

倍速一时爽，大脑遭了殃

□ 王明宇



动脑经

你是否有过这样的经历——追剧时疯狂按快进键，上网课时开启1.5倍速甚至2倍速？在这个“时间就是金钱”的年代，倍速播放俨然成了现代人的时间管理神器。但当我们的大脑被迫接受加速版的信息洪流时，它真能扛得住吗？今天，我们就来挖一挖倍速播放背后的神经科学真相。

大脑“收费站”在超负荷运转

想象一下，大脑前额叶皮层就像高速公路的收费站，负责对涌入的视听信息进行分类处理。正常情况下，收费站工作人员（神经元）能从容核对每辆车的“证件”（信息）。但当视频加速到1.5倍时，车流量激增，工作人员不得不边啃汉堡边盖章；若开启2倍速，相当于春运期间的收费站——信息车辆排起长龙，部分车辆（细节信息）直接被引导到应急车道（短期记忆）草草处理。

神经科学研究表明，大脑处理语言信息的极限速度约为每分钟400–600字，超过这个阈值，前额叶皮层会启动“节能模式”——自动过滤掉修饰词、举例说明等“次要信息”，只抓取关键词。这就像用大孔径的筛子淘金，只留下了石头（基础信息），却流失



视觉中国供图

了金沙（深层含义）。

记忆力的“饥饿游戏”

美国加州大学曾做过一个实验：两组学生分别用1倍速和1.5倍速观看教学视频。24小时后，常规组的学生能准确回忆视频中68%的关键概念，而倍速组的学生仅记住41%。尤其当视频涉及逻辑推导时，倍速组的错误率是常规组的3倍。

这种现象可以用“记忆双加工理论”解释——海马负责存储情景记忆（发生了什么），前额叶负责语义记忆（意味着什么）。加速播放迫使大脑将更多资源分配给基础信息识别，挤占了

语义加工的“内存空间”，就像忙着往仓库（海马）搬货的工人，根本没时间给货物贴标签（语义编码）。

注意力的“冰火两重天”

有趣的是，倍速播放对注意力的影响呈现两极分化。对于简单重复性内容，1.25–1.5倍速能将注意力有效提升30%。但当处理复杂知识时，超过1.2倍速，大脑就会触发杏仁核的焦虑反应，导致注意力资源被情绪调控系统“劫持”。

你有没有发现自己越来越离不开倍速播放？科学家用专业仪器扫描大脑后发现，总爱倍速看视频的人，大脑

里有一块负责“放空思考”的区域，其活跃度变得越来越低。这块区域原本是帮我们迸发灵感、深度思考的“灵感工厂”，现在却慢慢变成了只会快速传递信息的“传送带”，让人很难再静下心来好好琢磨事情、想出新点子。

理解力的“温水煮青蛙”效应

中国科学院团队关于睡眠的一项研究发现，我们睡觉做梦的时候，大脑会“播放”一种像乐队合奏一样有节奏的信号，帮我们理解和记住东西。但总是用倍速看视频、听东西，大脑就没办法好好“消化”信息，无法深入思考。

更隐蔽的危害在于“理解力错觉”。2倍速刷完一部长片，大脑瞬间“骗”自己：“我全懂了！”可这种满足感，其实是假象。当我们习惯用碎片化的方式“吞”信息，就像用沙子垒高楼，看似省时省力，实则抽走了搭建知识大厦的“钢筋骨架”。这就好比顿顿靠压缩饼干填肚子，肚子是饱了，营养却远远跟不上，最后吃亏的还是自己。

下次按下倍速键前，我们不妨问问自己：加速的究竟是视频，还是被时代裹挟的焦虑？在效率至上的今天，或许真正的智慧在于知道何时该快，何时该慢。大脑可不是电脑零件，它更像一件精密的艺术品，得慢慢滋养、细心呵护。

（作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员）

顺产还是剖宫产？准妈妈该怎么选

□ 谢鹏飞



当新生命即将降临，顺产还是剖宫产？这是准妈妈们面临的重要选择。顺产指胎儿经产道自然娩出，剖宫产则是通过腹部手术取出胎儿，后者通常作为顺产存在风险时的补救措施。两种方式各有利弊，准妈妈该如何选择？

顺产好处多，也有“小挑战”

顺产是人类最自然的分娩方式，具有诸多优势。在恢复速度上，顺产产妇往往当天就能下床活动，大部分两天即可出院。相比之下，剖宫产产妇通常需要住院4–5天，恢复时间更长。

在健康风险方面，顺产避免了腹部手术带来的诸多隐患。如麻醉意外、脏器损伤、术后切口愈合不良、肠粘连、静脉血栓等风险。而且，顺产的创伤相对较小，主要伤口集中在会阴部位，而剖宫产不仅腹壁有伤口，子宫也会留下切口。

顺产产妇在活动和饮食上基本不受限制，能第一时间与宝宝进行皮肤接触、让宝宝吸吮乳汁，这不仅有利于建

立亲密的母子关系，也为宝宝提供了最优质的营养。

对宝宝而言，经过产道的挤压，新生儿肺部的液体能有效排出，降低了出生时呼吸系统问题的发生概率。同时，宝宝在通过产道时会接触母体产道的有益细菌，有助于构建自身的免疫系统。此外，分娩过程中婴儿主动参与的一系列适应性转动，还能增强皮肤和末梢神经的敏感性，为日后的身心协调发展奠定良好基础。

然而，顺产也并非十全十美。产妇可能面临会阴、阴道周围组织撕裂、损伤的风险，部分人还会出现产后漏尿的情况。不过，大多数此类问题经过治疗后都能康复。

这些情况，医生会建议剖宫产

当产妇无法进行顺产时，剖宫产就成为保障母婴安全的关键手段。例如，胎儿出现宫内窘迫、胎位异常，或者产妇患有严重的妊娠并发症等情况时，剖宫产能够及时化解危机。

剖宫产还能让产妇避免开宫口过程中的子宫收缩痛，同时减少分娩过程中盆腔组织肌肉的损伤。如果产妇合并有子宫肌瘤或卵巢肿瘤，在某些情况下，还可以在剖宫产时一并将其剔除，具体情况听从医生的专业建议。

剖宫产有哪些风险

剖宫产也伴随着较高的风险和代价。由于是手术操作，产妇术后恢复时间较长，住院期间需要密切观察伤口愈合情况。手术可能引发多种并发症，包括麻醉意外、子宫周围脏器如膀胱、肠管损伤，术后子宫切口和腹壁切口愈合不良等。

另外，剖宫产还可能带来子宫瘢痕憩室，表现为月经周期延长、腹壁子宫内膜异位症等。

对于后续妊娠，剖宫产也会产生诸

延伸阅读

顺产越快越好吗

说到顺产，很多人以为生得快=顺利，甚至有人把分娩速度当成“通关KPI”。但真相是：顺产真不是越快越好！

顺产一般分为三个阶段：第一产程开宫口、第二产程娩出胎儿、第三产程排出胎盘。时间过长或过短，都藏着风险。

产程太慢：胎儿可能因缺氧出现窘迫，产妇也会累到崩溃，严重时还得临

时转剖宫产，双倍“遭罪”。产程太快也有风险（不足3小时）。对产妇来说，宫缩过强、产道来不及扩张，容易导致会阴和阴道裂伤、血肿形成，甚至引发产后大出血、羊水栓塞等致命危机；对宝宝来说，快速娩出可能造成颅内出血，影响大脑发育。

总之，稳扎稳打才是王道。准妈妈们别焦虑，听医生的专业判断，安全生娃才是最终目标。