

提升脑力 调节情绪 有助延寿 一次阅读全身受益

受访专家: 清华大学心理与认知科学系教授 彭凯平 江苏大学应用心理学研究所所长 刘伟

本报记者 谭琪欣



2025年8月,在有“长寿之乡”之称的重庆江津,101岁的陈显跃老人在读书。曹子豪摄

“读书有味身忘老,病需书卷作良医。”2月1日起,《全民阅读促进条例》条例施行。阅读,不仅能增长知识、陶冶情操,从健康角度来看,对身心都有益。

阅读有助延寿

大量研究证实,阅读能为生命“续航”。美国耶鲁大学公共卫生学院研究者在英国《社会科学与医学》杂志发表的一项覆盖3635人的研究发现,每周读书超过3.5小时的人,死亡风险降低23%,平均预期寿命延长约23个月。英国苏塞克斯大学认知神经心理学家戴维·刘易斯博士团队研究发现,每天仅需阅读6分钟,压力水平便会显著下降,效果不亚于一次轻松的散步。

“深度阅读这种高强度、多脑区协同的活动,如同针对大脑的‘健身’,不仅可以即时强化特定神经通路,长期坚持更能促进有益的神经元连接生成,最终实现提升认知、调节情绪的效果。”清华大学心理与认知科学系教授彭凯平谈到,即便是单纯注视“笑”字,久之也会觉得字在对我们微笑,这正是因为汉字独特的形义关联,能直接唤起积极的情绪记忆。

江苏大学应用心理学研究所所长刘伟认为,阅读有利于身心健康的关键,在于它能营造一种心流状态(一种高度专注、沉浸且充满愉

悦感的心理体验)。当沉浸于一本好书中,外界干扰被暂时屏蔽,这种全神贯注的状态能让心神从日常的压力源中抽离。在这个快速发展的时代中,阅读提供了一种稀缺的“深度休息”时刻,让人们主动将心神安顿于一处稳固的“精神锚点”上。

纸质书体验好

刘伟介绍,相比电子书,纸质书更加“健康友好”。它在物理上提供了无蓝光、无频闪的自然反射光阅读环境,且阅读时的实体触感、翻页动作与墨香,不仅易带来“心流”体验,更被多项研究证实有助于加深理解和长期记忆。因此,当需要进行深度学习、研读经典,或希望在睡前放松时,纸质书是更优选择,它能帮你隔绝干扰,深耕思想;而如果优先考虑的是便捷性、

信息容量和阅读的灵活性,那么电子书则是绝佳工具。

彭凯平认为,从心理体验来看,纸质书与电子书差异不大,关键在于内容能否引发心灵共鸣。但他个人偏爱纸质书的“全通道体验”——触摸纸张的纹理,闻嗅书页的气息,感受捧读的实在,这些都是阅读仪式感的一部分,能加深情绪记忆,让阅读成为一种多感官的沉浸享受。

将阅读融入生活

从今年开始,每年4月的第四周被国务院设立为“全民阅读活动周”。这不仅是国家的倡议,更是温暖的邀请——将阅读融入我们的生活。对此,彭凯平分享了几点心得:

在“闲时”读。有意识地区分“为获取信息的阅读”和“为滋养身心的阅读”,后

者不必强行设定进度目标,可在每日主要任务完成后,或专门预留一段无打扰时间,哪怕只有20分钟,关掉手机通知,告诉自己“此时只需享受阅读本身”。这种不赶不急的状态,能让阅读真正为精神充电。

在适宜环境中读。大脑在氧气充足时更高效。周末不妨带着书前往公园、湖畔、图书馆等开阔空间。自然景观与新鲜空气能缓解认知疲劳,提升阅读愉悦感。需保持阅读环境空气清新,经常通风换气,以维持大脑清醒。光线方面,优先利用自然光,并确保光线均匀。夜间或光线不足时,须同时开启房间顶灯和阅读台灯,避免明暗对比强烈。

在松弛状态下读。若感到思绪纷乱无法专注,可先进行5分钟简单的正念呼吸,待心静下来再开始阅读。不必强求一次性读完。松弛不代表不讲究正确姿势,应避免趴着、躺着、走路或乘车时阅读,以减轻颈椎和腰椎的负担。

