

倍速刷刷正在“偷走”你的大脑

你平时刷刷、看网课会开倍速吗?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。

“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。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。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。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。

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。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:

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。

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。

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。

来源:人民日报微信公众号

科技

二氧化碳 能用来发电了

12月20日,全球首台商用超临界二氧化碳发电机组“超碳一号”示范工程在贵州六盘水首钢水城钢铁厂成功投运,意味着全球首次将超临界二氧化碳发电技术从实验室推向商业落地。

不论是传统的火力发电还是先进的核电技术,以及各类余热蒸汽发电,原理都类似于“烧开水”,就是用热量将水变为水蒸气,推动汽轮机转动来发电。而“超碳一号”是将液态二氧化碳加温、加压成为超临界状态带动发电机发电。

二氧化碳在超临界状态下密度大,接近液体,使得它能储存更多能量,而且它的黏度很低,接近气体,意味着流动阻力更小,直接加热膨胀做功,不发生相变,过程更为简单,响应速度更快。超临界二氧化碳发电分为四个步骤:压缩、加热、膨胀、冷却,就像往一个钢铁容器里吹气,随着吹的气越来越多,容器里的气体密度和压力越来越大,再给容器内部升温,形成高温高压环境,使内能大大增加。这时,给容器开一个小孔,高温高压的气体快速喷出,推动一个风车拖动发电机转动,从而实现发电。相比目前使用的烧余热蒸汽发电技术,“超碳一号”发电效率可以提升85%以上,在原有发电基础上,每年还可以多发电7000万千瓦时以上。

来源:央视新闻

图吧



白天鹅“回家”过冬

进入冬季,大批白天鹅来到河南省三门峡市黄河湿地栖息越冬。近年来,随着当地不断加强黄河沿岸湿地生态保护工作,白天鹅的数量逐年增加。目前,三门峡黄河岸边40余万亩浅滩湿地已迎来万余只白天鹅。

来源:新华社

人物

香樟树下的教育诗行

——邵东一中教师赵浔婷的育人答卷

通讯员 谢长益 王归

教育如静水深流,在邵东一中的香樟绿荫里,晕染出一段段温暖明亮的时光。赵浔婷以讲台为纸、匠心为笔,深耕课堂沃土,守望成长初心,把“教书育人”的赤诚,写成了校园里最动人的教育诗行。

“教育的本质是心灵唤醒心灵。”这是赵浔婷深耕教坛的初心坚守。对学情各异的学生,从不轻言放弃。针对英语学习困难的学生,她个性化分析学情、定制辅导方案,利用课后碎片时间答疑;对学有余力的学生,她搭建竞赛平台,鼓励冲刺学科竞赛以锤炼语言运用能力与综合素养。

指导第21届“外研社杯”竞赛时,她跳出“应试局限”,聚焦系统能力培育,紧扣赛事拆解能力模块,制定递进式训练计划。通过“一对一”精准反馈,逐句打磨口语、精修作文,助力学生克服紧张、突破瓶颈。最终学生斩获三等奖,这份荣誉不仅是对努力的

认可,更点燃了学生长期学好英语的信心与热情。

曾有一年高考放榜,喜讯纷至沓来,赵浔婷却收到了学生刘秋杨满是迷茫的信息。得知孩子高考失利的失落,她当即决定与刘秋杨促膝长谈。校园香樟树下,微风拂过枝叶,她倾听着孩子的彷徨,量身定制了成绩提升计划。“老师,我想再试一次。”刘秋杨低声说出心底的想法。“好,我陪你。”赵浔婷紧紧握住她的手,语气坚定而温暖。

成长的路途从非独行,总有微光引路前行。此后一年里,刘秋杨每个月都会收到来自香樟树下的“专属鼓励”——或是一句励志名言,或是一套解题技巧。次年盛夏,赵浔婷的手机再次响起,传来刘秋杨激动的声音:“老师,我英语考了127分!感谢您始终不离不弃!”随声而至的,还有一封真挚的感谢信,字里行间满是感恩:“是您让我相信,跌落之处,

亦可生花。”

“教学是渡人,教研是渡己。”这是赵浔婷始终秉持的专业追求。2023年邵阳市高三复习研讨会上,她以生动的情境游戏串联知识点,让枯燥的复习课充满“呼吸与笑声”,赢得现场阵阵赞誉;她以“学用结合、趣学相融”的理念为指引,深耕教研教改,论文《立足教材之读后续写新探》斩获湖南省一等奖,单元复习课在省级集体备课大赛中获奖,微课、课件多次荣获省级荣誉,两次拿下邵阳市教师业务知识测试“个人优胜奖”,更被评为邵东市高中英语骨干教师。每一份荣誉背后,都藏着她深夜在灯下伏案沉思、奋笔疾书的执着身影。

上好每一节课,是对当下的郑重承诺;关爱每一个学生,是对未来的深情守望。赵浔婷愿做讲台之上的一盏灯,以微光为诺,温柔照亮每一段青春旅程,书写更多温暖而璀璨的教育诗行。