

看电视真的能让大脑放松吗？



生活压力的增加让我们期待找到合适的方式进行放松，这个时候看电视也许是大多数人的选择，然而看电视真的有这么神奇吗？结果可能与大家想的不太一样。

你的大脑为什么需要休息？

我们总会感觉很累，这主要是因为人类大脑的专注力只能维持一两个小时，然后你会感觉精神疲惫，无法吸收新信息；所以，精神上的休息和放松至关重要。脑电波分为几种：如果你头脑清楚、专注于某一个任务，那么会出现β波；而要是你的精神处于放松状态，信马游缰地胡思乱想，或者正在做白日梦，那么大脑就会释放出α波。只有在α状态下，大脑才能处理刚刚收到的所有信息，从中汲取知识，并把记忆整理储存起来，以腾出空间接受更多信息、建立新的连接，让你产生创意十足的新主意。所以在工作场合，我们总是鼓励适当休息；也正是出于这个原因，你总会在洗澡的时候想出最棒的主意。

冥想、轻度运动甚至静静地躺着，这都是我们熟知的放松大脑的方式——只消闭上眼睛，隔绝所有视觉刺激，几秒后α波就会出现。但是，看电视能放松吗？这个问题就没那么简单了。

看电视真的能让大脑放松吗？

目前为止，神经学家仍不清楚看电视的时候我们脑子里会发生什么。但现代的EEG技术可以直接探测脑部的电活动，有研究发现，当我们坐在屏幕前，像僵尸一样什么都不想的时候，大脑中高功能水平的活动会暂停，比如说，掌管分析推理的新皮质会沉寂下来。与此同时，脑部最大的皮层组织——

视觉皮质会高度活跃。于是，大脑进入了某种介于休息与工作之间的奇妙状态——神经元仍在激活，但大脑却什么都不干——它摄入了大量信息，却不去处理，所以大脑并未完全休息，但同时也没有干活。

然而人们通常的看法并不完全正确，这种投机取巧的“放松”，实际效果其实不如转移注意力。“躺下来什么都不干就是休息？这不符合身体运作的机制。”研究休息与修复的专家说，“人体随时都在修复和更新，但如果你适当切换不同的活动，修复效果就更好。你真正要做的不是‘放空大脑’，而是转移大脑的注意力，将它引向另一个方向。”

甚至在我们睡觉的时候，大脑也不会“关机”；事实上，由于睡眠期间身体放松下来，大脑反而更加活跃，它会消化组织白天收到的信息，继续完成学习。睡眠有益身心，有助于提高认知能力和创造力，同时还能改善情绪，帮助我们减重。

电视让人忘记一切烦恼，沉醉幻想国度

问题在于，如果你换个方式休息，取消片刻的小睡，改成在电视机上观看喜欢的最新节目，那还能得到这些好处吗？“喜欢”这个词或许太轻，人们常常称之为沉迷，那些情节复杂的系列剧集尤其容易让人沉迷、上瘾。

有一个理论认为，看电视的时候，我们的脑子并未处理信息，但也并没有完全放空；快速变化的图像和突如其来的声音会触发大脑的“定向反应”，这是一种无意识的直觉反应，旨在保持警觉、随时监控周围环境中所有突发刺激。有的节目特别刺激，剪辑得非常抓人眼球。所以我们会目不转睛地紧盯屏幕，简直像是进入了恍惚的催眠状态。“我们都是视觉动物，一旦有什么东西吸引了我

们的视线，那么身体的其他活动几乎会完全停止。”埃德伦德说。

那问题来了：我们太爱看电视了。看电视让我们感觉放松，而且还能刺激大脑释放内啡肽，带来愉悦感。有的心理学家认为，看电视是良好的减压方式，因为它能够转移我们的注意力，解放不堪重负的头脑，让我们暂时忘记现实的担忧。看电视不需要任何技巧，也不需付出任何努力，没有人来烦你，也没有人要求你干这干那，你可以沉醉在那个安全的幻想国度中，忘记一切烦恼。这个选择实在诱人。

人们面临的压力太大，逃避是很自然的反应。避开眼前的问题、消极地躺下去，这是直觉的选择，虽然不一定能让你感觉好转。尽管这种方法的效果不一定好，但我觉得这是很自然的反应。面对无从下手的困境，谁都会有些消极。

从某种程度上说，逃避是人类的天性，而电视为我们提供了绝佳的途径。适当的分心有利于恢复，只要能减轻压力，那就是好办法。电视提供了逃避的途径，让我们走进新的世界，身临其境地进入那个幻想国度。

当然，电视到底是好是坏，具体取决于你观看的节目。教育节目当然比重播的《辛普森一家》费脑子，但2012年的一项研究发现，观看重播的节目有助于恢复精力。拉特利奇说，熟悉的节目遵循已知的模式，大脑能够放心大胆地加以理解和解释。还有研究结果告诉我们，喜剧会激发岛叶皮质和杏仁核区域，这都是掌管情绪平衡的脑区。而且，拉特利奇表示，“观看电视节目，尤其是沉迷式的观看，会让我们产生某种社交上的共鸣，因为我们会觉得自己认识那些角色；这样的社交共鸣会激发脑部的奖赏中心。”

看完电视可能会变得更糟

但是，研究者还发现，过度沉迷电视反而会让你感觉更糟。一旦关上电视，轻松感立即消失，但消极感和更低的警觉性却保留了下来。接受调查的人普遍反映说，电视会以某种方式吞噬他们的能量，让他们感觉被掏空了。他们还说，看完电视以后，觉得更难集中精神。与此相对，很少有人表示阅读片刻之后会出现同样的注意力涣散。如果是做了一会儿运动，或者在嗜好上花费片刻时间之后，人们报告称情绪有所改善。但是，看完电视以后，人们的情绪没有明显变化，甚至可能变糟。

看电视到底是不是一种有效的休息方式？

这个问题仍有待研究。目前没有确切证据证明它的有效性，当然也没有反证。不过可以确定的是，我们本来可以用看电视的时间去做其他一些已经确认更有效、更健康的活动。换句话说，你脑子里时常有个声音充满负疚感地提醒你，别看电视剧啦，去做运动吧——这个建议还是值得一听的。

对大多数人而言，要想恢复身体和精神，积极的（例如锻炼、冥想或者和朋友出去玩）比消极的休息更强。与缩在电视机前相比，社交与运动的结合会让你感觉更加兴奋、清醒、活力十足。要是你想换换脑子，还是去街上走走吧。（科技让生活更美好）

