

这样做让大脑更聪明

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?

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。

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。

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,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,让他们以最快的速度走路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,在身体状况良好的情况下,参与者在2分钟内走得越远(步速越快),大脑蛋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。

据人民网健康网

全球男性烟民人数开始减少

世界卫生组织预测首次显示,使用烟草的男性人数在下降。

世卫组织总干事谭德塞博士说:“男性烟草使用人数的下降标志着抵制烟草斗争的一个转折点。使用致命烟草制品的男性人数在很多年中曾一直稳步上升。但现在,由于政府加强了对烟草业的控制,我们第一次看到男性烟民出现下降。世卫组织将继续与各国密切合作,保持这一下降趋势。”

根据世卫组织19日发布的《2000-2025年全球烟草使用流行趋势报告》,男性烟草使用者的数量已停止增长,预计到2020年,男性使用者将比2018年减少100多万人,到2025年时将比2018年减少500万人。

世卫组织预测,到2020年,男性和女性烟草使用者总人数将比2018年减少1000万人,到2025年将再减少2700万人,降至12.99亿人。

报告说,全球烟草使用总人数从2000年的13.97亿人降至2018年的13.37亿人,减少约6000万人,然而,减少原因是使用烟草的女性人数减少。同期,男性使用烟草人数增加约4000万人,从2000年的10.5亿人增至2018年的10.93亿人,占全球烟草使用者的大约八成。

报告涵盖了卷烟、烟斗、雪茄、水烟、无烟烟草制品以及加热烟草产品的使用情况。电子烟未被纳入报告。

据健康报网

国家市场监督管理总局最新抽检结果 六批次食品不合格

近期,国家市场监督管理总局组织食品安全监督抽检蜂产品、食用农产品、水果制品、薯类和膨化食品等11大类食品308批次样品,发现蜂产品、食用农产品、水果制品3大类食品6批次样品不合格,具体情况通告如下:
(一)农兽药残留问题。1.北京中蜜科技发展有限公司农科院南路店销售的、标称北京中蜜科技发展有限公司委托江苏日高蜂产品有限公司生产的洋槐蜂蜜,诺氟沙星不符合食品安全国家标准规定。2.宁夏回族自治区银川市兴庆区(南)原野海鲜经销部销售的活乌鱼,氧氟沙星和孔雀石绿不符合食品安全国家标准规定。3.宁夏回族自治区银川市兴庆区宏成水产店销售的活泥鳅,恩诺沙星(以恩诺沙星与环丙沙星之和计)不符合食品安全国家标准规定。4.宁夏回族自治区银川市兴庆区兴庆区优素福活禽店销售的活乌鸡,恩诺沙星(以恩诺沙星与环丙沙星之和计)、多西环素(强力霉素)和磺胺类(总量)不符合食品安全国家标准规定。5.贵州永辉超市有限公司新添大道分公司销售的豇豆(长豆角),克百威不符合食品安全国家标准规定。(二)食品添加剂超限量使用问题。京东万依合旗舰店在京东商城(网店)销售的、标称福建省厦门市百年尚善食品有限公司委托新疆阿克苏市栗兴果品有限公司生产的圣女果干,二氧化硫残留量不符合食品安全国家标准规定。 据《生命时报》

你了解肺结核吗?(2)

可以说,肺结核历史上几乎是“不治之症”。

现实中诸如鲁迅、郁达夫,其健康都曾困扰于肺结核,拿破仑儿子“罗马王”二十出头病故,史料说也是死于肺结核……

古今中外文学形象中同样反映出肺结核病病存在。

曹雪芹笔下的林黛玉,小仲马笔下的“茶花女”玛格丽特,都是肺结核病人,咳嗽、咳血,看过她们故事的人应该都有留下些印象。

不错。肺结核最常见症状为咳嗽、咯痰,有的人会出现痰中带血,低热(一般不超过38℃)、盗汗、胸痛、食欲不振、疲乏和消瘦无力等。

现在诊断肺结核,主要检查项目有痰涂片和X线胸片,必要时可进行痰培养检查,检出结核杆菌或痰涂片阳性,都能确诊。

得肺结核,关键要早期发现。

所以,提醒大家,发觉咳嗽咳痰2周,应去看医生。

查明肺结核,及时服药,联合用药,适当的剂量坚持规律服药6-8个月不能随便中断。目前最有效的抗结核药物包括:利福平、异烟肼、乙胺丁醇、吡嗪酰胺及链霉素等。

只要坚持正规治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈。

值得指出的是,耐药肺结核,会比较麻烦。

有病治病,得病及时就医,具体交给临床医生办。

总之,作为个人,作为健康群体,我们还是强调预防为主。

除了上期说到的日常预防措施,还有疫苗预防(打预防针)。

预防肺结核的疫苗是“卡介苗”。

卡介苗是一种类似于流感疫苗的注射剂,它可以通过人工方法,使人体产生对结核菌的抵抗力,进而减少结核病的发生。

我国幼儿已经普及卡介苗接种。

卡介苗对预防儿童结核病,尤其是严重的结核性脑膜炎、粟粒型肺结核方面有很好效果。但是,随着时间的延长,这种抵抗力会逐渐减弱直至消失。

成年后重新种卡介苗,不能预防结核菌的感染及结核发病。

这就更加要重视:幼儿的卡介苗接种率。

●肺结核病的核心信息

(1)肺结核病是一种严重危害人类健康的慢性呼吸道传染病。得了肺结核病如果不能彻底治疗就会完全丧失劳动能力,还会传染他人,对个人和家庭都是极大的危害。

(2)肺结核病是一种经呼吸道传播

的慢性传染病,主要通过病人咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。

(3)咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带有血丝,应怀疑得肺结核病。

(4)我国县级和县级以上的医疗卫生机构,城镇和城市设有检查治疗结核病的专门机构。

(5)肺结核病人应转诊到专门的结核病防治机构检查、治疗和管理。

(6)坚持正规治疗肺结核病,绝大多数肺结核病人可以治愈。

(7)国家免费为传染性肺结核病人提供抗结核药品和相关的检查。

(8)肺结核病人开始接受正规药物治疗后2-3个星期一般就没有传染性,痰中没有查出结核杆菌的肺结核病人,可以参加正常社会活动,对结核病人应该给予关怀和照顾,不应该歧视结核病人。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



公益广告

大力实施城中村改造 加快建设美丽幸福新

丽水