建立阅读仪式感。阅读前,可以为自己泡一杯清茶、点燃一盏香薰(建议选择令人安宁的木质或草本香气)、播放轻柔背景音乐,帮助自己快速转换心境,进入阅读状态。

在节奏匆促的日常里,愿我们都能更从容地翻开书页,在阅读中遇见一个更健康、更丰盈的自己。



“1元体验瑜伽课”“9.9元试听编程课”……如今,各类培训机构推出低价体验课,很多看似优惠,实则暗藏玄机。有消费者反映,一些课程存在质量参差不齐、续费后服务缩水、营销套路太多等问题;还有人购买了长期课程,可承诺的优质师资、系统内容、周到服务却大打折扣。

体验课应是直观展示服务品质的窗口,让消费者在有限时间内快速了解教学水平,做出理性选择。若窗口只为挂上诱饵,埋

体验课少点套路 多些干货

石梦竹

下陷阱,不仅损害消费者权益,更会阻碍培训市场健康发展。

要从根源上遏制“体验课陷阱”,需多方共管。首先,机构自律是基础。建议培训机构明确体验课与正式课程的衔接标准,确保服务质量前后一致,并将关键信息在合同中予以明确。

其次,用户理性是关键。面对低价诱惑,消费者在购买前应考察机构资质、查阅合同条款、了解退费政策。若遇虚假宣传或服务缩水,应及时通过消费者协会、市场监管部门等渠道维权。

再次,监管发力是保障。相关部门应加强对预付费式培训服务的监管力度,建立资金存管、风险预警等机制,曝光和惩戒屡次违规的机构;探索建立第三方课程评价平台,建立透明信息环境,倒逼机构提升服务质量。

只有当体验课真正成为服务质量的“精华版”,而非消费套路的“烟雾弹”,才能让消费者学有所获。

本期导读



权威医生在身边

02版 饮食太节俭可能酿大祸

03版 养花种草能疏肝

04版 不少老人陷入“屏幕养老”

06版 老人卧室改造七要点

印度暴发尼帕病毒疫情

本报记者 张炳钰



近期,印度东部西孟加拉邦的尼帕病毒疫情持续引发关注。尼帕病毒并非新病毒,上世纪90年代就在马来西亚、孟加拉国出现过。研究文献显示,尼帕病毒潜伏期一般为4~14天,最长可达45天,症状呈阶段性特点。早期表现为38.5℃以上高热、头痛等流感样症状;病情进展后会快速出现急性脑炎、呼吸窘迫等重症,伴随喷射性呕吐、

意识模糊甚至昏迷,重症可导致多脏器衰竭。

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾强调,尼帕病毒的人传人能力远弱于新冠病毒,因此暴发大规模疫情的风险较低,公众无需过度担心。浙江大学医学院附属第一医院主任医师肖永红提醒,寒假、春节期间计划外出旅游,尤其是前往南亚、东南亚地区人员,需做好个人防护。若3周内出现发热、咳嗽、头晕等症状,应及时就医。

别在地下车库长时间停留

本报记者 田雨汀

遇到刮风下雨的天气,不少人习惯在地下车库散步、锻炼,甚至带孩子玩耍,却不知其中隐藏着被世界卫生组织列为I类致癌物的氡(dōng)气。

清华大学北京清华长庚医院呼吸与危重症医学科副主任医师蔡存良介绍,氡气对人体的危害,主要来自其衰变后产生的放射性颗粒。若长期暴露于氡浓度较高的环境,肺癌风险会显著上升。世界卫生组织指出,氡是导致肺癌的主要原因之一,危

害仅次于吸烟。

对于将车辆停放在地下车库的车主来说,日常短暂地取车、停车行为无需过度恐慌。但切忌将通风不良的地下车库当作“室内公园”或“健身步道”,带儿童长期在地下车库内玩耍。除了氡气,地下车库因车辆频繁启停,一氧化碳、氮氧化物等尾气污染物浓度也较高,空气质量并不理想,不宜长时间停留。

