

改掉这些坏毛病 别让大脑“亚健康”

1 警惕大脑“亚健康”

大脑“亚健康”是由于精神压力长时间积累,大脑长期超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,从而出现脑疲劳,引起“亚健康”症状甚至患病。大脑长期处于“亚健康”状态,容易患脑血管疾病。如果我们在生活和工作中经常会出现容易疲劳、反应能力降低、记忆力下降、不容易集中精神等症状,就要警惕大脑“亚健康”了。

这些人需警惕大脑“亚健康”的发生:40岁以上的人;有脑血管病危险因素的人(包括高血压、糖尿病、冠心病、高血脂、动脉粥样硬化、短暂性脑缺血发作、代谢综合征);长期吸烟、饮酒者;有肢体无力或麻木者;出现头痛、头晕、耳鸣症状的人;情绪不佳、睡眠不好、记忆力下降的人;有颈椎病的人。

2 哪些习惯不利于脑健康

长期饱食,导致脑动脉硬化、脑早衰和智力减退等现象;不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑的营养供应不足,久之对大脑有害。甜食过量会引起高蛋白和维生素的摄入降低,导致机体营养不良,从而影响大脑发育;长年吸烟使大脑组织呈现不同程度萎缩,易患老年性痴呆。

大脑消除疲劳的主要方式是睡眠,长期睡眠不足或质量太差,会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来;少言寡语,大脑中有专司语言的叶区,经常说富有逻辑的话会促进大脑的发育,锻炼大脑;蒙头睡觉,随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长期吸进潮湿空气,对大脑危害极大;大脑是全身耗氧量最大的器官,平均每分钟消耗氧气500L~600L,只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率;思考是锻炼大脑的最佳方法,不愿动脑只能加快脑的退化,聪明人也会变得愚笨;在身体不适或疾病时,仍坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。

3 走路快,大脑更聪明

不久前曾有美国神经科学家研究指出,走路缓慢的人容易衰老。近日,德国一项新研究发现,步速较快的年轻人脑更聪明。

为调查青少年及成年早期身体素质与大脑功能的关联性,德国明斯特大学的研究团队以1206名平均年龄30岁的志愿者为对象展开研究,让他们以最快速度走路2分钟。随后,研究人员对参与者进行颅脑磁共振成像检查,以测定他们的记忆力、敏捷性、判断力和推理能力等认知功能水平。分析结果显示,

一般人会认为,只有得了脑部疾病才证明大脑处于不健康状态,这只能说对了一半。其实,大脑不健康还包括大脑处于“亚健康”状态。我们如何做才能缓解大脑“亚健康”呢?怎样才能让大脑更聪明?



在身体状况良好的情况下,参试者在2分钟内走得越远(步速越快),大脑白质结构完整性越好,他们的记忆力等认知功能越强。

明斯特大学医学院研究员乔纳森博士表示,步行有助促进淋巴循环,对提升大脑功能起到积极作用。该研究表明,身体素质潜在影响大脑健康和学习能力。父母从孩子年幼时开始有意识地进行培养,通过体育锻炼提升孩子的运动能力,或可帮助他们提升学习成绩,变得更聪明。

4 如何缓解大脑“亚健康”

调节心态,多做运动,运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化;改变不良生活方式,工作、学习、活动、娱乐及饮食要有一定的规律,以免造成生物钟的紊乱失调,尤其是保证睡眠充足,不要过度用脑;预防脑部疾病,不滥用药、不吸烟、不过量饮酒;食物咀嚼锻炼,使用咀嚼肌时,刺激会传到脑干、小脑、大脑皮质,提高脑部活动。充分咀嚼还有助分泌胆囊收缩素,这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑,提高记忆力和学习能力;补充B族维生素,人脑要正常运作,维生素与矿物质很重要,日常饮食要注重B族维生素的摄取。此外,有研究显示,绝经前妇女如果摄取适量的铁和锌,也有助于加强记忆力。

5 提高脑力的五个办法

1.讲故事。虽然大部分领导、客户都希望员工直截了当地叙述事实、摆出数据等“干货”,但仅仅记忆数字是很困难的。用讲故事的方式来描述有诸多好处,因为它涉及到大脑的多个部位,从而提高理解能力和参与度;另外,一项研究发现,讲故事有助于记住最微小的细节。

2.常休息。与身体一样,大脑也需要养精蓄锐,才能在一整天里高效运转。荷兰科学家发现,在午间小憩一下或食用些茶点,能帮助员工恢复体力和脑力,把隐藏的能力开发出来,增强创造性解决问题的能力。

3.营造绿色空间。大量研究表明,身处大自然能使大脑功能处于最优状态。因此,即使只是时不时地观看小型盆栽植物,也能让大脑得到休息。

4.多运动。大脑也需要多运动来提高可塑性。在休息期间散步,做些拉伸锻炼,甚至做一轮快速的开合跳,都能起到恢复精气神的作用。

5.参与社会交往。语言交流对保持脑力很有帮助。建议在不影响工作的前提下,多与同事聊聊天,不仅能增进感情,还有助于减轻压力。

广告

别不信 晚餐可能决定寿命

近日,网上的一则消息引起热议:晚餐决定体重和寿命,这让不少人慌了神。因为很多人都是早餐和午餐随便吃点,想着晚餐好好吃一顿。晚餐真的能决定体重和寿命?

