 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？最近，有热搜说看视频开倍速可能伤害大脑，让不少网友破防了。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。

## 1 “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：

1. 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。

2. 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。

3. 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”。

## 2 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。

据《人民日报》

# 尿里带血不疼，可能是身体发出的“警报”

泌尿系统作为人体重要的系统，其健康状况直接影响到我们的生活质量。泌尿系统肿瘤包括肾肿瘤、尿路上皮肿瘤、前列腺肿瘤等，其中膀胱癌占尿路上皮肿瘤的90%，我国每年新发病例约9.2万，初诊患者90%以上会出现血尿症状。出现血尿后该怎么办？泌尿系统肿瘤如何早防、早筛、早诊、早治？

## 尿里带血不疼是咋回事？

血尿，就是尿液里有红细胞。血尿分两种：

肉眼可见的尿液发红或尿液中有血凝块，为肉眼血尿；

肉眼看不出的尿液异常，但在显微镜下检查，能发现尿液里有红细胞，为镜下血尿。

出现血尿，很多人认为可能是上火，只要身体没有疼痛，就无大碍。然而实际上，无痛性血尿往往更危险，很可能是身体在发出严重疾病的警报，老年人尤其需要警惕这种警示信号。

如果因为膀胱炎、尿道炎等炎症引发的血尿，一般会伴有尿频、尿急、尿痛等不适症状；

如果是泌尿系统有结石，除了血尿，还伴有剧烈的腰痛或者腹痛；

如果是泌尿系统长了肿瘤，早期往往只有血尿这一个症状，而且不疼不痒，很容易被大家忽视。

首都医科大学附属北京世纪坛医院院长张骞建议，出现血尿后，不要恐慌，应及时到医院检查。

## 前列腺癌具有哪些特点？

数据显示，近年来我国泌尿系统肿瘤中，前列腺癌发病呈逐年上升趋势，年新发病例约13.4万，严重威胁男性健康。前列腺癌早期绝大多数无明显特异性症状，这也是其容易被忽视的核心原因。

1. 前列腺癌早期常无明显症状，具有极强的隐匿性

当肿瘤增大压迫膀胱或尿道时，可能出现尿频、尿急等症状，但这些表现与前列腺增生高度相似，容易被误认为是正常的衰老现象或前列腺增生所致，从而忽视了进一步检查。

2. 前列腺癌“偏爱”中老年男性  
从发病特点来看，前列腺癌发病主要集中在中老年男性人群，55至69岁年龄段的人需要进行筛查。如果家族里有男性成员得过前列腺癌，筛查需提前至40岁。

目前，筛查前列腺癌的方法有直肠指诊和PSA检测两种。医生介绍，如果能够在早期发现前列腺癌，5年生存率可达95%以上。

## 如何治疗泌尿系统疾病？

前列腺特异性抗原(PSA)升高，就是前列腺癌。首都医科大学附属北京世纪坛医院泌尿外科主任陈达介绍，PSA数值受很多因素影响，老年人的前列腺增生，年轻人的前列腺炎，慢性的无菌性前列腺炎，甚至急性前列腺炎、泌尿系统感染，都会导致PSA升高。因此，PSA升高不一定是前列腺癌，需要综合其他检查，同时进行病史的采集，判断是否由其他因素引起。

## 肾脏肿物须警惕

据张骞介绍，肾脏肿物分两种，一种是肾囊肿，一种是实性肿瘤。肾囊肿本身是良性的，但要注意监测。肾脏长了实性肿物，就要提高警惕，90%的可能性是恶性的。

据央视

# 手脚一旦有这种异常，很可能是血管堵了

日常生活中，许多人忽视了生活习惯对血管的毁灭性伤害，不知不觉中，血管就悄悄“报废”了。出现哪些异常，意味着血管堵了？一起来看！

## 不能忽视的4个血管“求救”信号

1. 四肢发麻与间歇性跛行

若你常感到手脚冰冷或发麻，可能是因为四肢血管被堵住了。而运动时肌肉需要更多血液支持，供血不足还可能让腿部酸痛、乏力，甚至出现间歇性跛行（休息后缓解）。

2. 头晕头痛与视力模糊

如果血管淤堵，脑部供血不足，可能会引发头痛、头晕、耳鸣、视力模糊等症状。随着堵塞的加剧，还可能出现平衡障碍、肢体无力、痴呆和脑梗死。

3. 胸闷气短与异常疲乏

血管堵塞，心脏会陷入“水压不足”的危险境地。最初，可能在快走、爬楼梯、搬重物后感觉胸闷、发紧或有压迫感，平时轻松的家务活动开始变得异常吃力，还伴随冷汗、恶心等症状。长期心脏缺血，则可能导致心律失常、慢性心力衰竭和心肌梗死，严重或引发心肌梗死和心源性猝死等突发性疾病。

4. 全身性表现

除了上面几个身体局部的症状，血管不健康、堵塞还会出现全身性的问题。比如，老是觉得累、没有力气，稍微动一动就喘；伤口好得特别慢，一个小口子很久都不愈合；轻微磕碰就淤青；皮肤干燥、脱皮、瘙痒等，都可能是血流不畅的信号。

## 这几招血管“抢修计划”请收好

1. 饮食调控

少吃容易堵塞血管的食物，如油炸食品、加工零食、果脯蜜饯、含糖饮料、腌制食品等。

可以适量多吃：燕麦、糙米等全谷物；富含花青素的蔬果如蓝莓、紫葡萄；深海鱼如三文鱼、沙丁鱼及虾类，有助于溶解脂质沉淀物；含有不饱和脂肪酸的坚果如核桃、杏仁；另外，晨起后可喝杯温水。睡前1小时少量饮水，可有效预防夜间血流过缓。

2. 坚持运动，增强血液循环

运动是血管的天然扩张剂，最好每天进行30分钟有氧运动，如游泳、骑车、跳绳等。时间不充裕也可进行碎片化运动，上班可隔1小时走动1次，上下班路上快走10分钟。

3. 注意调节情绪

长期情绪紧张、压力过大，可能会导致内分泌失调，神经调控异常，使得血管持续收缩、末梢循环变差，进而出现头晕、手脚冰凉的症状。

4. 局部增温

如果偶尔出现手脚冰凉等血液循环不畅的情况，也可以通过泡脚、搓手等局部增温的方式缓解。泡脚时间最好在睡前1小时，时长不宜超过15-20分钟，水温建议在40℃左右。

5. 定期检查

普通血脂类检查：20-40岁健康人群可每3-5年做1次检查。

血管功能专项筛查（颈动脉超声、踝臂指数、冠脉CTA）：40岁以上肥胖人群、有家族病史者，每年可做1次。糖尿病患者和有心血管疾病者，每3-6个月检测1次。

患有高血压、糖尿病、冠心病、外周动脉疾病的人群务必要遵医嘱，按时吃药、调整生活习惯、定期监测。

据国家应急广播微信公众号