

“长脑子”最快的5个小妙招!

你是否经历过这样的时刻?手机刚玩完,下一秒就忘了放哪儿了;开冰箱忘了要拿什么,关门后想起,再开又忘;看书,一句话看了三遍都没记住;开会时,注意力总是不能集中……不少网友可能都有“感觉自己脑子好像不够用了”的时刻。

如今,很多人常陷在手机里,短视频、App消息提示不仅占了一个人的时间,更挤占大脑。研究显示,持续信息过载会减少大脑海马体突触连接、降低神经递质分泌,导致记忆提取错误率上升。

不过别担心,虽然大脑长大后确实不会再有显著物理跃迁,但大脑的神经元可塑性非常高,生活中做这些小事就能帮我们重新“长长脑子”。

吃鱼补脑

鱼和其他食物最大的区别是富含Omega-3,这种人体必需的脂肪酸无法自行合成,需从食物摄取,且有降血脂、增强免疫力、辅助改善记忆的功能。这也印证了“多吃鱼有益”的说法。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,每周吃鱼2次为佳,大约300~500克。

运动健脑

运动既能强身,也能“健脑”——让负责记忆的关键脑区(海马体)变大。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。

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步、下班后提前一站地铁下车走回家或者骑车回家这种比较容易的小事开始。

早睡养脑

早睡、不熬夜,对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),海马体产生特殊脑电波,这被认为是记忆巩固的黄金时间窗口。此时大脑会像“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。但熬夜缺觉会让海马体神经元持续高频率放电,打乱记忆整理,就算熬夜后补觉也补不回对记忆力的影响。

读书强脑

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。

如果发现自己已经“丧失”深度阅读技能,可以从简单日常练起。比如听熟悉的歌回忆下一句歌词;用路边车牌或广告牌造长句;完整看完这篇文章要再用自己的话总结,不要中途跳出。总之,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”。

音乐醒脑

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。

为了更好的“长脑子”,我们可以把这几个习惯养成闭环,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。

来源:科普中国



一天一苹果 癌症远一点

“An apple a day keeps the doctor away”(一天一苹果,医生远离我)这句谚语如今有了升级版“An apple a day may keep cancer away”(一天一苹果,癌症远一点)。过去十年,全球多个国家的科学家们陆续在结肠癌、乳腺癌、肺癌等模型中证实,苹果中的天然活性物质确实能够干预癌变的多个关键环节。今天我们就来聊一聊苹果抗癌的故事。

苹果是怎么帮我们对付癌细胞的?

看看这些小帮手!

槲皮素:主要在苹果皮里,能直接“压制”癌细胞,不让它疯长;原花青素:多在果肉里,像个“守门的”,能帮着挡那些可能伤害细胞的坏东西;三萜类物质:也在果皮里,专门给癌细胞的“吃饭通道”捣乱,让它吃不上饭;果胶:果肉里那种黏糊糊的东西,能把身体里的一些脏东西裹起来,排出去。所以啊,吃苹果最好别削皮,连皮带肉一起吃,这些“小帮手”才能都发挥作用。

苹果要吃几个才算数?

实验室里每天给大鼠喂≈1个人类苹果量,结肠早期癌变标记物就显著减少。真人跟踪发现:每天1~2个中等大小苹果,会显现益处。所以我们呼吁“一天一苹果,癌症远一点”。

“一天一苹果”的真正含义:

盘点那些被误解的食用建议

谣言称“果汁和苹果健康效益相同”,但真相是榨汁会丢掉70%的纤维和一半多酚,升糖速度还更快;谣言认为“进口苹果比国产苹果更好”,可真相是国产红富士和蛇果的含量差距不大,购买新鲜的即可;谣言说“吃苹果就不用看医生”,然而真相是癌症属于多因素疾病,苹果只是能在一定程度上降低患病风险;谣言传“晚上吃会成毒苹果”,实际真相是只要不顶着胃酸逆流睡觉,什么时候吃都可以;谣言提“苹果籽能抗癌,嚼着吃”,但真相是千万不能这样做,因为苹果籽里含有微量氰苷,嚼多了会头晕。

理性看待食物抗癌

尽管苹果显示出抗癌潜力,但我们仍需保持科学理性。没有任何单一食物是抗癌的“神奇子弹”。癌症预防是一个系统工程,包括均衡饮食、规律运动、避免烟酒、保持健康体重等多方面因素。

行动小贴士:即刻开启健康日常

今天就去菜市场拎一袋新鲜苹果回家吧!记得把它们放在餐桌、办公桌这些最显眼的地方——看见了,才会记得吃。吃之前只需用流动的自来水冲洗30秒,仔细搓一搓表皮,就能清除大部分表面农残和蜡。明天出门时,不妨在包里塞一颗苹果当作加餐,健康、饱腹又低负担,可比饼干、薯片强多啦!

