



你的生活方式,大脑喜欢吗?

核心提示

当你想认真工作时,你的大脑却不予支持,时常“当机”出错。它是生病了,还是衰老了?其实是你的生活方式伤害了它。

当你加班到深夜,回家发现没带钥匙;当你打开文件夹后,怎么也想不起来究竟要打开哪个文件;当你晚上睡不着,白天哈欠连天……于是,有人说因为自己老了,脑子没年轻时好使了。

大脑的认知能力随着年龄增长而下降,其原因更多的取决于我们对待它的方式。你对大脑——这个人体最重要的器官,采取过哪些保护措施呢?

▶▶▶ 大脑不能抵抗的诱惑

大脑对于外界的信息特别敏锐,一有风吹草动,它就会立刻注意到。新鲜和刺激的信息,是大脑不能抵抗的诱惑。

现代工业社会,几乎所有的产品设计出来就是为了引人注意的。尤其是那些能同时调动视觉、听觉变换的产品更是如此。你有没有试过打开电视,眼睛却盯着旁边的白墙?这简直是对意志力的挑战!

有研究发现,互联网在很大程度上缩短了人们的注意力,平均每分钟人们的注意力会切换7次。过多的刺激加重了大脑认知能力的负荷,让大脑一直处于无法平静的状态,分散了应有的注意力。这也是导致人们在日常生活中,忘带东西的原因。

▶▶▶ 大脑不能适应“宅”生活

从前,原始的人类过着颠沛流离的生活,大脑驾驭着人类祖先那在动物界中并不强壮的身躯,走遍世界的每一个角落。

那时,为了生存,人类每天平均大约要行走20公里。有学者认为,人类的大脑之所以进化得比其他动物聪明,就是因为人类在不停的运动和行走中,不断地解决问题。在自然界,相比其他物种,人类不算强壮,但人类是最有耐力的动物。有学说认为,人类曾经靠不断的奔跑追逐,使猎物精疲力竭,从而获得食物。

运动对大脑的好处非常明显。它使得更多的新鲜血液携带着大量氧气通过大脑,给其以滋养。同时,运动可以刺激脑源性神经营养因子,促进大脑神经元的生长。所以,现代的“宅”生活意味着,人将在这种封闭的环境中而变得郁闷、消沉。

▶▶▶ 大脑不能同时应对多种任务

再审视一下我们的工作状态:一边做报表,一边听音乐,不时刷一下微博,间或收一下新邮件……你可能觉得同时做多件事效率更高,却苦了你的大脑。因为大脑不能同时处理这些任务,必须在这些任务之间频繁切换。这好比一个人同时接听了几个电话,看他拿着几个听筒,但事情还得一件一件说。

大脑也是一样,在几个任务之间频繁切换是对大脑短时记忆的考验。所以,你现在就会明白,为什么会突然忘记自己上一件事情做到哪里了。

▶▶▶ 大脑不能承受长期的压力

当人们面临危险时,大脑会处于应激状态,这时肾上腺素会大量分泌,吹响各个器官的集结号,准备应战。人的潜力就是这样被调动起来的,这时,人可能会完成平时无法完成的任务。

