

开倍速看视频 可能伤害大脑

很多人看视频时有“开倍速”的习惯，认为这样既能节省时间，又能快速掌握全部剧情。事实上，这种操作可能伤害大脑。

美国北卡罗来纳大学教堂山分校的行为科学家近日发现，以较快速度播放的视频虽然确实有助于观众在短时间内领略大致剧情，但一些低频的声音（如街道噪音及吸尘器、飞机飞过天空的声音）却被忽略，这就妨碍了对剧情的充分理解，尤其是人们相互谈话的场面。中耳中的肌肉有助于抑制低频的声音，但如果长时间不锻炼这部分肌肉，它们就荒废了。对于听力较差的人来说，他们有时候不得不特意放慢播放速度，甚至回放，才能理解意思的细微差别。

美国普林斯顿大学的行为科学家考察了大脑如何处理速度加快的语音。结果显示，即使是以正常的速度播放，大多数人也无法

听清楚每一个单词。因此，用倍速的方式播放视频会造成理解能力下降。具体来说，当用2倍甚至3倍的速度播放视频时，理解能力就彻底崩溃了。用1.5倍的速度播放时，对理解能力的影响较小。不过，也有例外情况，那就是盲人，他们习惯了依靠听觉来理解信息。视频播放速度加快对他们理解能力的影响并不大。

西班牙马德里自治大学神经科学家表示，“开倍速”看视频会对短期记忆功能产生负面影响，尤其是对于发育阶段的大脑。以学生为例，快速播放会导致他们忽视韵律、停顿、音调和声音的变化，妨碍对内容的理解和分析。由于大脑中的杏仁核负责处理这种信息，因此加快播放速度会削弱杏仁核的功能。

据《北京青年报》

长见识

有些人爱看恐怖片，即使被吓得缩在被子里瑟瑟发抖，也要坚持看完。还有一些人对鬼屋有莫名的好奇，总想体验在鬼屋中被吓得尖叫的感觉，当然，现在很多鬼屋因为过于老旧已经停业了，但是更具有沉浸感的恐怖主题密室逃脱却在各地生根发芽。不论是哪种形式，总有一部分人对于恐怖的事物保持一种既害怕又好奇的态度，而这种悖论也一直令学者困惑。

越怕越爱 恐怖片为什么令人“上头”

A 为什么我们又好奇又害怕

科学研究似乎回答了这个问题：人们对恐惧的渴望根植于我们的进化历史，而且在今天仍然有益——它可以帮助我们克服恐惧并迎接新的挑战，让我们在多变的生活中更好地适应。

查尔斯·达尔文对这一现象感到惊讶，他听说有些被关押的猴子尽管害怕蛇，但仍然会掀起装有蛇的箱子的盖子偷窥。他被这个故事吸引，于是将其变成了一项实验：将一只装有蛇的袋子放在伦敦动物园的笼子里，笼子里有许多猴子。一只猴子会小心翼翼地走到袋子旁，慢慢打开，探头向里看，然后尖叫着逃走。看到这只猴子这样做，其他猴子重复了相同的动作。

其后的很多实验也证明这种对危险的病态好奇心不仅在灵长类中存在，在其他种类的动物中也非常普遍，被称为“捕食者检查”。这种行为出现在从小丑鱼到瞪羚的多种动物身上。

乍一看，接近危险似乎是一个坏主意。为什么自然选择会使动物对它们本应避开的事物产生好奇心？这些行为背后有进化逻辑。

病态好奇心能让动物获取环境中最高危险事物的信息，还能让它们有机会处理这种危险状况。当考虑到许多动物生活在它们的捕食者附近时，病态好奇行为的好处变得清晰。

例如，非洲大草原上的羚羊经常与猎豹交会。从表面上看，羚羊在看到猎豹时应立刻逃跑，但逃跑在生理上是“昂贵”的。如果每次看到猎豹就跑，羚羊将耗尽宝贵的卡路里，错过其他对其生存和繁殖至关重要的活动机会。

