

为什么我们的大脑 有时会一片空白



由法国巴黎脑研究所、比利时列日大学等机构组成的国际研究团队在论文中报告说,在清醒状态下,大脑思绪会在不同的内容间转换。然而,有时大脑会出现没有内容的时刻,这种情况被称为大脑空白。

在分析了80篇相关研究论文后,

大脑空白,一种什么都不想的状态,经常被人们误解为走神,但一个国际团队近日在英国学术杂志《趋势—认知科学》上报告说,大脑空白是一种与生理唤醒水平(清醒状态)相关的精神状态,具有独特的神经和生理特征。

研究团队认为,应将大脑空白视为由不同生理唤醒水平调控的认知状态。当生理唤醒水平过高(如过度刺激)或过低(如昏昏欲睡)时,大脑可能短暂减少对外界和内部信息的处理,导致思维内容暂时“消失”。大脑空白不是认知的缺失或失败,当出现大脑空白时,并不意味着大脑功能完全停止,而是活动的重新配置,减少大脑的感觉和认知处理。

研究团队发现,大脑空白出现的频率在不同的人之间差异很大,但一个人平均有5%至20%的时间会出现这种现象。大脑空白往往发生在长时间、持续的注意力任务(如考试)结束时以及睡眠剥夺或剧烈的体育锻炼之后。此外,患有注意力缺陷多动障碍(俗称多动症)的儿童比正常人更频繁地出现大脑空白。

研究还指出,大脑空白与走神有明显区别。走神时,大脑思维还在不同主题间跳跃,而大脑空白则是指没有任何思维内容的状态。研究团队通过脑成像和电生理学研究发现,走神时会激活“默认模式网络”,而大脑空白则表现为信号复杂度下降,注意力、语言和记忆相关区域(如海马体、布洛卡区)活动减弱,这与无意识状态下的观察结果相似。

研究团队表示,希望通过将大脑空白定义为一种独特的体验类别,推动开展更具针对性的研究。比如,未来可探索大脑空白与冥想等状态之间的关系,以及探索将大脑空白作为神经和精神疾病临床生物标志物或诊断特征的潜力等。

据新华网

别再盲目解冻肉 正确方法学起来

你家冰箱里的冷冻肉吃之前通常会怎么解冻呢?很多人,尤其是家里的爸妈习惯把肉提前泡在水里解冻,有的泡温水,有的泡凉水,有的用水冲。别再把肉泡在水里解冻了,这种做法不可取。

跟把肉类放在室温下慢慢解冻相比,把肉放进水里泡,或者用水冲,不仅操作简单,解冻速度也快得多。但你可能不知道,把肉放水里解冻,不仅会让肉的品质下降,还存在安全风险。

首先,会增加肉类被细菌污染的风险。

肉在被冷冻的时候,里面的细菌等微生物只是停止了生长或繁殖得很慢,并没有被完全杀死。在我们把肉块拿出冰箱,逐步解冻的过程中,细菌等微生物也会逐渐苏醒,恢复生长,且解冻时间越长、解冻温度越高,细菌等微生物就可能越活跃。

如果把肉泡在水里解冻,像一斤五花肉、四五个大鸡腿,通

常至少需要1个小时。这种情况下,湿润的环境、适宜的温度、充足的时间,细菌等微生物“吃喝不愁”,很容易大量繁殖,从而带来安全隐患。

其次,把肉泡在水里解冻,可能导致肉类营养流失。肉里的可溶性蛋白质、氨基酸、B族维生素等会流失,口感也会变差。

如果用60℃以下温水,解冻速度确实会快很多,但流失的营养也会增加。因为快速解冻的情况下,肉的水分流失更快,口感也会变差,细菌等微生物更容易繁殖;如果用60℃以上的水解冻,则可能出现“外熟内冰”的现象,即外面的肉都快熟了,里面肉还没解冻,食用体验也很差。



推荐几种解冻肉的方法

1.微波炉解冻

现在很多微波炉都有专门的解冻功能,只需设置好时间,放进去一按即可。

2.冷藏解冻

即把肉提前放到冰箱的冷藏室内解冻。冷藏室的温度通常是0℃—4℃,这个温度下,多数微生物活动都会变慢甚至被抑制,不仅解冻的安全性大大提高,而且可以很大程度上保持肉类的品质。

3.把肉放入保鲜袋,泡在冷水中解冻

虽然不建议直接把肉放水里解冻,但可以将肉放在保鲜袋里泡在水里解冻,这种方法比冷藏解冻会略快一些。

据央视新闻

沧州城市形象标识、城市宣传语文字图样设计征集启动

投稿截止日期为2025年5月31日

沧州城市形象标识、城市宣传语文字图样设计征集开始啦,有兴趣的市民可拿起手中的画笔,为展示沧州城市形象献计出力。作品一经采纳,最高可获3万元奖励。投稿截止日期为2025年5月31日。

