



缺觉, 大脑会受伤? 这样做让大脑更聪明

阅读提示

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。

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,这只说对了一半。其实,大脑不健康还包括大脑处于“亚健康”状态。如何做才能缓解大脑“亚健康”呢?怎样能让大脑更聪明?

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。

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。

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。

提高脑力五个办法

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,多与同事聊天,不仅能增进感情,还有助于减轻压力。

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,步履较快的年轻人大脑更聪明。

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,研究人员对参试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,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。

据人民网、《生命时报》

别把颈椎病不当回事 专家提醒:要避免长期维持低头姿势



36岁的丽水市民吴先生近半年来一直被颈椎问题困扰,生活中他也一直歪着头。近日,吴先生前往丽水市第二人民医院康复科寻诊。经过针灸医师、康复师、理疗师共同系统治疗后,吴先生颈椎活动范围增大、头晕问题也得到解决。医生提醒,对于颈椎而言,日常的保养尤为重要。

丽水市第二人民医院康复科主任周敏亚说,颈椎病的发病与年龄的增长密切相关,但随着信息数字化时代的到来,“低头族”越来越多,颈椎病普遍出现在了上班族、学生群体中,深深困扰着年轻人。颈椎病实际上是一种生活方式病,归根结底可总结为两大类:第一,低头动作带来了过大压力;第二,运动量减少。

许多人不把颈椎病当回事,殊不知颈椎病不断发展可引起或轻或重的诸多症状,诸如眩晕、失眠、疼痛无力、耳聋、高位截瘫等等,严重地影响生活质量。例如平时生活中常说的“落枕”,如果经常“落枕”,则说明颈椎的稳定性欠佳,颈部肌肉有明显劳损,这也是颈椎病的表现。

如何保护颈椎?

生活和工作中,应注意避免长期维持低头

姿势,每隔10分钟就活动一下颈部,在工作一小时左右后改变一下姿势,同时避免卧床阅读、看电视,无意识的甩头动作等。在乘车外出应系好安全带并避免在车上睡觉,以免急刹车时因颈部肌肉松弛而损伤颈椎。颈椎病患者戒烟或减少吸烟对其缓解症状、逐步康复有重大意义。冬季要注意颈部的保暖。要选择合适的枕头,枕头的合适高度是自己拳头的1.5倍高,选择软硬适中、高度合适的枕头。

总之,养护颈椎应遵循“趋利避害”的原则,也就是减少伤害,增加保护,不做对颈椎有伤害的行为或通过合适的方式将伤害降到最低程度,通过调整生活方式增加对颈椎的保护。

通讯员 李浚豪