

# 搭上45到54岁延缓大脑衰老的「末班车」



你是不是也常这样？话到嘴边突然忘了要说啥，上楼拿东西下楼就忘了要干嘛，离开家了突然想起好像没锁门……

总觉得这是“老了”的正常现象？其实大错特错！大脑的衰老，比你想象中来得更早。近日，最新研究发现，45~54岁，是延缓大脑衰老的“末班车”。

## 抓住这10年，延缓大脑衰老的“末班车”

2026年2月，一项由浙江大学公共卫生学院和美国哈佛大学公共卫生学院的研究团队联合在《美国医学会杂志·神经病学》(JAMA Neurology)上发表的研究，给所有中年人敲响了警钟：一定要抓住45~54岁这重要的10年，是延缓大脑衰老的“末班车”！此期间的健康饮食对晚年大脑健康至关重要。

研究追踪了近16万人，长达30年。最终发现：如果在中年坚持一种叫“得舒饮食”的模式，对大脑的保护作用最强，效果堪称“大脑守护神”。

1. 认知下降风险直降41%：严格执行这种饮食的人，晚年记忆变差、脑子糊涂的风险大大降低。

2. 大脑真的会“变年轻”：这部分人的认知评分更高，大脑年龄平均年轻了0.76岁，特别是工作记忆（比如你临时记个电话号码的能力），年轻了1.37岁。

3. 45~54岁是大脑衰老的“拐点”：在这个年龄段开始健康饮食，对晚年大脑的保护作用最强。所以，45岁不是“中年危机”，而是“大脑保卫战”的关键转折点！

## 详解“得舒饮食”，建议多吃这6种食物

这种“得舒饮食”到底怎么吃？它其实很简单，有“五高一低”的特点，即强调高钾、高镁、高钙、高膳食纤维、高不饱和脂肪酸，少吃坏脂肪（低饱和和脂肪酸）。

**1 主食吃点全谷物**

海军军医大学第三附属医院营养师史宏梅2024年在医院微信公众号刊文指出，推荐每天6~8份谷薯类食物，其中至少2/3为全谷类食物。燕麦、藜麦、全麦面粉等未经深度加工的谷物，因保留麸皮和胚芽，富含B族维生素与镁元素，消化吸收速度比白米饭慢50%，能持续供应能量。

**2 多吃白肉少红肉**

肉类多选白肉，比如鸡鸭肉和鱼虾，禽肉去皮；少吃红肉，比

如猪牛羊的肉。

每天吃够25克大豆对应的豆制品，按照蛋白质换算，相当于72克北豆腐、140克南豆腐、40克豆腐丝、55克豆腐干，可灵活选用。

**3 每天吃一斤蔬菜**

每天摄取4~5份蔬菜，每份100克，这与《中国居民膳食指南》中建议的蔬菜摄入量300~500克/天差不多。建议一半以上为深色蔬菜，并且多选择含钾和镁较高的蔬菜，如芥蓝、毛豆、芹菜、羽衣甘蓝、奶白菜、秋葵等。

**4 每天适量吃水果**

每天摄取4~5份水果，1个中等大小的苹果为1份，约400克/天。钾含量高的水果为牛油果、香蕉、杏、油桃等，镁含量高的水果为酸枣、橙子、香蕉、牛油果、火龙果等。不过，要尽量避免饮用果汁。

**5 每日吃点乳制品**

上海华东医院营养科副主任营养师李臻2024年在上海市健康促进中心微信公众号刊文建议，每日需摄入2~3份乳制品（1份相当于250毫升脱脂牛奶或150克低脂酸奶）。选择脱脂或低脂产品，既能满足每日800毫克钙需求，又避免摄入过多饱和脂肪酸。