吃得过饱过荤都不行

晚餐过饱,食物中的蛋白质无法被充分消化,残留在肠道中被细菌分解为有毒物质,时间久了容易引发大肠癌。再者,晚餐吃太多容易造成急性胰腺炎。另外,研究表明,晚餐经常吃荤食的人比经常吃素食的人血脂要高3~4倍。而高血脂又是高血压、冠心病和动脉粥样硬化等疾病的诱因。

晚餐真决定体重寿命?

过饱、过荤、过晚、不吃晚餐或不吃主食等都会损害健康,“晚餐决定了你的体重和寿命”的说法并不为过。不健康的晚餐可能导致肥胖症,也可能带来一系列的疾病,影响人的寿命。

坊间还流传着“晚饭不吃,饿治百病”“过午不食”的说法,靠谱吗?事实上,“过午不食”的饮食习惯减掉的可能不是脂肪,而是你的健康。光是不吃晚餐就会降低人的抵抗力,更别说治百病了。此外,只吃点水果不吃主食的做法也是万万不可取的,容易造成营养不良。

不吃比吃夜宵更伤身?

晚餐吃得过晚和不吃晚餐的情况类似,容易导致低血糖、胃溃疡、胃炎等。有研究表明,晚餐和睡眠间隔较短会增加胃癌的发病风险。晚餐吃太晚的话,胆汁聚集在胆囊,容易形成胆结石。

时间太晚又实在饿的话,可以适当吃点心、水果、燕麦类等充饥。所以,饿着不吃和吃夜宵都会损害身体健康。

晚餐到底该怎么吃?

几点吃?建议晚餐和睡觉时间至少间隔3个小时,一般而言,最佳的晚餐时间为晚上6~8点,8点后最好不要进食。

吃什么?总体来说,就是食物均衡而多样。晚餐需要摄入每日所需能量的30%左右,应综合考虑各种营养素。

吃多少?晚餐提倡吃到七分饱即可,所谓七分饱就是胃里还没有觉得胀,没有负担感。

据新华网

小心! 眼睛上长这个 竟是血脂高

高血脂,是埋伏在身体里的一根引线,在另一头连接的是冠心病、猝死这颗不定炸弹。有些情况下,高血脂可能通过一些“面部特征”表现出来。

中老年人,尤其是女性,眼睑上新出现黄色、橘色或者棕红色斑块或者结节,不痛不痒,就很可能是黄色瘤。它常长在上眼睑的内眼角处,也可能出现在面部其他部位或膝盖上,针头或黄豆大小,边缘略高出皮肤表面,质地较柔软。另外,黑眼球边缘如果出现一圈灰白色的、宽约1~2毫米的环状结构,称为老年环。40岁以下的年轻人出现老年环,更应当引起重视。

一般情况下,出现黄色瘤和老年环是高血脂的信号,但没有黄色瘤和老年环,并不代表没有高血脂,也要密切关注自己的血脂状况。高血脂危害很严重,比如:导致猝死、冠心病、脑梗塞、肝脏疾病、胰腺炎、耳聋等。

不过,只要在饮食和运动上多下功夫,降血脂并不是件难事。比如:每周两次运动、早餐一碗燕麦粥、午餐半碗豆、用橄榄油做食用油等。

据新华网

冬天,小心青光眼“偷袭”

冬季不少人出现眼胀、眼疼,更多的有头疼、鼻子酸、恶心、呕吐等症状,误以为这是患了胃肠疾病。但其实却是青光眼在作祟!

衡阳爱尔眼科医院青光眼科罗君主任介绍,冬季气温骤降,寒冷的刺激会使交感神经兴奋,此时青光眼病人的瞳孔容易放大,诱发房水的出口房角突然关闭,房水流出受阻,引起房水涨满、眼

压升高,导致青光眼突然发作。

罗君主任提醒,40岁以上的中老年人、有青光眼家族史、高度近视患者、心血管疾病以及糖尿病患者是青光眼的高发人群。应定期测量眼压和检查眼部,并将筛查青光眼列入体检项目,保住生活所需的“余光”。

衡阳爱尔眼科医院将于12月21日上午9点举行“青光眼科普讲座”,届时青光眼手术专家罗君主任将与大家分享青光眼

治疗方案及术后控制等注意事项,参与活动还送精美礼品。

同时,为更好地帮助衡阳地区青光眼患者免去舟车劳顿享受名医亲诊,12月21日上午,衡阳爱尔眼科医院特邀中南大学眼科学教授、原湘雅二医院眼科副主任、现爱尔眼科湖南区副总院长段宣初教授来院亲诊。门诊限量开放,约完为止。青光眼科普讲座及门诊预约可拨打报名热线:0734-8239955。