

警惕日常不良习惯

防范大脑受损

降低痴呆风险

□ 游识猷

下面这些场景,你有没有“中枪”:

下班只想瘫在沙发上,明明知道该运动却怎么都动不起来;想着自己下厨做健康餐,但因为“没时间”一次又一次点了外卖;说着“要早睡”,刷手机、处理琐事一晃就过了12点……事后又会陷入深深的自我责怪,觉得自己不够自律。

别再自我责备了,这一切可能并不是你的错。

发表在《柳叶刀·健康长寿》的一篇论文提出:很多时候,这并非个人的失败,你可能只是陷入了一种叫做“时间不公”(Temporal Inequity)的困境——当我们连维持大脑健康的基本时间都挤不出来时,所谓的“健康生活”根本就是奢望。

更可怕的是,长期的“时间贫困”正在悄悄损害你的大脑,还会增加患上老年痴呆的风险。

研究解读:

维持大脑健康
需要多少“时间成本”?

你肯定听过各种各样的健康指南,比如“每周运动150分钟”“每天睡够8小时”“多和朋友社交”……可为什么绝大多数人都做不到?

《柳叶刀》的这篇论文整合了脑科学、流行病学、社会学等不同领域研究的过往成果,发现了其中一直被忽略,但其实至关重要的问题——时间。要知道,睡眠需要时间,运动需要时间,自己做一顿健康饭菜需要时间,和朋友深入聊天需要时间,甚至进行高血压、糖尿病等慢性病管理也需要时间。而之前研究界给出的所有关于“大脑健康”的建议,都默认了一个前提:人们拥有充足、可控的时间。但对世界上很多人而言,这个前提根本不成立。

一个健康的大脑,每天到底需要多少“时间开销”呢?我们可以来简单算下:

1 睡眠时间

世界卫生组织建议,成年人每周应进行150~300分钟的中等强度有氧运动或75~150分钟高强度有氧运动。

研究表明,每天约45~60分钟的中到高强度运动,与改善认知表现显著相关。同时,每天久坐超过10小时,会显著增加老年痴呆风险。

3 饮食时间

吃饭后大脑要大约20分钟左右才能收到“饱了”的信号,要是你狼吞虎咽,几分钟就扒拉完,大脑在收到“饱了”的信号前,可能已经吃下远超身体所需的食物,这不仅容易长胖,还会导致血糖剧烈波动,长期如此会对大脑造成巨大伤害。

《中国居民膳食指南》推荐,我们每天吃早餐用时应在15~20分钟,而午餐用时应为20~30分钟。

4 社交和休闲时间

与人深入交流,不仅能锻炼大脑的听力理解、语言表达、情商、记忆提取等能力,还能带来满足感。《柳叶刀》的一项报告显示,解决“社交孤立”

可以预防世界范围内4%的痴呆症病例。

把这段时间加起来:

7小时(睡眠)+1小时(运动)+1小时(三餐)+1小时(社交)=10小时

仅完成维持大脑健康最基本的几项活动,每天就至少需要10小时,这还只是论文作者的保守估计!更关键的是,这10小时还不包括工作、学习、通勤、做家务、照顾家人、个人卫生等“必须要做”的事。

现在不妨算一算你的“时间账单”:一天24小时,减去工作、通勤、家务和照顾家人的时间,还剩下多少?这些剩余时间够支付10小时的“大脑健康最低消费”吗?

对很多人来说,答案是残酷的——不够。

这就是“时间贫困”的真相,它像无形的枷锁,让我们明知正确的事,却无力去做。“时间贫困者”不得不牺牲睡眠、放弃运动、草草解决三餐或断绝社交,这些日复一日的“权衡”,正逐渐侵蚀大脑健康。

是什么
“偷走”了我们的时间?

