

# 有趣的比赛 认真“发呆”就能赢!

“你们会发呆吗?你们有没有因为发呆而被批评过?”

近日,韩国首尔举办的一场比赛,竟然是正大光明地“发呆”!是不是很美慕很心动?

这场比赛有2787支队伍申请参赛,要想拿冠军,可不简单呢。



5月12日,韩国“汉江发呆大赛”冠军手捧小金人在赛后留影。



有人戴上玩偶头套参赛。

1

韩国「发呆大赛」吸引速滑名将

5月12日,韩国首尔市举行“汉江发呆大赛”的决赛。进入决赛的80支队伍,是从申请参赛的2787支队伍中选拔出来的,年龄从小学生到60多岁都有。

参赛者来自各行各业,包括数据语言学者、精神科医生、短道速滑运动员、拳击运动员、飞机维修工程师等,最受关注的,是冬奥滑冰选手郭润起。被问到参赛原因时,他回答:“我参加过五次(冬季)奥运会,一生都在与其他人竞争,所以我很想休息。”

持续90分钟比赛中,有人戴上玩偶头套,有人抱着吉他,有人Cosplay成西瓜……但所有人都面无表情,两眼放空。

那么,如何决定胜负呢?参赛者佩戴有心率测量仪手环,主办方每15分钟测量一次心率,并绘制心率图表,根据结果进行评分。最终,郭润起获得第三名。

自2014年起,发呆大赛每年都会首尔、仁川、大邱等韩国城市举行。第一届比赛的冠军,是一名9岁女童。韩国男歌手申孝燮也曾参赛并夺冠。

2

广东一高校图书馆设置「发呆区」

发呆竟然还能比赛?同学们是不是觉得有点不可思议,毕竟,如果你在课堂上发呆、在写作业时发呆,是可能会被批评的。

不过,发呆不一定是“摸鱼”,有一所高校已经为发呆“正名”了。

在广东财经大学广州校区的图书馆内,设有6个“发呆区”,它们位于室外阳台,与学习阅览区相邻。“发呆区”内配有户外休闲桌椅、绿植等,不少同学在此自由走动、休息放空、说话交流,看看外面的风景,放松思绪,放飞梦想。

除了本校学生,广东财经大学三水校区的同学都专门跑来“打卡”。去年3月,这个“发呆区”上了热搜,也引来不少羡慕之声,网友们纷纷表示,这里是“梦中情区”。

其实,这个图书馆里的“发呆区”已设置多年。广东财经大学图书馆馆长王忠政说,发呆的本质是“思考人生”,设置“发呆区”的主要目的,是给学生提供学习之余放松、放空、激发灵感的地方。

3

发呆有助大脑自我保护和调节

其实,在此之前,国家也已“官方”为“发呆”正名了。

2016年10月,国家卫生计生委首度推出了“5125”健康生活理念。“5125”,谐音“我要爱我”,其中的第一个“5”,就是每天发呆五分钟。

放空思绪,什么也不想。发呆其实是大脑的一种自我保护和自我调节措施。在繁忙的学习或工作状态下,人的大脑会逐渐变得迟钝,进而影响身体各项机能的运转,而发呆可以“清空大脑”,使身体机能恢复正常运作。

人在发呆的时候,大脑白质更加活跃。大脑白质由神经纤维组成,负责在神经细胞之间传递信号。因此,发呆能够增强人的创造力。1990年,英国作家J.K.罗琳在火车上发呆,一个戴着眼镜的黑发小巫师就这样闯进了她的脑海中,《哈利·波特》就此诞生。

你可能更想不到的是,发呆还有助于提升记忆力——国际SCI生物学期刊《细胞报告》上发布的一项研究表明,在发呆或者放空期间,人的脑神经能够快速再生,将人体输入和输出记忆的速度提升20倍以上。

不过,发呆也不是越久越好。长时间屏蔽外界信息,很容易使人产生抑郁等负面情绪,所以每次发呆的时间最好不要超过5分钟。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清  
综合新华社、中新网、科普中国、新周刊



韩国“汉江发呆大赛”比赛现场。



参加发呆比赛的选手来自各行各业。本版图据新华社

## 知道多一点

### 发呆的正确姿势

发呆实际上是一种精神上的自我放空,顺其自然就好。不要刻意地去想,尽量减少对身边事物的关注度。

**不眨眼发呆法:**尽量控制双眼保持睁开状态,一段时间后,收神回来,活动身体,体验长时间放空的快乐。

**呼吸发呆法:**将注意力集中在腹部的肌肉上,主动地收缩或舒张腹肌,进行5-8次缓慢腹式深呼吸,不但可以减压,也可增加大脑的氧气供应。