**6 多选择优质脂肪**

每日摄入10~15克橄榄油（适合凉拌或低温烹饪）和一小把坚果（如杏仁、核桃），用单不饱和脂肪酸替代黄油、猪油，既能提升风味，又能降低低密度脂蛋白水平。

## 多做这6件小事，让大脑老得慢一点

**1 常练抗阻运动**

2026年2月，发表在国际期刊《老年科学》上的研究显示，坚持科学的抗阻运动，每锻炼一年，大脑就能年轻1.4~2.3岁，并且这种显著的健脑效果，在停止训练后仍能持续至少一年。

抗阻运动就是通过克服外来阻力（如哑铃、弹力带或自身体重）来锻炼肌肉力量的运动，常见的有俯卧撑、深蹲、举哑铃、臀桥和靠墙静蹲等。

**2 坚持早点睡觉**

华中科技大学同济医院老年医学科主任医师郑凯2024年在医院微信公众号刊文指出，进入深睡眠期，大脑的“排污系统”才能高速运转，把脑内的代谢废物清理出去。而深睡眠往往集中在前半夜。

**3 日常适当喝茶**

2025年，国际期刊《食品科学》发表的一项研究发现，经常饮用绿茶，有助于减少大脑蛋白质病变，保护大脑健康。例如每天喝3杯（约600毫升）和7~8杯（约1500毫升）绿茶时，脑蛋白质病变体积分别显著降低3%和6%。

**4 保持良好情绪**

湖北省武汉市第三医院神经内科护士文小琴2025年在健康时报刊文介绍，长期的压力、焦虑或闷闷不乐，会像“淤泥”一样堵塞大脑。神经科学家发现，这些负面情绪会悄悄改变大脑的结构和功能，甚至增加记忆力下降、反应变慢的风险。

**5 多点社交活动**

老年人社交不仅对身心健康有好处，还能够帮助维持大脑认知功能。要是缺乏社交活动，老年人就会感到孤独，也会出现大脑认知功能下降的情况，增加阿尔茨海默病的发病风险。

**6 定期做好体检**

定期体检，有助于及时发现并控制可能加速脑老化的因素，如慢性基础病、生化指标异常或感染等，做到早防早控。

（据《人民日报》健康客户端）

## 卷心菜、西蓝花……

## 这些十字花科蔬菜怎么吃护血管

十字花科植物因其花瓣呈十字形排列而得名，日常餐桌上的大白菜、小白菜、卷心菜、西蓝花、萝卜、芥菜等，都属于这个“蔬菜家族”。

近日，波兰罗兹大学学者在国际期刊《营养素》发表综述，在全面梳理了198篇相关科学文献后发现，十字花科蔬菜在预防和干预心血管疾病方面展现出巨大潜力。

事实上，十字花科蔬菜的护心潜力早已被发现。2018年，澳大利亚西澳大学团队就发现，摄入十字花科蔬菜与动脉硬化相关的心血管疾病死亡风险降低13%相关。这得益于它们富含的独特植物化合物，如酚类化合物、硫代葡萄糖苷等，以及丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，可通过抗氧化、抗炎、调节血脂等多重机制协同作战，全方位守护心血管健康。

酚类化合物。这类化合物可通过强大的抗氧化和抗炎途径，帮助人体减少氧化应激，并抑制血小板的异常聚集，从而帮助预防血栓形成、保护血管健康。

硫代葡萄糖苷。它不仅赋予蔬菜辛辣或微苦的口感，还在多项动物和初期人体研究中显示有助于降低低密度脂蛋白胆固醇（胆固醇）水平，

减轻心血管系统的炎症反应、减缓动脉粥样硬化病变。

十字花科蔬菜还富含类胡萝卜素、膳食纤维、硝酸盐等成分，参与保护血管内皮、降低胆固醇、舒张血管等，守护心脏健康。

根据《中国居民膳食指南》，建议成年人每日摄入蔬菜300~500克，其中深色蔬菜占一半。而十字花科蔬菜可作为核心组成部分，建议每周吃3~5次、每次100~200克；建议与其他种类的蔬菜搭配食用，以确保营养全面摄入。