来源:科普中国

马上到来的国庆、中秋等节假日是亲友欢聚、美食盛宴的好时机,但对肝胆功能较弱的人群来说,饮食“任性”不加节制易引发胆囊炎、胆结石、胰腺炎等消化系统“节日病”。想要安心过节,吃好喝好不遭罪,做好饮食管理是关键,以下这份实用指南,帮你避开风险、护好肝胆。

先搞懂:为啥节日肝胆易闹“小脾气”!

节日饮食有3个典型问题,容易给肝胆“添负担”:

油腻食物扎堆:红烧肉、炸鸡腿、月饼、奶油蛋糕等,会让肝脏分泌更多胆汁来消化脂肪,胆囊频繁收缩,若本身有胆囊结石,可能诱发胆绞痛!

饮酒过量:白酒啤酒红酒轮番灌,肝脏被迫加班代谢毒素,肝细胞受损不说,还可能引爆胰腺炎!

暴饮暴食:一顿吃太多会让胃肠、肝胆“连轴转”,消化功能紊乱,甚至诱发胆管梗阻!

牢记5条饮食原则,肝胆少遭罪!

“油”要控:

每天不超25克,避开3类高油食物!肝胆怕“油”,节日里尤其要控制脂肪摄入。

少吃“可见油”:炒菜时少放花生油、豆油,尽量用蒸、煮、炖代替煎、炸,比如用清蒸鱼代替炸鱼,用凉拌菜代替红烧菜;-避开“隐形油”:月饼、糕点、速食汤里藏着不少油脂,比如一块奶油蛋糕的脂肪含量,可能抵得上3天的推荐量;

拒绝“反式油”:留意食品配料表,含“人造奶油”“起酥油”的食物(如酥皮点心、油炸薯片)别碰。

“酒”要戒:

一滴都别沾,尤其这3类人!酒精是肝胆的“天敌”,节日里一定要做到。

肝胆疾病患者(如肝炎、胆囊炎、胆结石):无论酒量大小,必须滴酒不沾,否则可能加重病情,诱发急性发作;

服药人群:吃头孢类药物、保肝药时饮酒,可能引发过敏、肝损伤,严重时危及生命;

健康人群:也建议少喝或不喝,若实在推脱不了,男性每天酒精量不超25克(约啤酒750毫升),女性不超15克(约红酒150毫升),且别空腹喝。

“饭”要匀:

每餐吃7分饱,别等饿到胃痛才吃!暴



佳节护肝胆,饮食别“任性”

饮暴食会让肝胆“超负荷工作”,建议:

定时定量:早餐7-9点、午餐11-13点、晚餐17-19点,到点就吃,别因玩得嗨跳过了正餐;

细嚼慢咽:每口饭嚼15-20次,减轻胃肠消化压力,也能避免吃太快导致过量;

控制分量:用小碗盛饭,菜量以“一荤一素一菌菇”为原则,比如1拳头米饭、1手掌大的瘦肉、1捧蔬菜。

“吃”要挑:

多吃3类护肝胆食物,少吃2类刺激物!

推荐吃的:高纤维食物:芹菜、菠菜、苹果、燕麦等,能促进肠道蠕动,帮助排出多余脂肪,减轻肝脏负担;优质蛋白:鸡蛋(每天1个,煮蛋最佳)、牛奶(低脂或脱脂)、豆腐,能修复肝细胞,增强肝胆功能;清淡主食:小米粥、杂粮饭、蒸山药,好消化不添堵。

要少吃的:辛辣刺激:辣椒、花椒、火锅等,可能刺激胆囊收缩,诱发疼痛;高糖食物:糖果、甜饮料、巧克力,多余糖分易转化为脂肪,增加脂肪肝风险。

“补”要慎:

别乱吃保健品,食疗更安全!节日里不少人会买“保肝保健品”,但其实:多数保健品未经过严格临床验证,盲目服用可能加重

肝脏代谢负担,甚至引发药物性肝损伤;若想“补”肝胆,不如通过食疗,比如用菊花、枸杞泡水喝(每天各5克),或喝一碗冬瓜薏米汤,清热利湿,适合肝胆湿热人群。

出现3个信号,可能是肝胆在“报警”!

若节日里出现以下症状,别以为是“吃撑了”,可能是消化系统疾病发作,需及时就医:

腹痛:右上腹(肋骨下方)突然疼痛,像“绞痛”一样,还可能放射到肩膀,可能是胆囊炎、胆结石发作;恶心呕吐+发热:吃油腻食物后恶心、吐酸水,还伴有发烧(体温超38℃),可能是急性胰腺炎;尿色加深+眼黄:尿液像“浓茶色”,眼睛、皮肤发黄,可能是肝功能损伤或胆管梗阻,别拖延。

过节护肝胆,记住“3不1要”!

不贪油:远离油炸、肥肉;
不贪杯:酒精能免则免;
不贪多:每餐只吃7分饱;
要及时:不舒服别忍着,早看医生早安心。

节日的意义是团圆快乐,而非让身体“遭罪”。只要管好嘴,吃对饭,就能既享受美食,又护好肝胆,过一个健康又舒心的假期!

来源:科普中国