

“前额叶友好城市”相关说法引关注 都市人期盼良好环境能给大脑“减负”

■中国城市报记者 郑新钰

清晨早高峰,车流鸣笛、人潮喧嚣,步入工位,弹窗消息、密集报表接连推送;傍晚下班,街巷间杂乱招牌、密集指示标识扑面而来……有些人明显感受到,一天下来,明明没有繁重体力劳作,精神却悄然透支。

不知从何时起,都市人的“累”,变成了一种说不清、道不明的内耗。这一切隐秘的疲惫,与我们大脑的核心调控区域——前额叶皮质息息相关。

近日,四川省成都市委副书记、市长陈书平首次公开提出,成都是一座“前额叶友好型”城市,引发关注和讨论。随后,四川遂宁、江苏南京、云南曲靖等多个城市也主动对标网络热词。

当“前额叶友好城市”的相关说法走红,我们该如何建设一座真正适配人脑、治愈人心的宜居城市?

为何需要“善待大脑”的城市

“下班之后什么都不想干,只想躺着刷手机。每天莫名疲惫、提不起精神,情绪容易烦躁,注意力也很难集中。”在北京从事互联网工作的刘先生向中国城市报记者坦言,这种常态化的精神疲惫,早已成为身边年轻上班族的普遍现状。

相关专家表示,这类状态,并非单纯的心态问题,根源在于大脑的持续过载,核心关联区域就是前额叶皮质。

通俗来讲,前额叶皮质是大脑的“总调度室”,全权掌管注意力调控、情绪管控、理性判断与日常决策,是支撑人类高级认知行为的核心区域。

和肌肉劳累不同,前额叶的疲惫不会立刻显现。它隐性累积、缓慢叠加、持续消耗,悄悄透支着人们的精神储备。

很多人以为,大脑疲惫只和工作、学习等主动动脑行为相关。但其实,环境中,一些隐秘的感官刺激,也在“偷”走人的能量。

同济大学建筑与城市规划学院副教授陈箐长期深耕城市环境与人脑感知研究,依托脑电、皮电等科学设备,监测不同城市市场景对人的影响。她告诉中国城市报记者,研究发现,城市环境常常充斥着丰富的多维感官刺激,不断争夺着人们的注意力,加重了人们的认知负荷。

这种认知负荷,会对人脑产生层层递进的负面影响——短期认知过载,会改变大脑的工作模式,让前额叶从多巴胺支撑的“理性思考”状态,切换为去甲肾上腺素、杏仁核主导的“本能反应”状态。最直观的表现,就是人变得急躁、冲动、易怒、情绪敏感、容易焦虑。

长期慢性认知过载,伤害更为深远。“慢性认知负荷还会导致皮质醇长期偏高,会直接导致前额叶的树突萎缩和突触连接减少,从而削弱其执行功能。”陈箐表示,久而久之,人们情绪管

控能力下降、复杂问题处理能力弱化,极易诱发持续焦虑、情感障碍等各类心理健康问题。

在陈箐看来,“前额叶友好城市”是专门针对都市持续用脑疲劳打造的低认知负荷城市体系。其核心价值,就是通过优化城市空间环境,帮助市民代谢每日累积的神经生化废物,为次日的工作生活储备充足精神能量。

城市中不容忽视的“偷”能量陷阱

长期以来,城市活力、商业繁华度、街区热闹程度,是评判城市宜居性的重要标准之一。但从脑科学的视角来看,繁华不等于舒适,过度的城市热闹,恰恰是加重大脑内耗的隐形元凶。

“高密度、高异质性的城市环境中,繁杂的空间要素会持续抓取人的注意力,极易造成信息过载,让人视觉上直观觉得‘吵’。”陈箐的研究发现,城市环境中单位面积的人工物,如店招、文字、标识牌等,比自然要素,例如树木、草坪、天空等,更容易引起人的注意。

为量化这种视觉差异,陈箐及其团队在上海南京路步行街开展专项眼动实验。“我在上海南京路步行街的眼动实验发现,建筑立面的外挂店招尤其能吸引注意,是天空的数十倍。”陈箐说。

陈箐提到,科学且适度地应用店招等高信息密度要素,可以快速有效地提升注意、塑造独特的空间意象。但有的城市景观,尤其是商业街或旅游区,高信息密度要素过度堆砌,到处的广告、标识、店招、橱窗等等无一不在争夺注意力资源,仿佛在喊着“看我看我”。

“在这类过度刺激的环境下,一开始人们可能觉得新奇热闹,但很快就会注意力耗竭,容易感到疲倦。”陈箐补充,除了视觉外,持续的交通轰鸣、夜间的光污染、缺乏遮阴的曝晒炎热等,这些感官侵入都会通过丘脑迅速激活警觉网络,不断占用前额叶的判断执行。

