

# 短视频刷多了会脑雾吗？

权威说法来了……



近日有媒体报道，很多人会通过刷短视频放松，短视频能在几十秒内快速抓住人的注意力、唤醒精神。但当大脑长期适应这种快速、高频的刺激后，就会陷入注意力被耗尽的“脑雾”状态。这种说法有科学依据吗？

## A 短视频成瘾干扰前额叶功能

“刷短视频不知不觉就耗时许久，放下手机后脑子发沉、难以专注。”这样的体验普遍存在。随着短视频平台普及，这种快节奏娱乐方式对大脑的潜在影响，正引发医学领域关注。复旦大学附属中山医院神经内科专家明确，短视频虽非“脑雾”直接诱因，但长期沉迷会持续影响大脑前额叶。

所谓“脑雾”，是大脑注意力不集中、健忘、反应变慢、精神疲倦的形象描述，已证实与更年期、注意力缺陷多动障碍、焦虑抑郁等数十种病症相关。中山医院神经内科刘剑英医生解释，短视

频内容直白、反转密集，通过高强度视听刺激促使大脑分泌大量多巴胺，形成“越刷越上瘾”的循环，平台算法再精准推送同类内容，进一步强化依赖。

科学研究表明，高频刺激会直接作用于前额叶——这一负责注意力调控、推理决策、情绪管理的“大脑中枢”，其发育持续至青少年期。短视频的即时满足特性，会让大脑适应高频刺激，导致耐心阈值降低、专注时间缩短。数据显示，每日刷短视频超2小时的群体，完成复杂任务时注意力持续时间比常人缩短30%以上，难以深入思考和系统学习。

## B 青少年认知发育受显著影响

青少年前额叶尚未发育成熟，成为短视频危害的高发群体。专家提醒，未成年人长期沉迷短视频，会形成“蜻蜓点水”式注意力模式，不断切换关注点追求新刺激，导致注意力稳定性变差，直接影响学业。

“青少年大脑可塑性强，高频刺激会改变其注意力调控机制。”刘剑英表示，不少青少年刷惯短视频后，课堂上易分心走神，甚至做题时频繁暂停刷手机。临床数据显示，每日刷短视频超1.5小时的儿童，出现注意力不集中、冲动多动等

注意力缺陷障碍相关症状的风险，是控制时长儿童的2.3倍，还可能伴随情绪调节薄弱、社交适应困难等问题。

短视频的碎片化信息，还会削弱青少年的思维能力。长期接收无需深度思考的零散内容，大脑会逐渐丧失逻辑推理、系统整合信息的能力，面对复杂问题难以构建完整思维框架。上海某中学班主任坦言，班里爱刷短视频的学生普遍存在阅读耐力不足、反应迟缓的问题，刷惯几十秒内容后，无法静下心读完一篇课文。

## C 倍速观看催生浅层认知习惯

倍速观看已成为诸多用户的习惯，不仅限于短视频，长视频、线上课程也常被倍速播放。医学专家指出，长期依赖倍速模式，会加剧大脑认知退化，催生“浅层认知模式”。

中山医院神经内科贺曼医生解释，长期高速接收信息，会让大脑适应碎片化处理方式，负责逻辑推理的前额叶皮层活跃度降低，转而依赖快速反应的基本神经节。这种模式会导致记忆力减退、理解力下降，甚至影响情绪调节，长

## D 科学防护筑牢大脑健康防线

面对短视频带来的潜在风险，专家呼吁树立科学使用观念，通过多方面举措守护大脑健康，尤其做好青少年引导工作。在使用管控上，建议逐步减少短视频时长，避开睡前、饭后等关键时段，设定每日使用上限，用阅读、运动等爱好转移依赖。

生活方式调整至关重要。专家强调，每日30分钟中等强度运动，能促进大脑神经递质分泌，增强前额叶功能；深海鱼、坚果等富含Omega-3脂肪酸和维生素B族的食物，对大脑健康有益；充

足睡眠和适度减压，也能有效改善大脑状态。出现类似“脑雾”症状时，可采取“单次单任务”模式，减少大脑消耗。

青少年防护需家校协同。世界卫生组织建议，避免2岁以下婴幼儿接触电子产品，2岁以上儿童每日使用时长控制在1小时内且需家长监督。专家提醒，家长应以身作则减少刷短视频时间，多陪伴孩子线下互动；学校可通过科普课程，引导青少年正确认识电子产品危害。

据解放日报·科普中国等

刊登  
热线  
13018333716  
15023163856  
023-65909440

**结婚启事**  
新郎谭万明与新娘邓晓凤  
于公历2026年1月19日正式结为夫妻。  
特此登报，敬告亲友，亦作留念。

重庆市长途汽车公司广告

重庆长运公司广告

重庆长运公司广告