

如何让我们的大脑保持年轻状态?

随着年龄的增长,我们都可能出现一些记忆力下降、注意力不集中、反应迟钝的时候,比如遇到熟悉的面孔却一时想不起来对方的姓名,常用的电话号码也会忘记,出门后不确定自己有没有锁门等等,尤其是上了年纪的老人,会做出厨房开着火忘了关就出门的事……

有研究表明,大脑成长最快的时期是在出生后3个月内,此后大脑缓慢发育,在25岁时达到顶峰。30岁后大脑便会迈开衰老的步伐,过了30岁,体能和记忆力下降是大脑衰老的两个较早“信号”。到了40岁后,人体新陈代谢逐渐变缓,大脑细胞的功能也跟着减退,导致人的记忆力和反应力进一步降低。一旦过了60岁,大脑萎缩的速度加快。

首都医科大学三博脑科医院神经内科专家王梦阳主任表示,30岁-40岁是护脑的黄金时期,养成良好的生活习惯,能防

止大脑迅速衰老。适度的工作和学习是对脑的一种有益的刺激,可保持大脑皮质最适宜的紧张度,从而预防痴呆,提高记忆力,对脑的保健是非常有益的。要想大脑保持年轻健康,科学的饮食、起居、运动等都很重要。

营养充足保证大脑新陈代谢

王梦阳主任介绍成年人的大脑重量仅仅约占总体重的2%,却主导着一个人的整体生命现象。大脑神经系统的传递是靠神经递质刺激邻近的神经元,神经递质是整个大脑和身体沟通信息的大脑化学物质,大脑使用神经递质掌控心脏跳动、肺部呼吸、胃肠消化,也影响这情绪、睡眠、注意力、体重等等。各种营养经过血液循环不断供给大脑,使得大脑维持代谢恒定。因此,营养素对大脑的健康功不可没。

女性怀孕期间,要多摄取

蛋白质、锌、硒、叶酸和胆碱,对胎儿大脑量和脑神经发育极为重要,如果缺乏维生素B,可能会对大脑的认知功能产生不良影响。各年龄阶层平常饮食中,也要注意营养均衡,清淡饮食,多食用全谷类食物、蛋奶、蔬菜水果、鱼类等天然食物,还要保证每天摄入足够的水,因为缺水也会影响大脑的正常功能。

正常起居保证大脑充分休息

现代社会竞争激烈,工作和学习压力都很大,很多家长都不希望孩子输在起跑线上,在孩子很小的时候就开始报各种各样的学习班,上学之后再加上学校的学习任务,孩子用脑过度,能休息的时间非常少。绝大多数上班族加班熬夜也是常态,好不容易躺倒床上还要刷一段时间的手机,真正睡眠的时间也是少的可怜。长期熬夜睡眠少,脑部

会产生有毒物质而受到伤害,也有研究证实长期睡眠不足,容易增加阿兹海默、帕金森氏症等的发病风险。

必须要改变运动少、熬夜多这种坏习惯,运动可以促进血液循环,将营养物质和氧气输送到脑部,只有保证充足的睡眠,让大脑充分休息,并增加有氧运动,我们的大脑才能保持好的状态。

经常动脑保证大脑灵活健康

A 常常动脑思考问题。养成爱思考、勤思考的习惯大脑就会变得越来越聪明。思考问题是一种脑力劳动,思考时一定要排除杂念、心神安宁,要有目标不能空想,要不断深化理解,寻找逻辑关系,将问题想清楚想明白。

B 工作交叉进行。体力劳动和脑力劳动可以交叉进行,简单劳动和复杂劳动也可以相互

交叉,这样不仅可提高效率,且可保护大脑皮层的功能,使大脑管理不同功能的部位得到轮流兴奋和抑制,避免长期使用1个区域而使大脑发生疲劳。

C 开发左右脑同用,培养广泛的兴趣爱好。研究证明,人的左右脑的功能相互联系却又分工不同,大多数人只用了大脑的左半球,而右半球则不常使用。如果对不常用的脑半球加强运用,比如有意识地多用左手,给予不断的刺激,两半球互相配合,互传信息,就会使两侧大脑半球的潜力得到开发,工作、学习的效率会大大提高。