日常选购与烹饪十字花科蔬菜，可遵循以下原则。第一，新鲜为首选。硫代葡萄糖苷会随着储存时间变长而降解，因此建议少量多次购买新鲜产品；若需储存，冷藏或冷冻均可延缓其活性成分流失。第二，优选轻烹饪。建议多用短时间的蒸煮、快炒或焯水等方式烹饪，有助于保证食品安全，又能较好地保留营养与活性成分。

需注意，尽管十字花科蔬菜益处颇多，日常仍需保持多样化的膳食结构，将其作为整体平衡饮食的一部分，而非用来替代药物而过量食用。（据《生命时报》）

## 好睡眠养出好身体

众所周知，睡眠和饮食、运动是构成人们健康生活的三大基石，但在快节奏的现代生活中，入睡困难、睡眠时间短、眠浅多梦甚至彻夜难眠等睡眠障碍正困扰着许多人。

中医学称失眠为“不寐”“不得卧”等，饮食不节、情志失常、劳倦思虑过度、年迈体虚等因素均可导致失眠。长时间睡眠不好会导致记忆力下降、肥胖、抑郁、焦虑、易衰老，甚至患病风险上升。

## 什么是高质量睡眠

高质量的睡眠概括为：睡得快，睡得深，不易醒，醒后爽，即入睡较快，上床后10~30分钟以内能入睡；睡眠较深，呼吸深长不易被惊醒；夜间无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后能很快忘记梦境；早晨醒后起床快，精神好，白天精力充沛不困倦，工作效率高。

## 睡眠的五大误区

边看电视边睡觉 不少老年人，自己晚上躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，但坐在沙发上看电视就能睡着，因此在卧室摆放了电视机。其实这种方法并不可取，夜间电视屏幕的蓝光会阻碍入睡、加重失眠，所以卧室不应摆放电视机。

认为喝酒有助于睡眠 很多人认为睡前小酌能够助眠，尤其是红酒。其实酒精虽然对于最初入睡有所帮助，但在后半夜损害睡眠质量，导致眠浅易醒。长此以往，睡眠结构会被破坏，还有人会对酒精助眠成瘾，不喝酒就睡不着。

睡前剧烈运动有助于睡眠 有些人认为足够累就能快速入睡，所以在睡前跑步或进行其他运动。但是临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋，反而不利于入睡。

晚上不睡，白天补觉 中医认为，晚上11时至凌晨3时是胆经与肝经运行的时间，此时熟睡有助于肝胆的新陈代谢。如果晚上熬夜错过这段时间，即使睡够8小时也很容易感到疲惫。

睡前吃太饱 很多人觉得不能饿着肚子睡觉，喜欢在睡前大吃一顿。其实睡前吃得油腻、太饱，或者过食易产气的食物，都会加重胃的负

## 中医调养有方

正确认识 首先应改变对睡眠障碍的错误认知，保持良好的心态。当无法入睡时，不要强迫自己睡觉，可以先起床，之后再尝试入睡。还要养成有利于睡眠的起居习惯，避免上述睡眠误区，中午以后不要进食咖啡、茶和其他含咖啡因的食物，应保持卧室昏暗、安静且寝具舒适。

**适当运动** 可以练习八段锦，但应尽量在晚上9时之前完成。还可尝试闭眼静卧，腹式呼吸，每次训练10~15分钟。穴位按摩也有不错的效果。神门穴在腕前内侧，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，平卧时两手心相合，五指交叉握置于腹部，用大拇指按揉两手神门，每次100~120下。

**饮食注意** 可多吃时令蔬菜，以及一些对脾胃有益的甘温食材，如山药、大枣等。

下面推荐两道有助于缓解失眠的药膳。

**安神汤**：将生百合25克煮熟，加入1个蛋黄，以200毫升水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后置凉，入睡前1小时服用。

**养心粥**：取党参35克，去核红枣10枚，麦冬、茯神各10克，以2000毫升水煎成500毫升，去渣后，与洗净的粳米和水共煮，米熟后加入红糖服用。（据《中国中医药报》）



第六十五期