从捕食者的角度看，猎豹应该在看到羚羊时立刻开始追逐。但对于猎豹来说，捕食不是一件容易的事：狩猎是一项消耗能量的活动，不是每次都会成功。只要猎豹不饥饿，它应该只在有相对较高几率抓

住猎物时才追逐猎物。

对于羚羊来说，如果在猎豹狩猎时逃跑最好，那么它们能够确定猎豹何时饿了，就会受益。而羚羊了解猎豹的唯一途径就是在相对安全的情况下密切观察它们。

例如，如果周围的草很短，猎豹很容易被看到，羚羊会感到相对安全，可能停留一段时间观察猎豹，如果羚羊在一个较大的群体中，这一点就更重要。

此外，羚羊的年龄也很重要。年轻羚羊即那些能够快速逃跑且没有太多面对捕食者经验的羚羊，最有可能去密切观察猎豹。

这种权衡是有道理的：这些羚羊对危险的猫科动物了解不多，因此它们可以从观察中学到很多东西。相对安全和经验不足是动物捕食者检查行为和人类病态好奇心的两个重要因素。

B 沉浸于恐怖中的好处

描绘捕食者的故事在世界各地的口头传说中随处可见。豹子、老虎和狼经常出现在民间传说中。我们通过听故事和看电影，了解可怕的虚构捕食者，如凶猛的狼人、强大的龙、聪明的吸血鬼和嗜血的怪兽。

沉浸在这些恐怖的故事中是一种非常有效和有价值的策略。这些故事让我们了解其他人遇到潜在捕食者或威胁的情况，而无需亲自面对。

虚构怪物的夸张危险刺激了我们的情感和行为反应，使我们熟悉这些反应，以便在面对更现实的威胁时能够应对。

迷恋那些可能伤害或杀死我们的事物不仅限于捕食者。我们也会对大规模恐怖情境的故事产生病态好奇心，如火山喷发、大流行病、危险的风暴等。听恐怖故事是了解和演练面对我们尚未面对的危险的唯一方式。

学会在意外和不确定性事件面前恢复镇定并适

应，似乎是娱乐的一个关键进化功能。参与模拟危险情况的娱乐有助于幼年哺乳动物（如小老虎、小狼崽）快速恢复稳定的运动或镇定状态。

人类也是如此，我们小时候就能听到各类恐怖故事，比如“吃小孩的大灰狼”“夜晚会活动的僵尸”以及各种大人和小孩之间追逐的游戏。

这是一种愉悦和安全的恐惧，故事或游戏结束后，父母就会安慰孩子并告诉他们一切都没事。

此外，恐怖娱乐不仅使我们更好地应对潜在的危险，还可以帮助我们释放紧张情绪。

在现实世界中，恐惧和紧张情绪可以累积并对身体产生有害影响。恐怖电影和恐怖故事提供了一个安全的环境，让人们释放这些情感。当你在电影院中尖叫时，就是在排解紧张情绪。

研究发现，看恐怖电影或阅读恐怖小说时，人体会产生一种“兴奋性情感”的生理反应，包括心跳加速、出汗和瞳孔扩大。然而，这种生理兴奋很快就会减退，被一种愉悦的感觉所取代，这种感觉来自通过媒体消费的恐怖体验。这就是为什么在观看一部恐怖电影之后，人们可能会感到轻松和满足，而不是沮丧或愤怒。

我们可能在理性上明白，恐怖电影和故事只是虚构的，但它们引发的情感体验是真实的。当大脑对潜在危险产生兴奋的生理反应时，我们可以在安全的环境中体验恐惧，而不必担心真正的风险。这是释放紧张情绪的一种有效途径，有利于情感健康。

娱乐中的恐怖也可以增强社会联系。在某种程度上，恐怖故事和经历成为了一种社交活动。朋友或家人一起看一部恐怖电影或共同参观一个恐怖景点时，会共享情感体验，可以增进彼此的感情。

因此，无论是观看恐怖电影或者是探访恐怖景点、听恐怖故事，害怕的时候不要觉得不好意思，因为你正在增强自己的应对能力，释放紧张情绪，并加强社会联系。

据“中国科普博览”微信公众号