D 对于年龄较大爱忘事、行动力不如以前的人,为了保持大脑灵活可以多记笔记,记录每天要做的事,在家里做力所能及的家务,多到户外走路锻炼晒太阳,可以读书、画画、下棋,多与外人交流沟通,避免整体闲在家里无人交流。(光明网)

龋病与食物中营养素的关系

福建泉州市第一医院副主任医师 张泽标

龋病是在以细菌为主的多种因素影响下,牙体硬组织发生慢性进行性破坏的一种疾病。龋病是由多因素所致,致龋的多种因素主要包括细菌、食物、宿主及时间,因食物和饮食结构的复杂性,不同人群、不同进食方式都有可能引起龋病的发生或发展。

营养素是人们从饮食中必须获取的物质,七大营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂类、维生素、无机盐、膳食纤维和水。

碳水化合物 人们每天摄入的50%~60%的热量来自碳水化合物,碳水化合物即我们通常所说的糖类。其中蔗糖的致龋性最高,蔗糖作为细菌代谢的底物,在代谢过程中,为细菌提供营养,其终末产物又可造成牙的破坏。蔗糖在生活中使用广泛,主要包括白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、方糖及糖霜等。限制糖的摄取可减少龋病的发生或使用木糖醇替代蔗糖。木糖醇可能有助于防止蛀牙,因为口腔内的细菌不能将木糖醇当作能量源,所以其可防止蛀牙。

蛋白质 蛋白质对牙的影响,主要体现在牙齿萌出前的生长发育期。孕期孕妇的蛋白质摄入对胎儿牙齿的釉质发育影响深远,期间若缺乏蛋白质则影响牙齿的形态和萌出模式,蛋白质的缺乏可影响细胞活性,导致牙本质钙化不良,牙骨质沉积迟缓,乳牙迟萌、牙釉质发育不全,抗龋能力下降等。

脂类 牙的钙化过程需要通过细胞膜,脂类和蛋白质是细胞膜的主要组成部分。在日常的饮食中补充脂肪可减少龋病的发生。

维生素 维生素是生物生长和代谢所必需的微量有机物。维生素C缺乏会影响牙本质的胶原代谢,导致牙龈炎、牙龈红肿、出血等;维生素D与体内钙化组织和器官的发育及代谢密切相关,缺乏的幼儿可出现颌骨发育不良,牙齿排列拥挤,成人牙槽骨骨质疏松而使牙齿松动脱落;维生素A缺乏时会造成口腔黏膜及牙周组织发育不全;维生素B1缺乏症有复发性口腔溃疡;维生素B2缺乏时易导致口角炎和唇炎等。

无机盐 无机盐即矿物质,食物中的钙、磷、氟对牙齿的矿化至关重要,充足的钙能使溶解脱矿的牙釉质再矿化;含氟牙膏、饮水氟化、含氟泡沫等可增强牙齿的抗酸性,降低牙齿对致龋菌的敏感性。氟缺乏可导致牙釉质发育不全,氟过量可引起氟斑牙。

因此,要日常均衡饮食,提倡母乳喂养;对生长发育期的儿童应平衡营养,食物多样,谷物为主;不偏食挑食,多吃有益于口腔健康的食物,如五谷杂粮、新鲜蔬菜水果,蛋肉奶制品等;避免少吃不利牙齿健康的食物,如零食、糖、碳酸饮料等;若摄入糖类食品可用含木糖醇类产品替代;成年人则要清淡饮食,限制烟酒槟榔不良嗜好,养成良好的饮食习惯是预防龋齿的最好方法。