城市怎样为人“松绑减负”

漫步于上海淮海路,只见沿街商铺错落有致、疏密得当,没有杂乱刺眼的广告堆砌;各店招牌样式简约统一、配色柔和素雅,整条街道风貌规整、视觉通透。

周末前来逛街的市民林女士坦言逛起来很舒服。“去很多商圈逛街,没走多久就觉得头昏脑涨。但淮海路不一样,整体环境安安静静。慢慢散步,整个人感觉从头到尾都很松弛。”

“淮海路的做法,有效地降低了注意力吸引,在保留必要商业信息的基础上,保持了建筑立面的完整性和街道的统一性。”在陈箐看来,真正适合人脑的城市,不需要刻意造势,而是懂得适度“收声”、温柔留白。

她进一步解释,人的注意力主要分为两类:一是色彩、异响等强感官刺激引发的自下而上被动注意;二是标识、文字等信息要素触发的自上而下目标注意。“城市设计必须对两类高刺激要素保持克制、合理管控。只有当感官不再处处被冒犯,大脑才能卸下防御,摆脱持续内耗。”

需要注意的是,不少业内人士认为,打造低内耗、适配人脑的城市,既要做好减少视觉干扰、感官过载的“减法”,更要做好自然疗愈、修复精力的“加法”。

近年来走红全网的“20分钟公园理论”,正是自然空间治愈大脑、缓解认知疲劳的最好印证。

作为国内公园城市建设标杆,成都全域布局的小微绿地、口袋公园、林荫步道,让市民出门见绿、亲近自然。这也是这座城市率先打出“前额叶友好城市”名片的核心底气。



成都全域布局的小微绿地、口袋公园、林荫步道,让市民出门见绿、亲近自然。而这也是该市率先打出“前额叶友好城市”名片的核心底气。图为近日,在成都江家艺苑,黄昏时分,市民在绿地间自在享受惬意时光。

人民视觉

家住成都锦江区的上班族王女士,早已习惯这套“回血”节奏。“每天下班不着急回家,会在家附近的小公园走20分钟。”王女士告诉中国城市报记者,短短片刻的自然停留,就能消解一天的工作疲惫,“相当于给大脑充电,回家后心态平和,做事效率也更高。”

在北京从事文字工作的郑女士,也有着相同的感受。她在老城区居住工作10年后,毅然选择搬家到通州区,只为追寻大运河畔的松弛日常。“站在桥上吹吹风,看着缓缓流淌的河水,那种被工作和城市噪音掏空的疲惫感,慢慢就消散了。”在郑女士看来,大运河畔带来的不仅是风景,更是都市脑力人群稀缺的“大脑缓冲带”。

“城市要提供便捷可达的沉浸自然,帮助人们从繁重脑力劳动和情绪疲惫中恢复。”陈箐建议,编织高频接触的绿色开放空间。“家门口的一棵大树、下班路上的一条林荫道……多次频繁接触的小绿地比偶尔才能去的郊野公园在疲劳恢复方面可能更重要。”

此外,专家提醒,“前额叶友好城市”不仅在于街道、绿地等物理硬环境的“减负”,更离不开城市治理软环境的支撑——简约高效的办事机制、包容友好的创业氛围、松弛有度的市井秩序。这些都能够有效降低市民的心理压力与决策内耗。软硬环境双向适配,才是缓解都市居民精神疲惫、构建人本宜居城市的完整逻辑。

记者述评

人民城市要善待每一份奔赴

不知从何时起,精神疲惫、持续内耗,成为当代都市人的普遍困境。在此背景下,“前额叶友好城市”走入大众视野。这一网络热词看似只是城市贴近年轻人的传播表达,背后却折射出城市发展逻辑的深刻转变。

过去,城市高速“狂奔”,一座座新城拔地而起,产业集群不断壮大,交通、商业等基础设施日趋完善,城市经济实现跨越式增长。但高速发展的另一面,是紧绷的生活节奏裹挟着都市人群,焦虑与精神内耗随之蔓延。

奋斗固然重要,但生活不该只剩疲惫狂奔。如今,人居舒适度、精神体验与情绪松弛感,成为衡量城市品质的新标尺。多地提出探索“前额叶友好城市”,正是城市治理精准读懂当代人精神渴求的体现。

城市发展的最终目的,是服务于人。一座以人为本的城市,既要拥有产业兴旺、高楼林立的硬实力,更要关照普通人的情绪感受——城市固然是人们追逐理想、奋力拼搏的舞台,也理应是奋斗者消解疲惫、安放日常的治愈港湾。