刷短剧后感觉“变笨” 或因多巴胺被透支

最近，短剧“不烧心”梗火遍全网。不少人发帖：明知道剧情套路、逻辑经不住推敲，可手指就是划不停；更有人称关掉短剧之后只觉得头脑发沉、反应变慢，连处理日常工作都觉得迟钝。短剧确实会伤害我们的大脑吗？

国家卫生健康委心理治疗师、高级心理教师曹大刚表示，短剧本质上是用持续的剧情钩子强行刺激大脑分泌多巴胺。多巴胺是大脑奖赏系统的核心递质，也就是我们的期待、动机、渴求“被满足”后，大脑分泌的一种激素。正常状态下，它的释放是适度、可控的：看到花开的瞬间、解开一道难题，大脑会自然分泌。但在看短剧时，短剧剧情高频反转，会持续调动我们的期待，然后再满足这种期待，相当于不间断、强制性让大脑分泌多巴胺。这种调动与剧情质量无关，因此很多人一边吐槽剧情降智，一边还是忍不住刷完整部剧。

大脑里的多巴胺并不是无限供应的，它有自身的合成、储备与代谢节奏。当大脑被长期高频消耗多巴胺后，它就会被透支，我们再处理日常事务就容易疲惫、专注与理解能力变差，产生“变笨”的感受。

比暂时的迟钝更值得警惕的，是奖赏阈值的悄然升高。长期被刺激着分泌多巴胺后，大脑对“快乐”的门槛也会越来越高。当你再去看书、散步、处理日常琐事，就会觉得“没意思”“无聊”“提不起劲”。长此以往，还会衍生出注意力持续涣散、做事拖延、缺乏耐心、难以进入深度思考的问题，甚至可能出现一些冲动行为。

短剧的影响不分年龄，但“一老一小”尤其需要注意。不少老人退休后闲暇时间变多，会在不知不觉中沉迷。对于他们来说，这样不仅会打乱睡眠节律，还可能会随着大脑的衰退、认知分辨能力下降，把剧中的人物关系、情绪冲突代入现实生活，影响人际判断，甚至产生不必要的猜忌、愤怒。而对于儿童青少年，他们大脑前额叶尚未发育完全，自控能力相对较弱，对强刺激的抵御能力更差，长期沉迷高刺激短剧也会直接影响其深度阅读能力和逻辑思维能力的发展。

曹大刚认为，要不被算法和剧情钩子“绑架”，可以从三方面入手：

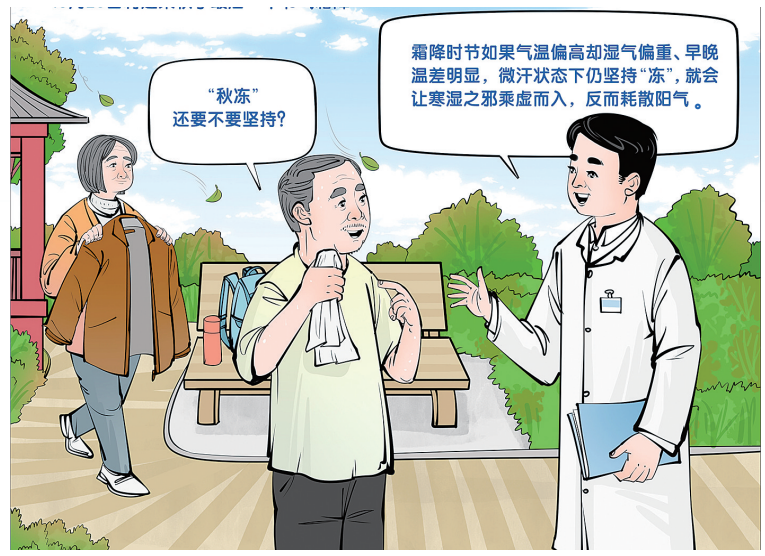
单次不超过25分钟。成人的有效专注时长大约在25分钟，常规影视内容也会按照这个节奏安排剧情节点。但短剧是不间断的强刺激，远超这个生理节奏。建议给自己设定明确规则：单次观看短剧不超过25分钟，到点主动退出。

