

特别关注



# 生活中五个习惯让大脑“很受伤”

大脑是非常害怕缺氧的器官，然而很多人可能长期处于慢性脑缺氧而不自知。比如平时长期待在室内，又不喜欢开窗通风，室内氧气浓度下降，就容易导致脑缺氧。

一般来说，大脑慢性缺氧的早期典型症状有睡不好觉、记忆力减退，之后可能出现头晕头痛、注意力涣散等问题。如果出现上述问题，且找不到明确病因，就要提高警惕了。

## 警惕五个伤脑坏习惯

**吃得太胖大脑老得快** 《衰老神经生物学》杂志发表一项研究指出，超重人士的大脑比同龄瘦人老10岁，尤其是中年以后，胖的人的大脑衰老更快。

**蒙头睡觉缺氧伤脑** 一晚上下来，由于呼吸不畅通加上大脑氧气补充不够，容易造成大脑血管里氧含量低，损伤大脑，所以往往起床后感觉头昏脑胀，精力也不集中。

**不爱交流少言寡语** 经常说话有助于促进大脑发育、锻炼大脑功能，而整日沉默寡言、不苟言笑的人这一部分功能就会退化。

**经常熬夜睡眠不足** 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，会加速脑细胞衰退。经常熬夜、睡眠不足的人往往会较早地出现大脑退化。

**不喜欢思考和阅读** 防止大脑老化，最好的办法就是多思考。大脑和身体一样，都遵循用进废退的原则。

## 做对三件事给大脑补氧

**勤开窗通风** 正确的开窗通风方式，应当保持每天2-3次，每次30分钟，能够有效改善室内空气质量，尽量选择对流式通风。

**适当补充氨基酸和Ω-3脂肪酸** 氨基酸有助于帮助人们提升大脑传递和接受讯息的速度，帮助缓解大脑压力；Ω-3脂肪酸可以为大脑补充营养，帮助脑神经细胞生长。二者结合后会产生一种新的脂蛋白化合物，可控制氧气吸收与释放，并让身体含氧量保持在一定水平。

**常做有氧运动** 建议每周进行3-5次，每次至少30分钟，快走、游泳、太极拳等都很不错。

## 五个方法延缓大脑衰老

**吃点健脑食物** 鸡蛋、海产品、绿叶菜都是较好的选择。

**保持学习** 不要让大脑停止思考。有研究表明，学习新技能的过程，是不断重塑大脑功能和结构的过程。

**保持对生活的热情** 做感兴趣的事时，大脑会处于活跃状态，特别是下棋、跳舞、演奏乐器、做手工、养花草、写文章等需要动脑的活动。总之，不要让大脑长时间“闲置”。

**保持午睡习惯** 午睡能有效预防老年痴呆（阿尔茨海默病），并且有规律的午睡还可以提高思维敏捷性。

**积极预防相关疾病** 高血压、血脂异常、肥胖、糖尿病等都会影响大脑功能，早发现、早诊断、早治疗，可大大减少疾病对大脑功能的损害。

据CCTV生活圈

家庭保健

## 突然“闪腰” 正确处理方式



“闪腰”多因突然外力、弯腰提重物等用力不当、姿势不正确或突然过度扭转伸腰导致。

对于轻度“闪腰”，可仰卧于硬板床上，床上垫一厚被，腰下垫软枕，可减轻疼痛，同时避免咳嗽、打喷嚏等，以免腹部用力，疼痛加剧。

扭伤第一天可用冷毛巾做腰部湿敷，24小时后，红肿热痛症状消退，局部可用热敷、艾灸、拔火罐等方法进行恢复。

可在热敷后贴膏药，或佩戴腰带，腰带宽度为7-13厘米，以使腰部舒适为宜。

据养生中国

原来如此

## 喝足量水 能让人更年轻



多喝水让人长寿，这不是一句空话。今年发表在柳叶刀子刊上的一项研究表明：喝足量的水可使人体血清钠浓度降低，不但有助于预防心力衰竭、痴呆症、慢性肺病、中风、糖尿病等，还能使人体健康保持在更加年轻的状态。以下七种情况要多喝水。

