

大脑“吐槽”：一屏多画，真的太费我了

□ 王明宇



如今，短视频平台的“一屏多画”混剪视频成了年轻人的娱乐新宠，烹饪教程、游戏画面、剧集片段被剪辑到同一个视频中，不少人沉浸式刷看数小时仍觉意犹未尽。

这种新娱乐形式为何让人欲罢不能？对大脑藏着哪些影响？

混剪视频，为何“勾”住你的眼

年轻人偏爱混剪视频，并非单纯的兴趣使然，而是精准契合了大脑的认知与情绪需求，核心藏着三大底层逻辑。

其一，极致的注意力抓取机制，多画面同步的强烈视觉冲击能瞬间锁定目光，画面间的信息差又不断吸引观众持续停留，甚至让人进入催眠式观看状态，你可能根本不知道应该看哪里。

其二，适配数字时代的信息密度需求，完美匹配快节奏生活的娱乐诉求，让碎片化时间的信息接收效率拉满；

其三，满足情绪代偿需求，高刺激的混剪内容能让大脑快速进入“自动驾驶”状态，暂时隔绝学



AI制图

业、工作的压力，成为年轻人缓解焦虑的便捷情绪出口。

爽感背后，大脑在“负重前行”

混剪视频带来的即时爽感虽让人上头，但其对大脑的影响却是一把不折不扣的“双刃剑”，既有暗藏的认知损耗，也藏着些许积极作用，需客观看待。

从负面影响来看，混剪本质是媒体多任务处理的极端形式，而脑科学研究早已证实，大脑无法真正实现“同时开工”，只能在不同信息焦点间快速切换。这种高频切换会消耗大量认知资源，导致出现“看了几小时却啥也没

记住”的情况。

对于12-24岁大脑发育关键期的群体，过度的感官刺激会慢慢削弱专注单一任务的能力，还会不断提升注意力兴奋阈(yù)值，让人越来越难静下心来做简单的事；而自闭症、注意缺陷与多动障碍(ADHD)等神经敏感人群，更易因多源刺激引发感官过载，出现疲惫、烦躁、焦虑等不适感。

而从积极角度来说，混剪视频并非全无益处。大脑拥有强大的神经可塑性，年轻人在适应高信息密度的混剪内容时，复杂信息的并行处理能力也会同步提升；同时，适度观看带来的大脑“自动驾驶”状态，能激活大脑默

认模式网络，为创造性思维留足空间，既有助于快速调节负面情绪，也能推动创意发散。

找对“姿势”，和混剪视频友好相处

混剪视频并非洪水猛兽，数字娱乐本无绝对对错，关键在于找到与之相处的平衡点，在享受乐趣的同时守护大脑认知健康，核心就是给大脑留足“喘息空间”，做好把控与对冲。

日常刷看时，无需完全戒掉：将单日高刺激混剪观看时长控制在半小时内，尤其要避开睡前一小时，为过度兴奋的神经留足缓冲时间，避免影响睡眠；同时学会倾听大脑的“求救信号”，若刷完后出现头晕脑胀、心烦意乱、难以静心阅读等情况，便是大脑发出的“过载预警”，此时应立即放下手机，看看窗外绿意、起身走一走，给过度刺激的感官踩踩刹车。

想要对冲碎片化刺激的影响，还需主动给大脑做“专注力训练”，全程专注于一件事，通过这些简单的方式，慢慢帮大脑找回深度聚焦的能力，兼顾对快节奏内容的适应力与专注单一任务的能力。

(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)

智能穿戴设备提示健康异常，要不要去医院

□ 科普时报记者 史诗

智能手环、智能手表等可穿戴设备早已融入日常，心率、血氧、睡眠监测等健康功能成为标配，不少人养成了频繁查看监测数据的习惯。

这些智能设备的“健康判断”到底靠不靠谱？居家使用电子血压计、血氧仪等专业医疗器械，又该避开哪些误区？

在近日举行的国家卫生健康委新闻发布会上，首都医科大学宣武医院主任医师吴航明确表示，智能穿戴设备的核心作用是日常健康趋势的自我监测，不能作为疾病诊断和治疗的依据，更无法替代专业的医学检查检验。他以大家常用的睡眠监测功能举例，这类设备只是通过身体活动、血氧、心率等

数据间接推测睡眠阶段，能大致反映深睡、浅睡和夜间清醒的整体情况，但受佩戴方式是否规范、传感器精度高低、周边环境干扰等多种因素影响，其数据的准确性和监测维度，远达不到专业医疗设备的标准，参考价值有限，不能作为判断疾病的依据。

如何正确看待智能穿戴设备在健康管理中的作用，避免陷入数据焦虑？

吴航表示，首先，人体的各项健康指标本就存在生理性波动，血压、血糖、心率等数值并非一成不变，单次监测结果不理想，无需过度紧张焦虑；其次，目前市面上大多数智能穿戴设备并未达到医疗器械的精度标准，其

监测数据只能在一定程度上作为自身健康状况的辅助参考，不能当真；最后，若设备显示的健康指标出现经常性、明显的异常

变化，这可能是身体发出的潜在疾病信号，此时应及时前往正规医疗机构就诊检查，由专业医生判断情况。

《延伸阅读

居家医疗器械，规范使用才靠谱

不同居家医疗器械及其使用细节，直接影响测量结果准确性。

上臂过粗或过细要换袖带。使用电子血压计时，标准袖带适用于上臂围22-32厘米的人群，上臂围超出该范围，需更换大号或小号袖带。

美甲影响血氧测量。使用脉氧仪监测血氧饱和度时，美甲、指

甲油会干扰传感器识别，影响测量结果，同时要避免将脉氧仪和血压计在同一侧肢体同时使用。

血糖试纸注意保存活性。使用血糖仪时，对试纸的保存和使用有严格要求，需做好避光防潮，开封后的试纸要在3个月内用完，防止试纸中的酶失活，导致血糖测量结果不准。