看完后让大脑“软着陆”。从高强度的刺激里突然抽离，或者立刻切换到工作、学习等需要高度专注的事，大脑会很难适应。建议看完短剧后先做一些低刺激的活动来平缓过渡，让多巴胺水平慢慢回落，比如起身散散步、和身边人闲聊几句、翻几页纸质书、闻一闻喜欢的香薰味道……用温和的感官刺激把大脑从剧情里拉回现实。

主动重建“普通快乐”。想要把升高的奖赏阈值拉回来，就要有意识地在日常小事里调动主动的愉悦感。比如认真观察一片树叶的纹理、好好品尝一顿饭、花时间培养一个慢节奏的爱好。当你重新能从平淡的日常里感受到快乐，就不会只依赖强刺激的短剧来获取愉悦感。

（据人民日报健康客户端）

霜降时节话养生



10月23日是秋季最后一个节气——霜降。此时自然界的阳气继续收敛、沉降，开始由表入里、由动转静，人体也随之从“秋收”过渡到“冬藏”。

根据国家气候中心监测，今年霜降节气期间我国大部分地区气温接近常年同期到偏高，有几次主要冷空气过程，部分地区降水偏多。中医认为，在这样的气候下，今年霜降养生应注意寒燥同防，防寒重于防燥，健脾润肺并重。

新华社发 曹一 作

早餐喝酸奶对代谢综合征人群更友好

每天早餐你习惯喝牛奶，还是喝酸奶？很多人会直接默认选喝牛奶：补钙、补充蛋白质、喝习惯了……不过，日常生活中也有不少人喜欢早餐喝一杯酸奶，或是搭配燕麦、水果做成酸奶谷物碗。那早餐喝牛奶更好，还是喝酸奶更好？哈尔滨医科大学团队的一项研究，打破了很多人的固有认知：早餐选择酸奶的人，在多项健康指标上更有优势。

2019年，哈尔滨医科大学的研究团队在《美国临床营养学杂志》刊发了一项随机对照研究发现：每天早餐前喝酸奶的人，在胰岛素水平、肝脏脂肪、血脂、炎症水平等多项健康指标上改善明显。

这项研究纳入了100名36岁至66岁的女性，她们全部同时患有脂肪肝和代谢综合征。把她们随机平均分为2组：50人喝普通酸奶，50人喝全脂牛奶。

研究者要求她们每天在正式吃早餐前，喝酸奶/牛奶220克，这样持续24周（约半年）。在这期间，她们三餐正常吃，日常怎么吃还怎么吃，不用特意少吃或者调整菜谱；唯独要求她们不能再额外摄入其他奶制品、发酵食物、保健品（各类营养补充剂），避免干扰试验。

最终发现：喝酸奶组的人，在改善胰岛素、减轻脂肪肝、调节血脂、降低炎症、减肥等多方面，效果优于喝等量牛奶的人。

为什么喝等量的酸奶比牛奶各项指标更好？研究人员介绍，酸奶并不是靠某一种成分单打独斗，而是好几条路一起使劲。酸奶经过发酵产生的乳酸、共轭亚油酸、低聚糖以及B族活性维生素，能够重塑肠道菌群结构，减轻全身炎症反应与氧化应激，改善血脂代谢；通过肠—肝轴通路，一方面提升胰岛素敏感性、降低胰岛素水平，另一方面减少肝脏脂质异位沉积、缓解肝细胞损伤，最终实现改善胰岛素抵抗和降低肝脏脂肪的效果。

早餐喝牛奶还是酸奶，从来都不是一道非此即彼的选择题。牛奶的好处早已深入人心，自不必多言；酸奶也能带来意料之外的健康惊喜。酸奶的“赢”，从来不是要取代牛奶的餐桌地位，而是为我们的日常健康多提供了一个优质选项。不妨在日常饮食里，把酸奶和牛奶都纳入一日三餐的搭配中，既能收获酸奶的健康增益，又能摄取牛奶里的营养成分，两相搭配，营养更全面。

（据《大河健康报》）



本版组稿 李鹤

■社址：河南省周口市周口大道中段6号 ■邮政编码：466099 ■准予广告发布变更登记的通知书：豫周1902号 ■本市每份零售价：1元 ■印刷单位：周口日报社印务中心 地址：周口日报社院内