然而人不能总是处于应激状态。最初,压力还可以称作动力,到后来,压力就会使肾上腺分泌皮质醇,皮质醇分泌过多则会杀死大脑中对学习和记忆起到关键作用的海马体。

▶▶▶ 大脑不能缺乏睡眠

工作环境恶劣,长时间加班,得不到充足休息的大脑就像进入了血汗工厂,人的精力被透支。

因此,睡觉绝不是浪费时间。

实际上,在人睡觉的时候大脑也没有休息,而是在紧张地整理一天所摄入的信息。

如果你坚持5天不睡觉,很可能出现老年痴呆的症状,并且伴随严重的判断力缺失和幻觉。

研究人员对睡眠缺失者的脑电波进行研究,发现这些人脑活跃度非常低。

大量研究证实,缺乏睡眠的人语言能力、创造力和制定计划的能力均会降低,这可能与因缺乏睡眠导致大脑前额叶皮层活动能力降低有关。

缺乏睡眠不仅会影响大脑的认知功能,更会对人体免疫力产生严重破坏。因此,缺乏睡眠者被认为是过劳死的高危人群。

所以,对于压力过大的大脑来说,“今日事今日毕”并不是个好习惯,把问题留到明天解决,也许是更好的选择。

▶▶▶ 大脑不喜欢高热量的饮食

来自美国农业部人类营养研究中心和南卡罗来纳大学的专业人员认为,饮食对大脑衰老和神经退行性疾病有影响。

在饮食中,注意减少热量的摄入,多吃水果、干果、蔬菜、鱼肉和鸡肉,可以降低与年龄相关的认知能力下降和神经退行性疾病发展的风险。因此,爱吃油炸食品等高热量食品的人应节制。

想让大脑创造更大的价值就得了解它,并尊重它的生理规律。这个问题在发达国家受到更多研究者和普通民众的关注,在我国却很少有人重视。

在你投入大量精力保养皮肤的时候,更应关爱自己的大脑——这个人体最重要的器官。(据果壳网)

不运动造成的死亡人数与吸烟的一样多

日前,有最新的研究成果显示,缺乏运动造成的死亡人数和吸烟的一样多。而目前全球42%的成年人每天有4小时都是坐着的,2/3的青少年每天看2个小时电视且中间不休息。

根据世界医学权威杂志《柳叶刀》7月21日发布的几项研究报告显示,如果不运动的人们能经常活动,那么,每年世界上有超过530万例的死亡是可以避免的。而每年死于吸烟的人数也是500万人左右。如果人们每周保持150分钟或更久的中等强度运动(如快步走),那么这些死亡可能是可以避免的。

目前,已经有4种主要疾病与缺乏运动关联起来了。它们分别是冠心病、II型糖尿病、肠癌和乳腺癌。在一项研究中,美国哈佛医学院的科学家分析了2008年以来,死于这4种疾病的人数,并将死亡数据和各个国家的人们的运动情况结合起来。通过计算显示,如果每个人都能完成每周的锻炼目标,那么在全球范围内,有6%的心脏病引发的死亡是可以避免的,而II型糖尿病对应的数字是7%,乳腺癌和肠癌则是10%。

现代生活给人们带来的是每天机械地工作及久坐。人们经常开车出行,玩游戏和看电视等坐着的休闲活动比比皆是。

然而还有一些研究者认为,这些不运动的人本身并没有错,错的是人们创造出的这个不可能或不方便运动的环境。

不幸的是,即使伦敦奥运会即将开幕,也不太可能激发人们更多运动的热情。因此,在另一篇探讨为什么有人爱运动,有人却不动的论文中,澳大利亚悉尼大学的研究者鲍曼表示,奥林匹克运动是一项精英明星赛事,关系着国家荣誉,但与日常生活中的民众运动关系并不大。

鲍曼的研究显示,2000年悉尼奥运会对澳大利亚人的运动水平没有任何影响。“精英体育不是让人们运动起来的理由。”鲍曼觉得,应从学生时代减少对培育获奖体育选手的关注,而让所有的青少年都参与到体育活动中来,只有这样,在未来的生活中,大家才能体会到运动带来的好处。

(据果壳网)

日本研究发现防止恶性胶质瘤复发的药物

据新华社消息 日本一个研究小组日前宣布,他们在动物实验中发现一种防止恶性胶质瘤复发的新药,相关论文已经刊登在英国《科学报告》杂志上。

恶性胶质瘤是一种非常难治的恶性脑肿瘤,术后复发率较高。在日本,它是一种患者人数最多的恶性脑肿瘤,发病率为万分之一。能够重新制造癌细胞的“癌干细胞”被认为是导致恶性胶质瘤复发的原因。

日本山形大学和国立癌症研究中心的联合研究小组注意到,一种被称为JNK的蛋白激酶对于维持“癌干细胞”的存活必不可少,于是将美国制药公司治疗帕金森氏症而开发的JNK抑制剂注射到脑内移植了恶性胶质瘤的实验鼠体内。结果发现,肿瘤中的“癌干细胞”减少到原有水平的十分之一以下。