研究者认为,社会层面的多重因素,在一定程度上影响着人们的时间分配与使用体验。

首先是当下社会环境中“绩效文化”的影响。“忙碌”常常被赋予积极的价值意义,而“闲暇”有时会被误解为无所事事。这种社会氛围无形中促使人们不断加速,用尽每一分钟去“创造价值”,进而可能导致休息的时间被压缩。

公共配套设施的完善仍有优化空间。比如普惠性幼儿园、养老院等的覆盖范围有待提升。部分地区公共交通网络不够便捷,也让通勤成为时间消耗的“大头”。

时间分配还存在一定的性别差异。全球范围内,女性往往需要兼顾职场工作与家庭事务,这使得她们的时间更容易被分割成零散片段,时间自主性相对有限。

社会经济地位的不同,也会带来时间使用上的差异。收入水平相对有限的群体,为了维持生计,要么不得不投入更多时间加班、做兼职,要么只能住在房租更便宜的偏远地区,承受更长时间的通勤。而经济条件较好的群体,有更多机会通过购买服务(如家政、跑腿等)节省时间,将精力投入到健康管理等更重要的事务中。这种差异形成了循环,让时间分配的不平衡越来越明显。

如何“夺回”时间
守护大脑健康

研究者从宏观政策角度提出了一些方向,比如保障“断联权”,立法让员工下班后有权“不在线”,避免工作侵占休息时间;推行四天工作制,在不降薪的前提下缩短工时,释放更多可支配时间;打造“20分钟社区”,通过城市规划让居民步行或骑行20分钟内满足日常需求,减少通勤损耗;普及可负担的托育和养老服务,解放家庭照顾者,减轻时间压力。

对于普通人,如何在客观条件限制下实现最大化的“时间自主性”,可以试试下面这几个方法:

1 守住核心健康时间,利用“碎片化时间”补位

把睡眠、运动、三餐设为“不可妥协项”,优先保障“大脑最低消费”。比如强制自己23点前入睡,并且尽量遵守。吃饭时放下手机,专注进食,凑够20分钟的基础饮食时间。

对于运动,如果没有完整的时间块,可以见缝插针,化整为零。比如工作一个小时,起来走一圈,上下班的路上跑步或者骑车到地铁站。其他运动建议,还可回顾往期文章《一种远被低估的运动方式,1周哪怕做1次,对身体好处都远超想象》《每天4分钟,心脏病风险降45%!这种运动“性价比”太高了,很多人不知道》,都是不用花太多时间,但非常有效的高性价比运动~

2 梳理任务优先级,减少拖延

可以借助四象限时间管理法,把工作和生活任务分成重要且紧急、重要不紧急、紧急不重要、不重要不紧急四类。优先完成重要且紧急的事,每天预留固定时段推进重要不紧急的事。

同时一定要避免拖延,有很多事情其实真正做起来并没有那么花工夫,拖延过程中浪费的时间可能比做这件事的时间还多。减少了拖延,你会发现自己的时间神奇地“多了”很多。(如何拯救拖延症,可回顾往期文章《一个方法,拯救你的拖延症!简单有效,立刻马上看完!》)

3 合理分工,主动争取时间主导权

家庭中分摊责任,和家人约定家务、育儿分工,避免某一方独自承担“第二轮班”,让每个人都能拥有自己的可支配时间。

4 调整心态,接受“不完美”,减少内耗

不必追求“全能”,如果某天没达标健康时间,不用自责,第二天重新调整即可,避免情绪内耗额外占用精力。

关注时间“质量”而非“时长”,比如高质量的20分钟冥想,比昏沉的1小时休息更有益大脑。拒绝“无效耗时”,才能让有限的时间发挥更大价值。

(据《科普中国》)

野外采摘不可任性

□ 李秋阳

初夏时节,挖野菜、采野果、拾野生菌等野外采摘活动成为都市人亲近自然、放松身心的热门休闲方式。不过,一些不文明现象也随之滋生:肆意损毁农作物、踩踏农田青苗、破坏绿化带植被、乱采滥挖……拥抱野趣的同时,不能丢掉文明素养。亲近自然必须守住公德底线与安全红线。

