

健康教育

坚持运动“长脑子”

漫说健康

明明刚想的事,转头就忘;脑袋整天昏昏沉沉,像蒙了层雾。别急着怪自己“脑子不行了”,你可能只是坐得太久,动得太少了。运动不只在锻炼身体,更是在给大脑做一次彻底的“大扫除”。一项研究表明:只要坚持运动3个月,大脑真的会悄悄发生变化。

运动助大脑“排垃圾”

我们的大脑每天都在高速运转,也会产生不少“代谢垃圾”,比如与阿尔茨海默病密切相关的β-淀粉样蛋白。如果这些废物堆积太多,就会损伤神经细胞,影响认知功能。那怎么才能帮大脑“排垃圾”呢?国际期刊《自然·通讯》上的一项研究发现:长期规律的体育锻炼,能显著增强大脑的“废物清除系统”。

研究人员把志愿者分成两组:一组只运动一次,另一组坚持每周3次、每次30分钟骑自行车,持续整整3个月。结果让人惊喜,只运动一次的人,大脑变化不大,但坚持运动3个月的人,效果就明显出现了——大脑“下水道”流速加快:类淋巴系统好比“下水道”,负责将脑组织间的液体和废物冲刷出去。坚持运动3个月,类淋巴系统流入速度显著加快了,也就是说废物冲刷得更快;大脑“排污管”变得更粗:脑膜淋巴管好比“排污管”,位于大脑外层的脑膜上,是废物最终排出大脑、进入淋巴系统的“下游通道”。坚持运动3个月,“排污管”(脑膜淋巴管)变粗了,流量变大了,说明总排污能力增强。结果很清楚:运动对大脑的好处,贵在长期坚持。

运动强脑的黄金时间

●黄金时长:每次45分钟左右。

世界卫生组织建议,成年人每周至少进行150分钟中

等强度有氧运动或75分钟高强度有氧运动,并搭配肌肉力量训练。可以每次30分钟至60分钟。2018年《柳叶刀·精神病学》刊发的一项涉及超过120万人的研究发现,从时间长度来说,每次运动时间在30至60分钟之间最佳,其中在45分钟左右达到峰值。如果运动时间超过90分钟,甚至还会产生负效应。

●黄金时间:上午运动或更能防痴呆。

上午进行中高强度运动,或是预防痴呆的最佳时间。2025年,国际期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》刊发的一项研究显示,与不运动相比,在“上午组”(6:00-12:00)进行中高强度运动与全因痴呆、阿尔茨海默病风险分别降低40%、56%相关。然而,对于“下午组”“晚上组”“混合组”的痴呆风险,与不运动组之间无显著差异。当然,早晨太早开展运动,对心血管风险较大的人群不太友好,应根据自身情况调整。

“长脑子”的5种运动

有专家在《大众健康》杂志撰文指出,不同类型的运动,对大脑的影响也各有侧重。

1.有氧运动:大脑的“基础建设者”

代表运动:跑步、快走、游泳、骑行、椭圆机等。

核心作用:大幅提升脑源性神经生长因子(BDNF)水平,为神经元生长提供养分;改善大脑血液循环,确保神经元获得充足氧气和能量;增加海马体和前额叶皮层体积,防止脑萎缩。

适合人群:几乎适合所有人,尤其适合想提升记忆力、改善情绪、延缓大脑衰老的人。

2.抗阻训练:大脑的“指挥官强化者”

代表运动:举重、引体向上、俯卧撑、弹力带训练、哑铃等。

核心作用:强化大脑的决策力和专注力,锻炼大脑的前额叶皮层,能提升计划制订、多任务处理、快速决策的能力;更能刺激胰岛素样生长因子(IGF-1)等激素的分泌,这些物质能穿过血脑屏障,促进大脑健康。

适合人群:需要提升专注力、决策力的学生和上班族,以及希望维持独立生活能力的老年人。

3.高强度间歇训练:大脑的“压力适应器”

