

让脑子变聪明的5个小妙招

你最近有没有过这样的时刻——手机上一秒还拿在手里玩,下一秒就想不起来放到哪儿了;打开冰箱瞬间忘了要拿什么,于是关上门,两秒后回忆起来,再打开,又一次秒忘;工作开会时注意力总是不能集中,回到家想学习一下,一句话看了3遍都没记住。

网上冲浪的时候,我们发现,不少网友都在被这种状态困扰,感觉自己脑子好像不够用了。

这就是“脑腐”,它指的是一个人长时间接触低质量碎片化的网络内容之后,产生的精神和智识状态的衰退。

陷在手机里,是许多人每天的生活状态。一个又一个的短视频、手机里各种APP弹出的消息提示,不仅挤占了我们的时间,更挤占了我们的大脑。有研究显示,持续的信息过载,使大脑海马体负责信息传递的突触连接减少,神经递质分泌下降,记忆提取错误率上升。

有没有什么方法能够帮我们重新“长长脑子”?别担心,虽然从物理层面来看,我们的大脑确实在长大后不会再有显著的跃迁,但是我们的大脑神经元的可塑性还是非常高的,在生活中多做一些这样的小事,真的超级有用。

吃鱼补脑

没错,第一点也是最容易完成的一点——吃鱼。

鱼和其他食物最大的区别,就是鱼的体内拥有丰富的Omega-3,这种脂肪酸是一种人体必需的脂肪酸,但是又不能在人体内合成,需要从食物中摄取。Omega-3脂肪酸有降血脂、增强免疫力、辅助改善记忆的功能。所以说,妈妈小时候让我们多吃点鱼,还是很有道理的。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,每周吃鱼2次为佳,大约300克至500克。

运动健脑

运动不仅能强身健体,还能“健脑”。让负责记忆的关键脑区(海马体)变大。

海马体是大脑中掌管学习、记忆的核心区域,它的萎缩与记忆力下降的风险增加密切相关。运动能让它“逆生长”,意味着可能有助于保护记忆、延缓认知衰退、降低痴呆风险。

以下是被证实“健脑”效果最强的4类运动:

1.中等强度的有氧耐力运动
比如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。每周至少150分钟,心率维持在最大心率的60%-70%左右,如果你判断不出来,可以用一个小方法来大概衡量——能说话但不能唱歌的程度。

2.高强度间歇训练(HIIT)
高强度间歇训练是指短时间、持续高强度运动和短时间静息/低强度运动交替组成的一种体育锻炼方式。不过,这类运动更建议有一定运动基础的人进行,需要注意避免运动损伤。

3.认知-运动结合的技巧性运动
这类运动指的是那种需要“身体动作+大脑思考”同时参与的运动,它比重复熟悉动作更能刺激大脑,尤其适合平常存在“注意力不集中”“大脑经常一片空白”的朋友。比如球类

运动、舞蹈,还有时下非常流行的攀岩。

4.力量训练(抗阻训练)
比如深蹲、平板支撑、俯卧撑、使用健身器械等。需要注意的是,要避免“突击运动”,大脑的神经保护、海马体的体积维持都是“长期效应”。

如果你感觉从“不动”到“动起来”的这个过程非常难,也可以先从工作间隙散散步、下班后提前一站地铁下车走回家或者骑车子回家这种比较容易的小事开始。

早睡养脑

这一点对我们来说可能是最难完成的一点——早睡,也就是不熬夜,对我们的大脑有充分的养护作用,一个好的睡眠比什么都重要。

大脑在安静休息或睡眠时(尤其非快速眼动睡眠期)海马体会产生特殊脑电波,这被认为是记忆巩固的黄金时间窗口。这时,大脑会像“回放电影”一样,重新激活并整理白天的经历,把短期记忆转化为长期记忆。但是熬夜导致的睡眠不足,会让海马体的神经元持续高频率放电,这本来会发生的记忆整理被完全打乱,而且就算熬夜后补觉,也不能弥补对记忆力的影响。

读书强脑

对于我们来说,什么时候开始读书都不晚。

阅读会让左脑弓状束的特定部分(连接颞叶和顶叶的区域)结构发生显著变化。这种变化意味着神经纤维束更有序、更密集,信息沿着固定方向传输更顺畅,神经纤维束周围的包裹(髓鞘)更完整,减少了信息在传输过程中的“泄露”或“干扰”,而这增强了我们大脑的认知能力,读写能力。

想想看,你已经有多久没好好看过一本书了?如果发现自己现在已经“丧失”了深度阅读的技能,也

可以从一些简单易执行的日常活动开始。

比如,听到一首听过的歌,回忆歌词的下一句;看到路边的车牌、广告牌,尝试用它造一个长句;或者,就是看完现在这篇推送,然后尝试用自己的语言总结其中的关键点。需要注意的是,一定要一次完整看完,千万不要中途频繁跳出。

