

刷小视频停不下来？ 你的大脑被“绑架”了

不少网友有这样的经历:睡前只想刷几分钟短视频放松,结果抬头一看已经凌晨一两点;明明还有工作没做完,手指却不受控制地滑向下一个视频……

短视频到底对我们的大脑做了什么?记者就此采访了北京回龙观医院成瘾医学中心主任杨可冰。

为什么一刷小视频就停不下来?

短视频有几个突出特点:快速切换的视觉刺激,以及精准的算法推送,后台能够根据用户偏好推送相关内容。

“每刷到一个感兴趣的视频,大脑的奖赏回路就会被激活,释放多巴胺,产生强烈的愉悦感和期待感。”杨可冰解释,这就形成了“刺激—获得奖励—再刺激”的闭环。

更关键的是,短视频快速切换的推送方式,还会削弱大脑前额叶皮层的功能。前额叶是人大脑中负责“踩刹车”的部位,管的是冲动控制和行为约束。

“一方面我们不断在寻求刺激、增强愉悦感,另一方面大脑对冲动和行为的控制能力被削弱。一强一弱,短视频成瘾就产生了。”杨可冰说,短视频上瘾的核心在于中脑边缘多巴胺系统异常,和游戏成瘾“大同小异,没什么区别”。

“上瘾”的信号

日常刷小视频放松,还算不上“成瘾”。

杨可冰告诉记者,判断是否“上瘾”,有两个关键信号。

第一,快感来源单一化。刷短视频带来的快感和满足感越来越强,能从中获得非常大的快乐。

第二,失控。已经明知道刷短视频对工作、学习、人际交往等造成了危害,但却控制不了,每天都在刷。

“有两类人群刷短视频更容易上瘾。”杨可冰表示,一是本身就有“成瘾素质”的人,例如做事冲动、追求即时满足、难以忍受延迟回报等。这类人不管是用药、赌博还是玩游戏,也更容易成瘾。二是处于抑郁情绪中的人,也相对更容易上瘾。“借酒浇愁,愁更愁”,成瘾之后反而会加重抑郁情绪。

刷太多了,怎么办?

杨可冰指出,刷短视频成瘾会使大脑中的奖赏回路被病理性激活,对冲动的控制减弱,注意力会更加不集中、记忆力下降,进而对正常工作、学习等需要专注的事情越来越难投入。

“如果还没到成瘾程度,只是偶尔刷得停不下来,可以试试转移注意力。例如放下手机,多出去走一走,做些户外活动;或是寻找其他感兴趣、更需要做的事。”杨可冰提醒,但若已经成瘾,自身无法控制,还是需要到医院的成瘾科等专业机构咨询。

短视频不是洪水猛兽,偶尔刷刷无伤大雅。不过,可别让手指的滑动,悄悄偷走你的注意力和自控力。

据中国新闻网

中秋临近,月饼怎么选、怎么吃



中秋临近,月饼市场又热闹起来。面对市场上琳琅满目的月饼,消费者该如何选、怎么吃?北京电力医院营养科主任营养师崔军给出了几点建议。

别被“无糖”误导。标注“无蔗糖”不等于无糖;标注“无糖”不等于不升糖。无糖通常指不含蔗糖,但月饼皮的面粉、馅料中的淀粉和油脂进入人体后照样会转化为葡萄糖。购买时,要重点看配料表和营养成分表,优先选配料表短、脂肪和碳水化合物含量相对低的产品。

控制分量分着吃。一块100克的月饼热量约400大卡,相当于3碗米饭,全部消耗掉需要慢跑40~60分钟。建议每次只吃1/8到1/4块,一家人分着吃。小份装是不错的选择,

但也不要一人独享。

特殊人群选对种类。糖尿病患者血糖控制达标(空腹小于7毫摩尔/升、餐后2小时小于10毫摩尔/升)才能少量吃,优先选无糖款,不空腹单独吃,搭配蔬菜和富含蛋白质食物,并减少当天主食和食用油摄入。糖醇敏感、容易腹胀腹泻的人,要避开配料表里“木糖醇”“赤藓糖醇”排位靠前的产品。心脑血管疾病、高脂血症、肝胆疾病患者,尽量选脂肪含量低的月饼,少吃蛋黄、肉馅类。

注意时间,晚上不宜吃。吃月饼最好放在两餐之间作为加餐,搭配无糖茶水或新鲜蔬菜,延缓血糖上升。晚上人体代谢减慢,尽量不吃,以免加重消化系统负担,影响睡眠。

据人民日报健康客户端

天天戴手环 手腕为啥发白变硬



最近,不少长期佩戴智能手环的人发现:表带或表背覆盖的皮肤莫名发白、干燥、粗糙,摸起来还发硬增厚。这是怎么回事?