代表运动:高强度间歇训练、Tabata训练、循环力量训练等。

核心作用:短时间高效提升脑源性神经生长因子水平,增强大脑的抗压能力,面对生活中的突发压力更从容。

适合人群:时间紧张、有一定运动基础、想快速提升脑力的人。其对心肺功能要求高,初学者或有心血管疾病的人谨慎尝试,最好在专业人员的指导下进行。

4.技巧性运动:大脑的“神经网络建筑师”

代表运动:球类运动、舞蹈、太极拳、普拉提等。

核心作用:这类运动能给大脑搭建更复杂的神经网络,增强大脑的可塑性,还能提升思维的敏捷性。适合人群:希望全面提升大脑综合能力,并享受运动乐趣的人。

5.灵活性训练与冥想训练:大脑的“系统重置器”

代表运动:瑜伽、关节活动度训练、拉伸训练、正念冥想。

核心作用:激活副交感神经,有效降低压力激素的水平,让身体从紧张模式切换到放松模式。结合深呼吸和身体感知,提升对情绪和思维的觉察力。

适合人群:压力大、易焦虑的人,高强度运动后进行恢复训练的人。

(仁健)

如何关爱老年人健康

预防跌倒

人老了最怕什么?最怕摔。有资料显示,跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因,对于老人来说,一次看似偶然的跌倒,往往是压垮晚年生活质量的“第一张多米诺骨牌”。

年轻人摔一跤顶多皮肉伤。但对老人来说,一次摔倒,就可能骨折,尤其是髌骨骨折,号称“人生最后一次骨折”。老人一旦跌倒不幸骨折,就可能面临长时间卧床,随之而来的是呛咳、误吸、肺部感染、下肢静脉血栓等状况,身体机能断崖式下降。临床数据显示,65岁以上老人髌骨骨折后,一年内死亡率高达20%至50%。

好在,跌倒是可以预防的。跌倒的发生与老年人的身体机能、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。

因此,老年人要主动学习预防跌倒知识,增强预防跌倒意识,养成预防跌倒行为习惯。在运动方面,要科学,在确保安全的前提下选择适合自己条件的运动形式和强度,注意加强平衡能力、肌肉力量、耐力的锻炼,不要因为害怕跌倒而停止运动。

在日常行为习惯方面,老年人应主动作出调整:不要着急转身、站起;穿合身的衣裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋;行动能力下降者应主动使用辅助器具;不登高取物。老年人出行时尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线;上下台阶、起身、乘坐交通工具及自动扶梯时站稳扶好,放慢速度;夜晚出行携带照明工具;雨雪、大风等恶劣天气减少室外活动;外出时随身携带应急联系卡片、手机。

此外,家属可以对老年人的居住环境做适老化的小改造。比如,地面选用防滑材料,保持干燥;卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫;室内照明适度,减少眩光,灯具开关位置应方便使用;常用物品放于老人伸手可及之处;淋浴间、楼梯等位置安装扶手等。

识别老年痴呆

不知何时开始,父母开始变糊涂,饭菜常常烧焦,说过的话转头就忘了……这也许不是老糊涂,而是生病了。

老年痴呆(最常见的是阿尔茨海默病)绝不是衰老的正常现象。它是一种神经系统退行性疾病,会导致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退。

如何区分健忘和老年痴呆?阿尔茨海默病常表现为以下特征:近记忆力减退、情景记忆受损,如反复说同一件事、乱放个人物品、忘记重要事件或约定、学习新知识新技能的能力下降等;推理能力和处理复杂任务的能力受损、判断力差,如无法管理财务、对安全隐患的理解力差、决策能力减退等;视空间功能受损,如辨别方向能力下降、容易迷路等;语言功能受损,如说话找词困难、语言内容空洞、表达和理解能力下降、阅读和书写困难等;有些患者还会出现情绪、人格和行为等改变,如异常的情绪波动、淡漠、焦虑、抑郁、回避社交、兴趣减退、失去同理心、强迫行为、重复动作等。

老人一旦出现上述症状,应及时到神经内科、精神/心理科、老年医学科等相关科室就诊,以便早诊断、早治疗。

(唐文)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第22条解读——“关爱青少年和女性生殖健康,选择安全、适宜的避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护生育能力。”,敬请关注。