哪怕是看短视频,也别“刷到哪儿算哪儿”,可以给自己定一个主题,看完后动手试一次。

总之,核心就是让大脑始终处在“需要稍微用力思考”的状态,而非单纯地“躺平接收信息”。

音乐醒脑

音乐早已在不经意间融入在我们生活的方方面面,上下班的耳机里、出去吃饭的餐厅里……听音乐的过程,对大脑来说,像是一场多感官的调动训练。过往有研究表明,负责听觉、视觉以及运动感觉的脑区在音乐家的大脑中展现出不同。

经过音乐训练之后,听觉系统在处理声音时会更敏感,人们可以察觉到较小的频率差异,控制与乐器演奏相关的肌肉和身体(如手指、嘴部等)的脑区变大了,甚至阅读分数的高低也与乐感的高低呈相关关系。

为了更好地“长脑子”,我们可以把这几个习惯形成闭环,产生叠加效益:

1.晨间运动+晨读,激活神经可塑性,提升日间学习效率;
2.路上听歌放松大脑,帮紧绷的神经慢慢舒展;
3.午间小睡+固化上午所学,为大脑“腾出内存”;
4.晚餐“蒸鱼”提供Omega-3脂肪酸,辅助大脑改善;
5.深度睡眠完成记忆刻录与毒素清理,开启新循环。

(来源:中国疾控中心 微信公众号《让脑子变聪明的5个小妙招》,0成本超简单,强烈建议你试试!)

飞机上为什么要开飞行模式

你是否曾在登机后,听到空乘人员反复提醒:“请将手机调至飞行模式”?对于许多乘客来说,这已经成为一种习以为常的操作,却未必清楚其中的真正含义和必要性。明明手机只是一个看似普通的小设备,打开或关闭飞行模式,又能对飞机产生多大影响?今天,我们就一起来揭开飞行模式的科学真相。

什么是飞行模式?

飞行模式,也被称为“飞航模式”或“航空模式”,是智能手机、平板电脑等设备所内置的一种无线通信功能限制模式。开启飞行模式后,设备会自动关闭其与外界通信的能力,主要包括蜂窝信号、Wi-Fi、蓝牙、移动数据和部分GPS功能。这意味着,用户在飞行模式下无法接打电话、发送短信或上网,但仍可使用本地功能,比如拍照、听音乐、阅读离线内容等。部分设备允许用户在飞行模式开启后手动打开Wi-Fi或蓝牙,以使用机上Wi-Fi服务或连接耳机,这种灵活性在近年来的设备更新中越来越常见。

飞行模式的设计初衷,正是出于对飞行安全的保护。虽然手机的信号在地面上运行良好,但在高空却可能带来一系列无法预料的电磁干扰风险。尤其是在飞机起飞和降落这两个关键阶段,航空公司和监管机构更是将电子设备使用纳入严格管理,以确保万无一失。

手机信号真的会干扰飞机系统吗?

现代民航客机是一种高度复杂、依赖电子与无线系统协同工作的飞行器。它们配备了各类导航系统、通信设备、自动驾驶模块和飞行控制系统,依靠雷达、无线电信号、地面导航台、全球定位系统等手段来保持航线、识别方向、与塔台沟通以及监控天气和空域环境。这些系统的正常运作,对于航班安全至关重要。

而乘客随身携带的手机、平板等设备,在飞行中若没有关闭通信功能,会不断尝试连接地面基站,尤其是在高空信号微弱或无法覆盖时,手机往往会自动提高发射功率,以寻找连接点。这种行为不仅加剧设备能耗,还可能在一定条件下干扰飞机上的敏感设备,产生电磁噪声,影响飞行员与地面塔台之间的通信质量,或使导航数据短暂异常。虽然这种干扰通常微弱且不易察觉,但航空系统遵循“预防为主”的原则,宁愿避免极低概率的风险,也不冒险忽视任何可能造成事故的细节。

事实上,航空界历史上曾有报告记录飞行员在飞行途中听到座舱无线电中出现异常噪音,甚至有过导航指示短暂偏移的情况。事后调查发现,往往与乘客未关闭手机通信功能有关。正是出于这种谨慎态度,飞行模式才被作为飞行安全的基本要求被普遍实施。

飞机上使用手机上网,安全吗?

随着科技的发展,越来越多的航班开始提供空中Wi-Fi服务,让乘客在高空也能浏览网页、收发邮件甚至进行简单的社交互动。这不禁让人产生疑问:既然可以联网,为什么还要开启飞行模式?答案在于,机上Wi-Fi的通信路径,并不是通过乘客手机直接与地面通信,而是由飞机自身的通信系统通过卫星链路或地面基站链路中继互联网信号,再通过机舱内部的Wi-Fi热点分发给乘客。整个过程中,手机只需以接收者的身份连接局域网络即可,无需发出高功率信号,也就避免了对飞机导航通信系统的干扰风险。

这也解释了为什么即便航班支持Wi-Fi服务,航空公司依然要求乘客将设备调为飞行模式,只是允许你在此基础上手动开启Wi-Fi功能。这种方式既实现了上网功能,又遵循了飞行安全的基本原则。

(来源:中国新闻网 微信公众号《飞机上为什么要开飞行模式》)