航空总医院皮肤整形美容科副主任医师续言凤说,造成该问题的核心原因,主要是两种接触性皮炎:过敏性接触性皮炎和刺激性接触性皮炎。这类皮肤问题虽不严重,但确实得留心。

过敏性接触性皮炎和个人体质有关,手环表带、表背里的金属镍和铬、橡胶、染料,甚至黏合剂残留,都可能形成致敏物质渗入皮肤,诱发免疫过敏反应。手环贴膜、保护壳里的丙烯酸酯,尤其是4-丙烯酰吗啉,也是常见致敏原。而刺激性接触性皮炎更为普遍,就算是不易过敏的人群,也可能中招。手环紧贴手腕,形成密闭、闷热的环境,汗液无法正常挥发排出。长期闷捂会让皮肤角质层过度水合,被“泡得发白变软”,再加上日常佩戴的反复摩擦刺激,皮肤会代偿性增厚,变得粗糙发硬。

安心佩戴手环,专家给出以

下实用建议:

一是锁定过敏原。如果皮肤不适仅出现在手环佩戴区域,大概率是手环材质导致的过敏。对镍、铬金属过敏,可更换尼龙、织物或纯硅胶表带,避免金属扣直接贴皮肤;若对贴膜、保护壳过敏,应果断撕掉。

二是勤透气,多清洁。运动后立刻取下手环,用清水清洗手腕并彻底擦干。定期清理表带的汗渍、污垢。每天至少留1小时“裸腕”时间。

三是洗手洗脸,顺手摘表。避免洗护产品残留于表带缝隙,刺激皮肤。

四是松紧随时调。冬季或静止时可稍紧,夏天或运动时调至可塞进一根手指的松紧度,既不影响传感器数据,又减少皮肤压迫和闷捂。

特别提醒,易过敏体质,尤其对某种化学成分过敏的人群,必要时可通过斑贴试验明确自身过敏原,今后避免接触含该成分的物品,减少皮肤长期、反复的局部刺激,保护手腕肌肤健康。

据中国新闻网

吃瓜有风险,有苦别硬吃

近日,四川一位网友发视频称,父母在家用丝瓜煮汤,吃第一口就发现特别苦,随后出现上吐下泻等症状,被紧急送医,经诊断为葫芦素中毒。消息引发不少网友关注:常见的丝瓜怎么会“藏毒”?

原来,黄瓜、丝瓜、冬瓜、西瓜、瓠(hù)子、甜瓜等瓜果,均属于葫芦科植物。这类瓜果在生长过程中,若经历高温、干旱、虫咬等环境,或发生基因突变,就会启动“自我保护机制”,产生剧毒的葫芦素,瓜果中的苦味正是来源于此。

很多人吃到苦味瓜果,出于不愿浪费的心理,会觉得忍忍也能吃,甚至认为这种苦味能够清

热解毒,对身体有好处。首都保健营养美食学会会长王旭峰提醒,这种想法万万不可取。“葫芦素耐高温、耐蒸煮,炒制、焯水方式无法将其破坏,误食后容易引发呕吐、腹泻等症状,严重时还会损伤肝肾。”

唯一的例外,是天生带苦味的苦瓜。王旭峰说,苦瓜虽然同为葫芦科,但它自成一属——苦瓜属,和上述瓜果有着本质区别。苦瓜的苦味源自苦瓜苷和多肽-P等天然营养成分,不但无毒,而且具有一定的养生价值。

总之,天生自带苦味的瓜果可以放心吃;原本甘甜的瓜果突然变苦,切勿食用。

据《科普时报》