当下,城市生活节奏快、压力大,人们渴望奔赴乡野田间亲近自然。野外采摘门槛低、花费少,人们既能感受田园气息,又可收获情绪价值。在社交平台上,挖野菜被年轻人称作“打野”,受到广泛追捧。然而,无视田间作物产权、肆意踩踏农田、毁坏公共绿化,把个人的闲情逸致建立在损害他人利益、破坏生态环境之上,早已背离亲近自然的初衷,属于缺乏公德、任性妄为的不当之举。

盲目跟风野外采摘背后还潜藏着不少安全隐患。不少有毒野草与可食用野菜外形高度相似,普通人很难准确分辨,一旦误采误食,极易中毒。此外,部分野生植物含有致敏、致病成分,未经正规处理就随意采摘食用,稍有不慎便会危及人身安全。即使是可食用的野菜,也并非绝对安

全。城郊路边、绿化带、河道周边的野菜,容易吸附汽车尾气、污染物,还可能沾染农药、虫卵病菌。

整治野外采摘乱象、引导文明理性采摘,需要多方同向发力。对采摘爱好者而言,要常怀敬畏之心、恪守自律底线,做到不认识的野菜坚决不采,厂区、污染区域的野菜坚决不碰;自觉尊重农户产权与公共绿化,优先选择正规采摘园、合规农事体验区域适度采摘,不随意闯入农田私地,不做自然生态的破坏者。社交平台要扛起社会责任,不能一味推送挖野菜打卡攻略博取流量,更要同步普及野菜辨别常识和文明采摘规范,对易误导公众、引发跟风乱采的内容加以标注提醒,从传播端筑牢防线。社区、公园管理方,可在野菜密集区域设立提示牌,明确划定禁止采摘范围,常态化开展巡查劝导,对肆意损毁绿化、破坏农田的行为及时制止、依规处置,形成有效约束。

真正的田园之乐,源于对自然的敬畏与尊重。任性采摘不可取,只有守住公德底线、绷紧安全之弦,才能让“打野”回归休闲本真,让亲近自然成为长久乐趣。

(据《经济日报》)

健康舒适度夏
这份指南请收好

□ 李 恒

小满已至。5月19日,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请多位专家围绕夏季常见健康问题,给出科学实用提示。

天气炎热,儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒,家长应帮助孩子养成良好饮食习惯,做到定时定量吃饭,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差,可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。

暑期临近,儿童青少年的近视防控问题也备受关注。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示,近视防控没有“神器”,最关键的是增加白天户外活动,改变孩子用眼卫生,减少近距离阅读,不要躺在床上阅读,还应按时睡觉、不熬夜,卧室夜间尽量不开夜灯。

气温升高,心脑血管疾病也不容忽视。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示,活动后出现明显的胸闷、胸疼,持续气短、心慌等症状,要及时就医。如果出现口角歪斜、一侧肢体活动不好,或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况,更不能延误,应尽快拨打120,不建议自行就诊或等待观察。

专家提示,还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高脂血症早期通常没有明显症状,却是心脑血管动脉粥样硬化的重要危险因素。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大,以及有早发心脑血管疾病家族史的人,更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重,部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒,祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉,不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低,血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松,但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚,如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便秘结,应到医疗机构请医生判断。

此外,高温天气出汗增多,如何科学饮水?

中国疾控中心研究员张岚表示,应做到少量多次、主动补水,不要等到明显口渴再喝水;首选白开水,避免长期大量饮用高糖饮料;水温以温凉接近室温为宜,过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道;大量出汗、长时间户外作业或运动后,可适当补充电解质,但淡盐水并不适合长期或过量饮用,高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

针对夏季公众外出旅游、露营等户外活动明显增多的情况,张岚建议,要注意预防蚊、蝉的叮咬,穿浅色、光滑面料、带松紧扣的长裤和外套,回家后要检查全身,特别是注意耳后、腹股沟、小腿外侧等隐蔽部位有无蛰附着,遇到鼠类、旱獭等动物,不要近距离接触。

(来源:新华网)



第六十七期

(图片来自网络)