

缺觉,大脑会受伤? 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会出现容易疲劳、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。

如何缓解大脑“亚健康”

调节心态,多做运动,运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化;改变不良生活方式,工作、学习、活动、娱乐及饮食要有一定的规律,以免造成生物钟的紊乱失调,尤其是保证睡眠充足,不要过度用脑;预防脑部疾病,不滥用药物、不吸烟、不过量饮酒;食物咀嚼锻炼,使用咀嚼肌时,刺激会传到

脑干、小脑、大脑皮质,提高脑部活动。充分咀嚼还有助分泌胆囊收缩素,这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑,提高记忆力和学习能力;补充B族维生素,人脑要正常运作,维生素与矿物质很重要,日常饮食要注重B族维生素的摄取。此外,有研究显示,绝经前妇女如果摄取适量的铁和锌,也有助于加强记忆力。



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,让他们以最快速度走路2分钟。随后,研究人员对参试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,参试者在2分钟内走得越远(步速越快),大脑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。

提高脑力五个办法

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。

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。

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。

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。

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。



养生茶应该怎么喝?

养生茶因其方便、易做,深得各个年龄段的养生爱好者喜欢。但是,这些用中药泡制的养生茶有着中药的功效和偏性,所以,喝前一定要辨证,喝错了反而会对身体有害。那么,养生茶应该怎么喝?

养生茶喝错也伤身

中医专家介绍,大众喝养生茶要根据具体症状和自身体质特点来调配。

枸杞菊花茶

枸杞菊花茶甘甜味,入肝经,可明目。菊花性微寒,有清热解毒的功效。枸杞药性平和,养肝明目。两者泡水有较好的清利头目、祛火效果,对风热感冒、高血压引起的失眠、头痛有一定的治疗效果。但是,由于菊花性寒,脾胃虚寒、阳虚、湿气较重的人不宜喝,经期女性、患有风寒感冒的人也不宜喝。

玫瑰花茶

玫瑰花茶具有疏肝理气、活血止痛、美容养颜的作用,比较适合女性服用,同时对高血压患者来说也有不错的功效,日常可用沸水冲泡干燥玫瑰花3~5朵即可,也可放入大枣或根据体质与红茶或绿茶同饮。

但是,玫瑰花茶中含鞣酸比较多,与食物中的蛋白质结合生成不易消化吸收的鞣酸蛋白,会导致便秘,所以便秘的人不要喝。另外,玫瑰花茶属于温热花草饮品。对于阴虚火旺、实热者来说不要饮用,喝得过多容易导致阴火加重。

桂圆红枣茶

红枣性温味甘,补中益气、养血安神。用于脾胃虚弱、贫血虚寒、食欲不振、疲乏无力、津液亏损、心悸失眠等辅助治疗。桂圆性温热,补血安神、健脑益智、补养心脾,对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血等有比较好的疗效。两者合用起到扶正的作用,适合气血不足的人喝。

金银花茶

金银花性寒,味甘,具有清热解毒、疏散风热的功效。因为金银花茶比较寒,除肝火比较旺盛经常上火的人以外,其他体质的人不建议长期喝。痛经患者、体质虚寒的患者尽量避免服用。另外,咽喉痛的患者多属于虚火,金银花以治疗实火为主,所以,这类患者建议用生甘草泡水喝代替。

茶喝对了才养生

喝茶要讲究体质和方法,只有喝对了,茶才能起到真正的养生作用。关于喝茶,以下几大常识,你是否知晓呢?

喝茶时注意水温别太高。喝茶的水温至

关重要,茶水温度应介于56℃~60℃,对健康较为有利。水温太高,食管黏膜容易受到慢性热损伤,长期损伤后会增大癌变风险。尤其是爱好抽烟喝酒的人,如果喝热茶(65℃以上),会损害食道抵御酒精与尼古丁毒素的能力,患癌风险更高。

每日用茶的量要控制在12克左右。一般来说,对于有喝茶习惯的健康人,每日用茶可在12克左右,分3~4次冲泡较合适。爱喝茶、饮食油腻的人可适当增加;孕妇、儿童及神经衰弱、心动过速的人要少饮茶或不饮茶。

喝茶需因人而异,因时而异。不同体质的人群所喝的茶也不尽相同。未发酵茶(绿茶如龙井、碧螺春、毛尖等)具有清热、利尿、生津等作用,但因为偏凉,胃寒或有慢性胃病人群不宜饮。而半发酵茶(青茶如铁观音、乌龙茶等)、全发酵茶(红茶)和后发酵茶(黑茶、普洱茶)有消食去滞、助消化、提神等作用,这些茶性味平和,比较适合大多数人群。

当然,喝什么茶除了要看体质之外,也要看习惯。即使体质不太适合,但如果喜欢喝某种茶,也可以少量、适当地喝一些。

喝茶也要与季节匹配。春夏两季,可以喝绿茶和乌龙茶,能起到清热解暑的作用。秋冬季节,适合喝红茶或普洱茶,这两种茶是温热性质的,可以起到驱寒的作用。

以下四类人不宜喝茶

1. 身体虚弱之人不宜喝茶(特别是绿茶)。患有胃溃疡的病人,茶叶中的茶碱会影响胃酸分泌,影响溃疡愈合,从而加重病情。
2. 便秘的人不宜饮茶。因为茶中的鞣酸和咖啡因等物质能减少胃肠道消化液的分泌,同时有收敛作用,减缓肠管蠕动进而诱发便秘,长期便秘者饮茶需谨慎。
3. 儿童和孕产妇不宜喝茶。因为茶叶中含有大量鞣酸,可能影响身体对钙、铁及其他一些营养物质的吸收,可能影响胎儿及儿童的生长发育。
4. 正在服药的人不宜饮茶。茶叶中鞣酸会与含多种金属离子或含生物碱的药物在胃中结合生成难以溶化的化合物,服药后若饮茶过多,会影响药物吸收。