戒烟防老年痴呆

老年痴呆(阿尔茨海默病等痴呆类型)与抽烟存在明确关联。研究表明,长期吸烟会通过多种机制增加患老年痴呆的风险,包括血管损伤、氧化应激和脑组织退化。戒烟可降低风险,但具体效果因人而异。

吸烟增加痴呆风险

- 1.血管损伤与脑供血不足
吸烟会损害血管内皮功能,导致动脉硬化,减少大脑血液供应。慢性脑缺血可能加速神经元死亡,增加血管性痴呆和阿尔茨海默病的风险。
- 2.氧化应激与炎症反应
烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会引发大脑氧化应激反应,破坏细胞膜和线粒体功能,同时促进炎症因子释放。这些过程可能加速β-淀粉样蛋白沉积(阿尔茨海默病的标志性病理特征)。
- 3.脑萎缩加速
长期吸烟者的大脑灰质体积(与认知功能相关)可能更快减少。研究发现,吸烟者脑萎缩速度比非吸烟者高约1.5倍,尤其影响海马体(记忆关键区域)。

戒烟可降低患病风险

戒烟后,大脑供血和氧化应激水平会逐渐改善。数据显示,戒烟5年以上的人群,老年痴呆风险可降至接近非吸烟者水平。

越早戒烟,保护作用越显著。例如,中年期(40至50岁)戒烟比老年期戒烟更能有效延缓认知衰退。



禁烟控烟
健康你我

以为在养生,其实在伤身
日常养生误区有哪些

熬最深的夜敷最贵的面膜、啤酒里加枸杞、可乐里放党参……这些看似幽默的“朋克养生法”是不是你的真实写照?今天就来聊聊那些我们自以为在养生实则却在“养病”的日常误区。

误区一:熬夜加班,周末补觉

偶尔补觉确实能缓解短期疲劳,但长期熬夜对大脑、心血管和免疫系统造成的损伤是累积且不可逆的。周末过度补觉还会打乱生物钟,导致周日晚上失眠,形成“周日失眠-周一困倦”的恶性循环。

正确做法是固定作息。尽可能每天在同一时间睡觉和起床,即使是周末,相差也不宜超过1小时。午间小憩:如果白天困,午睡20至30分钟即可,过长会进入深睡眠,醒来更累。睡前1小时远离手机、电脑,可以泡脚、看书,让大脑进入“准备睡眠”模式。

误区二:偶尔健身,狂练不止

“突击式运动”非常危险,它极易导致肌肉拉伤、关节损伤,甚至引发横纹肌溶解症等急性疾病。对心脏来说,突如其来的巨大负荷也是严峻考验。

正确做法是坚持“每周运动3到5次,每次30至60分钟”,远好于“每周1次,一次3小时”。运动前充分热身,运动后必须拉伸。从低强度开始,慢慢增加时长和强度。感觉疼痛或不适时,立即停止,不要强行“坚持”。

误区三:专挑“无糖”“0脂肪”

以为专挑“无糖”“0脂肪”的食品就能保证健康,其实可能入了陷阱。“无糖”可能含有阿斯巴甜、安赛蜜等人工代糖,长期摄入可能扰乱肠道菌群,加剧对甜食的渴望。“0脂肪”的食品为了口感,往往

可能添加了大量的糖和盐。热量陷阱,无处不在。

挑选食品时应认真看配料表,配料表越短、成分越简单越好。如果白砂糖、果葡糖浆排在前面,就要警惕。看营养成分表,重点关注能量、脂肪和钠的含量,做到心中有数。最好的食物来自大自然,多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质。

误区四:维生素当饭吃

保健品是补充,不能替代正常饮食。缺乏时补充,是雪中送炭,不缺乏时乱补,是画蛇添足,甚至可能加重肝脏、肾脏负担。比如过量的脂溶性维生素A、D会在体内蓄积,引发中毒。