**便秘的人** 最好大口大口地喝水（即喝满口），吞咽动作快一些，可以使水快速到达结肠，刺激肠蠕动，改善便秘的症状。

**减肥的人** 在三餐前半小时内喝500毫升左右白开水，一天最多可少进食200多千卡热量。

**感冒的人** 服药后多有出汗的情况，喝水可使体内水分及时得到补充。

**尿酸高的人** 尿酸主要溶解在尿液中，排出的尿液越多，排出的尿酸也就越多。

**喝醉了的人** 酒精会加速身体脱水速度，为防止身体脱水，喝酒建议多喝水。

**需要动脑的人** 身体缺水时，认知能力会显著下降。

**尿液颜色特别深的人** 没有服药，尿液颜色仍呈深黄色，说明体内缺水了。

此外，做到如下几点，喝水更健康。

**少量多次喝水** 每次以100-150毫升为宜，间隔时间半小时左右。小口喝比大口灌更解渴，有利于人体吸收。

**每天至少1.5升** 成年男性每天要喝1700毫升水，成年女性每天要喝1500毫升水。

**温度不高不低** 饮用与体温接近的35℃至40℃的水为宜，更易于肠道吸收。

**白开水最好** 白开水是最符合人体需要的饮用水。功能性饮料、果汁、浓茶、咖啡等不能完全替代饮水，因为它们有利尿作用，不利于人体补水。

据养生中国

## 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

不妨一试

## 放在枕边闻一闻 对睡眠有益处

小茴香是藏在厨房里的中药高手。很多人都有失眠困扰，用小茴香能做一个安眠小方子。

抓一把小茴香放入香囊，再倒入小茴香一半量的食盐，封好口之后摇匀即可。晚上睡觉时把香囊放在枕头边上，能够助眠。

茴香虽是一种刺激的调味料，但仔细闻它的味道，会发现是一种较舒缓的香味。因为茴香中含有茴香醇、茴香醚等挥发油物质，这类物质对精神有一定的镇静作用。

混入一定量的盐，是为防潮和防虫。呼吸时呼出的气体中含大量水分，时间久了会让香囊变得潮湿，易滋生细菌，食盐能够帮它保质保鲜。

据国医大师健康

疾病提醒

## 肉汤引发脑梗 根源在颈动脉

近日，62岁的徐大伯喝了一碗放置过久的肉汤后，腹泻十几次，左半边身体无法动弹，口角歪斜。家人将他紧急送往当地医院，医生接诊时，徐大伯还出现嗜睡、言语不清、双眼向右侧凝视等情况。检查结果令其家人大吃一惊，竟是急性脑梗死。

拉肚子不是挺常见吗？为何会导致如此严重的后果？当时接诊的主治医师表示，严重腹泻只是诱因，颈动脉重度狭窄才是根本原因。当天，徐大伯连续腹泻十几次后，导致身体严重脱水，血液浓缩呈高凝状态，从而导致颈动脉狭窄处局部形成绵延血栓，既造成颈内动脉闭塞，又出现血栓脱落堵塞大脑中动脉远端的险情。

浙江医院神经内科副主任乔松表示，脑梗死患者中，轻者表现为偏侧肢体

麻木、无力或者是瘫痪、口眼歪斜、言语不清，甚至言语不能、眩晕、头痛、视物模糊、吞咽困难、饮水呛咳，严重的可能出现昏迷，大小便失禁甚至死亡。

数据显示，我国有近2亿人患有颈动脉斑块，其中40岁以上人群中，颈动脉斑块检出率超过40%。大部分人从青少年开始出现颈动脉斑块，40岁逐步加重，到60岁，几乎所有人或多或少都有颈动脉斑块。颈动脉狭窄加重，就可能出现较典型的脑缺血表现。

乔松提醒，快速识别疾病发作，减少后遗症发生，一定要牢记“中风120”口诀：一张脸，面部可见口角歪斜，尤其微笑时口角的不对称；两只胳膊，其中一只无法举起或举起后立即落下，即可能出现偏瘫；聆听，患者言语不清。发现以上情况，要尽快就医。

□徐小翔

生活提示

## 保温杯泡枸杞大枣暗藏风险



会使茶叶中活性物质和芳香物质被破坏。一方面茶汤色泽会变黄、味道变得更加苦涩，另一方面营养价值也会降低。

**奶类** 牛奶在40℃以上的环境容易变质，长时间放置在保温杯中，容易繁殖大量微生物，导致牛奶酸败，甚至产生絮状物，饮用后容易造成腹痛、腹泻等不适。同理，豆浆这类高蛋白饮品也不宜放进保温杯里。另外，牛奶中含有乳糖、氨基酸、脂肪酸等酸性物质，可能导致保温杯部分合金元素溶出。

**中药** 保温杯中长时间放置中药也容易发生变质，而且煎好的中药一般溶解了大量酸性物质，容易和保温杯内壁所含的化学物质发生反应，对人体产生不良影响。

除了装不合适饮品外，还有很多使用细节容易被忽视。

**不要直接倒入开水** 不论哪种保温杯，为避免烫伤，建议不要把刚烧开的热水直接倒入，可选择将水温降到70℃以下再灌入保温杯。

**常清洗保温杯密封圈** 很多人觉得保温杯密封性好，就不易被污染，却忽略了杯盖密封圈，此处是细菌滋生的温床，容易污染杯中的水，要经常清洗。此外，不要用钢丝球刷洗保温杯内胆，对于难以去除的污渍，可用中性洗涤剂漂洗，或稀释后的食醋清洗，洗涤时间也不能过长，以免破坏钝化膜。

据养生大国医微信公众号

保温杯成为越来越多人的养生标配，但你可能想不到，保温杯里泡红枣枸杞，竟暗藏风险。此前，一女子用保温杯泡红枣忘了喝，十几天后拧开保温杯时，杯盖弹起，导致右眼球破裂。

红枣、枸杞、胖大海等可以泡发的食物，在水里泡得时间久了会发酵，保温杯密闭空间加上膨胀气体，使得气压增大，拧开瓶盖一瞬，容易导致“喷涌”现象，造成事故。

不光是红枣枸杞，以下这些食物、药物也不宜放入保温杯中。

**果汁饮料** 如柠檬水、酸梅汤、碳酸饮料等酸性饮料，不能放在保温杯里。不锈钢怕强酸，如果杯子本身质量不好，还可能导致其中重金属物质析出。此外，碳酸饮料本身含大量气体，会造成杯内气压增大，摇晃或打开都可能爆炸。

**茶类** 保温杯会让茶叶长时间保持在高温闷泡下，相当于不断煎煮茶叶，