



「长脑子」最快的5个小妙招，成本超简单，强烈建议你试试！

□ 丁宇

来做个小调查，你最近有没有过下面这样的时刻——

手机上一秒还拿在手里玩，下一秒就想不起来放到哪儿了；打开冰箱瞬间忘了要拿什么，于是关上门，两秒后回忆起来，再打开，又一次秒忘；工作时注意力总是不能集中，回到家想学习一下，一句话看了3遍都没记住……

网上冲浪的时候，我们发现，不少网友都在被这种状态困扰：“感觉自己脑子好像不够用了”。

2024年牛津大学出版社将“脑腐”评为当年的年度词汇之一，它指的是一个人长时间接触低质量碎片化的网络内容之后，产生的精神和智识状态的衰退。

陷在手机里，是许多人每天的生活状态。一个又一个的短视频、手机里各种APP弹出的消息提示，不仅挤占了我们的时间，更挤占了我们的大脑。有研究显示，持续的信息过载，使大脑海马体负责信息传递的突触连接减少，神经递质分泌下降，记忆提取错误率上升。

有没有什么方法能够帮我们重新“长长脑子”？别担心，虽然从物理层面来看，我们的大脑确实在长大后不会再有显著的跃迁，但是我们的大脑神经元的可塑性还是非常高的，在生活中多做做下面这些小事，真的非常有用！

1.吃鱼补脑

没错，第一点也是最容易完成的一点，吃鱼。

鱼和其他食物最大的区别，就是鱼的体内拥有丰富的Omega-3，这种脂肪酸是一种人体必需的脂肪酸，但是又不能在人体内合成，需要从食物中摄取。Omega-3脂肪酸有降血脂、增强免疫力、辅助改善记忆的功能。所以说，妈妈小时候让我们多吃点鱼，还是很有道理的。根据《中国居民膳食指南(2022)》，每周吃鱼2次为佳，大约300~500g。

2.运动健脑

运动不仅能强身健体，还能“健脑”——让负责记忆的关键脑区(海马体)变大！

一项发表在《实验老年学》(Experimental Gerontology)的研究显示，将受试者分为两组，一组进行每周3次，每次50~80分钟的运动和力量训练，另外一组保持原有生活习惯，不做任何锻炼，这样过了半年之后，通过大脑扫描(MRI)发现，这些受试者的大脑中海马体的体积明显变大了。相比之下，没有锻炼的对照组，海马体体积在这半年里缩小了（这是正常老年化的一部分）。海马体是大脑中掌管学习、记忆的核心区域，它的萎缩与记忆力下降的风险增加密切相关。运动能让它“逆生长”，意味着可能有助于保护记忆、延缓认知衰退、降低痴呆风险。

以下是被证实“健脑”效果最强的4类运动：

中等强度的有氧耐力运动

比如快走、慢跑、游泳、骑自行车等等。每周至少150分钟，心率维持在最大心率的60%~70%左右，如果你判断不出来，可以用一个小方法来大概衡量——“能说话但不能唱歌”的程度。

高强度间歇训练(HIT)

高强度间歇训练是指短时间、持续高强度运动和短时间静息、低强度运动交替组成的一种体育锻炼方式。不过，这类运动更建议有一定运动基础的人进行，需要注意避免运动损伤。

认知-运动结合的技巧性运动

这类运动指的是那种需要“身体动作+大脑思考”同时参与的运动，它比重复熟悉动作更能刺激大脑，尤其适合平常存在“注意力不集中”“大脑经常一片空白”的朋友。比如球类运动、舞蹈，还有时下非常流行的攀岩。

力量训练(抗阻训练)

比如深蹲、平板支撑、俯卧撑、使用健身器械等等。需要注意的是，要避免“突击运动”，大脑的神经保护、海马体的体积维持都是“长期效应”。如果你感觉从“不动”到“动起来”的这个过程非常难，也可以先从工作间隙散散步、下班后提前一站地铁下车走回家或者骑车子回家这种比较容易的小事开始。

3.早睡养脑

这一点对我们来说可能是最难完成的一点，早睡，也就是不熬夜，对我们的大脑有充分的养护作用，一个好的睡眠比什么都重要。大脑在安静休息或睡眠时(尤其非快速眼动

睡眠期)海马体会产生特殊脑电波，这被认为是记忆巩固的黄金时间窗口。这时，大脑会像“回放电影”一样，重新激活并整理白天的经历，把短期记忆转化为长期记忆。但是熬夜导致的睡眠不足，会让海马体的神经元持续高频率放电，这让本来会发生的记忆整理被完全打乱，而且就算熬夜后补觉，也不能弥补对记忆力的影响。

4.读书强脑

对于我们来说，什么时候开始读书都不晚。一项发表在《大脑皮层》(Cerebral Cortex)上的研究中，研究人员比较了三类人群，分别是不会阅读的文盲，从小就开始阅读的人群，长大后才开始阅读的人群，结果表明阅读会让左脑弓状束的特定部分（连接颞叶和顶叶的区域）结构发生显著变化。