其实应以食补为先,通过均衡饮食获取营养是最好、最安全的方式。在确认自己缺乏某种营养素后,再在医生或营养师指导下针对性补充。

误区五:喝饮品补充水分

有些饮品中除了水,还含有大量的糖、添加剂、咖啡因等,它们不仅不能有效补水,还需要身体消耗更多水分去代谢,可谓“越喝越渴”。

事实上,温开水是最好的饮料。如果觉得白水无味,可以加几片柠檬、薄荷叶或少量茶叶。判断身体是否缺水的标准是,观察尿液颜色,呈淡黄色说明饮水充足。

误区六:过热食物护肠胃

“菜要趁热吃,汤要趁热喝”这句话刻在很多人的DNA里,但世界卫生组织早就明确:长期喝65℃以上的热饮,有致癌风险!烫嘴的食物、热饮,每吃一口、每喝一口,都会损伤食道黏膜。长期反复的“损伤-修复”过程,会大大增加食管癌风险。

真正的健康饮食是食物、饮品晾一晾,等到温热(40℃以下)再吃。

(甘卫)

时令养生

春天到,有人情绪烦躁、胸闷叹气、身体发沉、胃口变差……其实这些问题,大多是因为肝气不舒、湿气偏重、脾胃虚弱三大原因。与其盲目进补、吃一堆补品,不如从最温和的粥养入手,疏肝气、祛湿气、健脾胃,让整个人都清爽舒畅。

陈皮小米粥

食材(2人份):小米50克、陈皮1片、山药30克、红枣2颗、冰糖少许(可选)。

做法:

- 1.小米淘洗干净,提前浸泡30分钟,煮出来更软糯顺滑。
- 2.山药去皮切小丁,红枣去核备用。
- 3.所有食材一同入锅,加足量清水,大火烧开后转小火慢熬25分钟。出锅前可加少量冰糖调味即可。

功效:陈皮理气疏肝、健脾胃、化腹胀满;小米和中益气、养脾胃、助睡眠;山药健脾补肺、温润不燥;红枣补中益气、调和口感。这款粥清香不腻、温和养胃,特别适合平时容易生气、胸闷叹气、消化不良、积食腹胀、脾胃虚弱的人,老人小孩都能喝。

茯苓薏米芡实粥

食材(2人份):大米40克、薏米20克、茯苓10克、芡实10克、莲子5颗。

做法:

- 1.薏米、芡实提前浸泡1小时,更容易煮烂。
- 2.茯苓可略微碾碎,有效成分更易析出。
- 3.大米洗净,与所有食材一同入锅加水。
- 4.大火烧开后转小火熬30分钟,煮至粥体浓稠、食材软烂即可。

功效:茯苓健脾祛湿、宁心安神;薏米利水渗湿、消肿轻身;芡实固脾止泻、收敛湿气;莲子健脾养心、改善乏力坚持喝,能有效改善舌苔厚腻、口中发黏、大便黏马桶、身体沉重、容易疲倦、面部出油等湿气重的表现,是春日祛湿的经典方。薏米性偏微寒,脾胃虚寒、容易腹泻、手脚冰凉的人可以少放薏米,或加入红枣、桂圆中和寒性。

红枣桂圆百合粥

食材(2人份):大米50克、红枣3颗、桂圆4颗、干百合8克、枸杞少许。

做法:

- 1.干百合提前泡发,红枣去核、桂圆去壳。
- 2.大米淘洗干净,加水烧开,转小火煮20分钟。
- 3.放入红枣、桂圆、百合,继续煮10分钟。
- 4.出锅前5分钟放入枸杞,焖一会儿即可。

功效:红枣补中益气、养血安神;桂圆补益心脾、温润养血;百合清心安神、缓解烦躁;枸杞养肝明目、温和滋补。这碗粥香甜滋润、不燥不热,早上喝一碗,补气提神、缓解春困,尤其适合气血不足、面色差、容易疲劳、睡眠浅、心神不宁的女生饮用。

(芳芳)

三款节气粥暖到胃里
疏肝祛湿 健脾养胃