此次征集活动由市委宣传部、市文化广电和旅游局主办,旨在更加科学精准地展示沧州城市形象,提升沧州知名度、美誉度和影响力。

据了解,城市形象标识要从设计元素、色彩运用、标识释义等方面入手,充分体现沧州历史、文化、人

文和地域特色;主题鲜明,创意新颖,外形简洁,寓意深远;易识、易用、易推广,具有识别性、独特性、创新性和可观性;图案结构要适用于在各种载体和环境中制作运用,具有较强的象征意义和艺术表现力。城市宣传语要围绕“河海狮城 文武沧州”开展文字图样设计,高度契合宣传语内容;凸显城市特色、文化底蕴及发展方向,构思新颖、寓意丰富;具备较高的艺术表现力和视觉冲击力,色彩协调、装饰简洁、辨识度度高,适用于多种传播载体和展示环境。同时,城市形象标识和城市

宣传语文字图样设计应有利于沧州品牌文化衍生品的开发;易于在平面、立体和电子等其他媒介中的印刷、传播与制作;适于不同比例尺寸显示,可适用于表情包、漫画、视频、纪念品制作等领域。

投稿人在提交作品时应注意:应征作品提交尺幅为A4标准大小,分辨率不小于300dpi的jpg或tif格式电子文件,大小不低于3兆,并注明标准比例和标准色。应征稿件应包括彩色版、黑白版设计图稿和立体、彩色等效果图,并提供标准用色和专用字体设计稿。作者需留存作

品源文件,中选后提供矢量图形源文件和所用到的字体。投稿人应填写《沧州城市形象标志征集表》《沧州城市宣传语文字图样设计征集表》和《作品原创承诺书》,简要阐述设计思路、理念和含义,包括设计的图样、技术文字说明和设计图样的理念说明。应征作品须注明“沧州城市形象标识”或“沧州城市宣传语图样设计”字样,投稿人须提供真实姓名(单位、团体名称)、身份证明、详细地址和准确联系方式,发送至邮箱:cangzhoulogo@163.com;联系人:崔泽坤,电话:0317—8960027。

专业防水烫油

承揽各类防水堵漏工程,质优价廉。(可开发票)
电话:2678666 13303172198

全媒体 推广部

地址:解放西路
传媒大厦17楼
电话:3155016

原来如此

01

NFC果汁是果汁品牌吗?

NFC果汁不是某个特定品牌,而是指非浓缩还原果汁(Not From Concentrate),即鲜果直接榨汁后杀菌灌装而成的,没经过浓缩和复原兑水工序,需要冷藏且保质期较短。其与品牌无关,而是一种果汁生产工艺。但需要注意的是,即使是NFC果汁,榨汁过程中也会有营养损失,但糖却被保留了下来,所以需适量饮用,其并不能完全代替吃新鲜水果。

02

怎样看绿植护眼效果更好?

看绿色植物确实能护眼。绿色光被认为是一种放松和恢复视力的颜色,因为它的波长适中、能量较低,可减少视网膜刺激,帮助缓解视疲劳。但看绿色植物护眼是由于户外自然光和远距离用眼,而非单纯地看绿色和绿植本身,若隔着窗户或近距离注视绿植,护眼效果会减弱。

03

鸡蛋煮多久最易消化?

煮鸡蛋时间的长短会影响鸡蛋的口感、营养甚至安全性。煮的时间较短,此时蛋白与蛋黄还未完全凝固,会影响消化吸收,鸡蛋中还可能残留沙门氏菌等致病菌。煮的时间较长,蛋白会过度凝固,蛋黄变得较硬,蛋白质过度变性不利于消化。一般来说,水沸后煮6分钟至8分钟最适合,这时候的鸡蛋不仅口感好,蛋白质结构也更易于被胃肠道消化吸收。

04

为什么脱发总从头顶开始?

二氢睾酮是主要导致脱发的激素,它使头发毛囊缩小,头发变薄,最终脱发。家族中有秃顶史的人,头顶部的毛囊对二氢睾酮更敏感,导致头发更容易脱落。

相比头顶,其他部位的毛囊对二氢睾酮的敏感度较低,因此即使二氢睾酮在全身循环,这些区域的头发也较少受到影响。除了遗传因素,顶部头皮的毛囊经常受到阳光等外界环境刺激,相比边角以及两侧等部位的毛囊更加脆弱,也更容易脱发。

宗合