这种变化意味着神经纤维束更有序、更密集，信息沿着固定方向传输更顺畅，神经纤维束周围的包裹(髓鞘)更完整，减少了信息在传输过程中的“泄漏”或干扰，而这增强了我们大脑的认知能力，读写能力。所以说那句名言“多读书，多看报，少吃零食多睡觉”诚不我欺。

想想看，你已经有多久没好好看过一本书了？如果发现自己现在已经“丧失”了深度阅读的技能，也可以从一些简单易执行的日常活动开始。

比如，听到一首听过的歌，回忆歌词的下一句；看到路边的车牌、广告牌，尝试用它造一个长句；或者，就是看完现在这篇推送，然后尝试用自己的语言总结其中的关键点，需要注意的是，一定要一次完整看完，千万不要中途频繁跳出喔。

哪怕是看短视频，也别“刷到哪儿算哪儿”，可以给自己定一个主题，看完后动手试一次。总之，核心就是让大脑始终处在“需要稍微用力思考”的状态，而非单纯的“躺平接受信息”。

5.音乐醒脑

音乐早已在不经意间融入我们生活的方方面面，上下班的耳机里、出去吃饭的餐厅里……听音乐的过程，对大脑来说，像是一场多感官的调动训练。过往有研究表明，负责听觉、视觉以及运动感觉的脑区在音乐家的大脑中展现出不同。

经过音乐训练之后，听觉系统在处理声音时会更敏感，人们可以察觉到较小的频率差异，控制与乐器演奏相关的肌肉和身体(如手指、嘴唇等)的脑区变大了，甚至阅读分数的高低也与乐感的高低呈相关关系。

为了更好地长脑子，我们可以把这几个习惯形成闭环，产生叠加效益：

- 晨间运动加晨读激活神经可塑性，提升日间学习效率；
- 路上听歌放松大脑，帮紧绷的神经慢慢舒展；
- 午间小睡固化上午所学，为大脑“腾出内存”；
- 晚餐蒸鱼提供omega脂肪酸，辅助大脑改善；
- 深度睡眠完成记忆刻录与毒素清理，开启新循环。

合理膳食 轻松减重

必需的营养与健康密切相关,因此减重的同时也要兼顾营养。近日,国家健康科普专家库成员、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长刘爱玲,为大家讲解如何通过营养调节,让减重变得更加轻松。

学会科学地吃

科学饮食的第一条就是“吃什么、吃多少”。《中国居民膳食指南(2022)》给出了非常明确的建议。对于“吃什么”的问题,我们强调食物多样。多样化的食物包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。我们每天要吃12种以上的食物,每周25种以上,这样才能获得全面、均衡的营养。

对于“吃多少”的问题,不同的人群因为劳动强度、生理状态不同,食物摄入量也不同。轻体力劳动人群,每天500克蔬菜、250克水果、300克牛奶、15克大豆、50克肉、50克鱼/虾、1个鸡蛋、250—400克主食比较合适。以上食物的量是以生重(烹饪前的食材重量)计算。劳动强度大的人群、孕妇、乳母等,可适当增加各类食物的摄入量。

对于超重/肥胖人群,《成人肥胖食养指南(2024年版)》给出了建议,其中最重要的就是控制总能量摄入。超重/肥胖人群每日应减少30%—50%能量摄入,每天控制在1200—1400千卡。一方面,减少高能量食物的摄入,如油炸食物、糕点、含糖饮料等,以及精制米面、脂肪含量较高的畜肉等;另一方面,增加全谷物和蔬菜的摄入,同时适当增加含脂肪低的鱼虾类、去皮禽肉、低脂或无脂牛奶等优质蛋白质的摄入。此外,吃的时候要细嚼慢咽,按“蔬菜—动物性食物—主食”的顺序进餐,以便控制进食量。

别忽视隐形能量摄入

**含糖饮料** 糖会转化成脂肪在体内蓄积,脂肪过多就会导致肥胖。一瓶500毫升碳酸饮料大约含糖50克,能量可达200千卡,如果是体重50千克的人,需要快走大约60分钟才能消耗掉这些能量。

**调味品和酱料** 在减肥过程中,很多人会选择蔬菜沙拉、水煮菜或麻辣烫这类看似低能量的饮食。实际上,这些食物中的调味品和酱料,如沙拉酱、番茄酱、芝麻酱等,能量都很高。1勺沙拉酱的能量大约100千卡。这些酱料是隐形的“能量炸弹”,比主食更容易让人发胖。

**各种糕点** 桃酥、蛋糕、蛋挞等糕点,其脂肪和糖的含量都比较高,即便是声称无糖或低糖的产品,虽然糖少了,但脂肪含量却不低,能量依然很高。

虽然坚果所含的脂肪多为不饱和脂肪酸,但能量也很高。建议大家适量吃坚果,每天吃2个核桃,或者15粒花生/开心果就够了。

中医护眼方案

重在预防

秋高气爽开学季,恰是养肝明目黄金时。肝开窍于目,青少年课业繁重,用眼强度高,若秋燥耗津、肝血不足,则目失濡养,易致眼睛干涩、疲劳、近视加深。现撷取古人护眼妙法,结合秋令特点,从食养、外治到生活调摄,奉上一套中医护眼方案。