如果向实验鼠脑内移植“癌干细胞”,再继续10天注射这种药物,也能够将“癌干细胞”减少到原有水平的十分之一以下甚至百分之一。药物对脑功能也没有影响。

研究小组负责人、山形大学教授北中千史说:“通过手术清除胶质瘤,再辅以此种药物,也许就能够阻止复发,让患者长期存活。”研究人员已经准备开展临床研究,有望5年至7年后实现临床应用。

认真落实卫生部开展“三好一满意”医院管理年活动暨“情系百姓健康 惠民百日医疗”公益大行动

<p>★宫颈糜乱、宫颈息肉</p> <table border="1"> <tr><th>手术项目(部分)</th><th>补助金额</th></tr> <tr><td>宫颈糜乱II</td><td>减免200元</td></tr> <tr><td>宫颈糜乱III</td><td>减免300元</td></tr> <tr><td>宫颈囊肿/宫颈息肉</td><td>减免200元</td></tr> </table>	手术项目(部分)	补助金额	宫颈糜乱II	减免200元	宫颈糜乱III	减免300元	宫颈囊肿/宫颈息肉	减免200元	<p>★微创妇科实行单病种手术限价</p> <table border="1"> <tr><th>手术项目(部分)</th><th>限价</th></tr> <tr><td>子宫肌瘤剔除术(腹腔镜手术)</td><td>5200元</td></tr> <tr><td>子宫肌瘤次全切除术(腹腔镜手术)</td><td>5500元</td></tr> <tr><td>卵巢囊肿切除术单侧(腹腔镜手术)</td><td>4500元</td></tr> <tr><td>卵巢囊肿切除术双侧(腹腔镜手术)</td><td>5200元</td></tr> <tr><td>宫外孕(腹腔镜手术)</td><td>4500元</td></tr> </table>	手术项目(部分)	限价	子宫肌瘤剔除术(腹腔镜手术)	5200元	子宫肌瘤次全切除术(腹腔镜手术)	5500元	卵巢囊肿切除术单侧(腹腔镜手术)	4500元	卵巢囊肿切除术双侧(腹腔镜手术)	5200元	宫外孕(腹腔镜手术)	4500元	<p>★无痛分类优惠减免</p> <table border="1"> <tr><td>超导可视无痛人流</td><td>减免100元</td></tr> <tr><td>微管可视无痛人流</td><td>减免150元</td></tr> <tr><td>宫腔镜下取胚术</td><td>减免200元</td></tr> </table>	超导可视无痛人流	减免100元	微管可视无痛人流	减免150元	宫腔镜下取胚术	减免200元	<p>★五联疗法减免50元/次</p> <table border="1"> <tr><td>冲洗</td></tr> <tr><td>上药</td></tr> <tr><td>红光</td></tr> <tr><td>雾化</td></tr> <tr><td>臭氧</td></tr> </table>	冲洗	上药	红光	雾化	臭氧	<p>★乳腺科优惠减免</p> <table border="1"> <tr><th>乳腺科</th></tr> <tr><td>钼靶X线乳腺检查</td></tr> <tr><td>原价:200元</td></tr> <tr><td>减免40元</td></tr> </table>	乳腺科	钼靶X线乳腺检查	原价:200元	减免40元
手术项目(部分)	补助金额																																						
宫颈糜乱II	减免200元																																						
宫颈糜乱III	减免300元																																						
宫颈囊肿/宫颈息肉	减免200元																																						
手术项目(部分)	限价																																						
子宫肌瘤剔除术(腹腔镜手术)	5200元																																						
子宫肌瘤次全切除术(腹腔镜手术)	5500元																																						
卵巢囊肿切除术单侧(腹腔镜手术)	4500元																																						
卵巢囊肿切除术双侧(腹腔镜手术)	5200元																																						
宫外孕(腹腔镜手术)	4500元																																						
超导可视无痛人流	减免100元																																						
微管可视无痛人流	减免150元																																						
宫腔镜下取胚术	减免200元																																						
冲洗																																							
上药																																							
红光																																							
雾化																																							
臭氧																																							
乳腺科																																							
钼靶X线乳腺检查																																							
原价:200元																																							
减免40元																																							

健康热线: 0392-3326120 医院地址: 鹤壁新区淇河路102号(107国道与淇河路交叉口西南角)