食养 古方润目养肝血

**菊睛桑椹饮** 取白菊3克、枸杞6克、霜桑叶2克、桑椹干5克,沸水冲泡,温后加蜂蜜,代茶频饮。菊花清肝明目,枸杞子滋补肝肾,霜桑叶润燥祛风热,桑椹补肝血益肾阴,专克秋燥目赤。

**猪肝羹** 猪肝切片腌渍,水沸后下姜片、猪肝,变色后入枸杞叶(或菠菜),淋蛋液成羹。猪肝养血明目,枸杞叶补虚明目。

**菟丝子黑豆粥** 菟丝子用纱布包好,与泡好的黑豆、粳米同煮至烂熟,加枸杞子稍煮即可。菟丝子补肝肾明目,黑豆益肾精,枸杞子补肝肾,全方滋肾水、健脾胃以养目。

外治 古法巧技疏经络

**耳穴压豆** 取眼、肝、肾、脾、神门等穴,王不留行籽贴压,每日按压3—5次。通过经络调节气



◎图片来源于网络

不同人群营养需求不同

由于各年龄阶段的生理特点和代谢需求存在显著差异,科学管理体重需要采取针对性的吃动平衡策略。

**婴幼儿、学龄前儿童** 处于生长发育的关键时期,6月龄前坚持纯母乳喂养,6月龄后合理添加辅食,2岁后可以参照《中国居民膳食指南(2022)》来调整饮食结构,遵循食物多样、规律进餐的原则。

**儿童、青少年** 这个时期的孩子仍然处于生长发育的关键时期,新陈代谢旺盛。营养摄入要充足,应注重蛋白质、钙和维生素D的摄入,避免高油、高盐、高糖食物,包括油炸食品、膨化食品、含糖饮料、糕点等。对于超重/肥胖的孩子,强调“一减两增,一调两测”,即减少进食量,增加身体活动,增强减肥信心,调整饮食结构,测量体重,测量腰围。

**成年人** 由于生长发育基本定型,人体的基础代谢率会随着年龄增长不断下降,容易导致能量过剩。应控制精制碳水的摄入,适当增加全谷物、膳食纤维和优质脂肪的摄入。

**老年人** 这个时期会出现代谢能力下降、身体功能衰退、肌肉减少等,这些都会影响营养物质的摄入、消化和吸收能力。因此,老年人要维持适宜体重,不应苛求减重。在平衡膳食基础上,老年人更要追求食物品种丰富,以满足身体对蛋白质、钙的需求。

健康减重别忘增肌

人的体重包括身体脂肪组织的重量和骨骼、肌肉、体液等非脂肪组织的重量。

肌肉自身代谢活跃,会消耗很多能量,所以肌肉量多的人基础代谢率就高,即使不运动也有较多的消耗,更易维持健康体重。肌肉还是葡萄糖的主要储存库,肌肉量多的人能够更加高效地处理碳水化合物,减少血糖波动和脂肪转化。

同时,肌肉力量增强可以使运动强度提高,运动时间延长,单位时间内消耗更多能量,还能在运动后产生“后燃效应”,持续消耗能量数小时。这可以让我们形成“运动—增肌—消耗更多”的正向循环。

建议成年人每周至少进行2次肌肉力量锻炼。减重的人群尤其要注意肌肉力量锻炼,以免在减重过程中发生肌肉流失。

(稿件来源:《健康报》)

血平衡,缓解眼疲劳、干涩,防治近视。

**熏目** 用密蒙花、菊花、霜桑叶、决明子、青箱子煎汤,微温时闭目熏蒸双眼10—15分钟(严防烫伤)。此方清肝明目退翳,专治秋日目干涩。

**熨目** 双掌快速摩擦至极热,虚按于闭合的眼睑上,热消即重复,3—5次为一组,早晚各一组。可温煦濡养眼目,促进气血流通。

生活 顺时恒常护双目

**早睡养肝** 秋令宜“早睡早起”,尽量晚上11时前入睡,使肝血归藏,濡养双目。

**运睛调气** 晨起或课间闭目,眼球顺、逆时针缓慢旋转各9—18次,后睁眼远眺。可活动眼肌,疏通目中精气。

**目浴阳光** 每日保证2小时以上户外活动。中医认为,自然光属“阳气”,“阳气旺则目自明”,现代研究证实阳光可促进视网膜多巴胺分泌,延缓眼轴增长。

**惜目有度** 遵守“20—20—20”法则(近距离用眼20分钟,远眺20英尺外20秒),保持“一拳一尺一寸”读写姿势。

**按揉经络** 睡前或课间按揉睛明、攒竹、太阳、四白等眼周穴位,每穴10—15次,以酸胀为度。

护眼贵在坚持良好习惯

**定期检查** 要定期到正规医院检查屈光状态。

**饮食宜忌** 秋燥时忌葱煎炸辛辣甜腻之品,多食百合、银耳、梨等清润之品。

**及时干预** 若视力下降、眼不适加重,应尽早就医,综合运用中医手段调理。

(稿件来源:《中国中医药报》)