大热天浑身没劲? 三招缓解疲劳

炎炎夏季,挥汗如雨,不少人都感到疲倦乏力、气短胸闷、没胃口、睡眠差等。中医认为,气阴两虚、暑湿困阻是导致夏季人体觉得疲倦最常见的原因,而且两者常同时存在。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁介绍,可以通过三个方面缓解夏季疲劳:

1.适度运动。运动可以促进血液循环,排汗的过程可以排出部分湿气,所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来,本来就气血不足的人不宜运动太过。

2.适当午睡。适当的午睡可以调节气血、调整体能。特别是炎热的夏季,适当午休可以养护心气心血,给下午的工作和学习充电。

3.清淡饮食,不宜生冷过度。夏季湿重,脾胃功能容易受到影响,特别是进食生冷。清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功

能。即使想避暑,也要少喝冰冻饮料、啤酒,不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。

唐梁给大家推荐了几款简便有效的祛暑茶:

1.洋参豆朴茶:
材料:西洋参5克,扁豆花5克,厚朴花5克,薄荷3克。
做法:开水泡服,每6小时一换。
功效:益气养阴,化湿解暑。西洋参:甘,微苦,凉,补气养阴,清热生津。扁豆花:平、甘淡、无毒,解暑化湿、和中健脾。厚朴花:理气化痰,薄荷疏风散热,清利头目。

2.荷竹梅酸茶:
材料:鲜荷叶10克,淡竹叶5克,乌梅5克。
做法:开水泡当茶饮。
功效:化湿醒脾,清心生津。荷叶有清热解暑祛湿之效,还可以升发元气,降血脂。淡竹叶味甘、淡,性寒;归心、肺、胃、膀胱

经;体轻渗泄,具有清热除烦,利尿通淋的功效。乌梅,酸平,敛肺,涩肠,生津。适于暑热重,心烦口渴之人。胃酸过多或脾胃虚寒者少饮。

3.五叶芦根饮:
材料:藿香叶、薄荷叶、荷叶各5克,佩兰叶10克、枇杷叶、鲜芦根各30克,冬瓜60克,白糖适量。
做法:将上述材料洗净,先以枇杷叶、冬瓜共煎汤代水约500毫升,再加入其药同煎10分钟,调入白糖(也可以用新鲜甘蔗代替白糖)即成。

功效:芳香化湿、健脾醒胃。冬瓜、藿香、荷叶、佩兰解暑化湿,薄荷利咽,枇杷叶清肺化痰,鲜芦根利尿生津除烦。适于湿热困阻、身倦纳差、烦渴、咽痛尿黄者。需要注意的是,五叶芦根饮整体偏凉,故脾胃阳虚、腹泻、畏寒肢冷的人慎用。

(广州日报)

做好这几步 双手白白嫩嫩

皮肤保养不仅止于脸部,人的第二张脸——手部也是需要护理的。但很多人认为只有冬季才需要护理手部。其实手是跟脸一样的,一年四季的保养都很重要。学会护手方法,想要让手指变得更纤细就不再难。

我们常说脸部去角质,其实双手也需要去角质,去除老旧角质才能让双手皮肤更加柔嫩细滑,在温水中滴橄榄油,将双手完全浸入,保持15分钟,可改善皮肤干燥粗糙现象,使角质软化。

洗手是每天必做的事,尽量选

择用温水来洗手,这样不仅可以将手部清洗干净,还能够间接地滋润双手。很多人喜欢用肥皂来洗手,觉得这样洗得比较干净,可是我们手部皮肤是属于弱酸性的,肥皂大部分都是属于碱性的,而且有的肥皂的碱性还非常得强。所以如果用这种肥皂来洗手,就会让手部皮肤更加干燥、粗糙。所以,建议选用温和一点的洗手液来洗手。同时应该随身携带护手霜,感觉肌肤干燥或洗手后就应该擦上,这样可有效防止双手变干燥。

此外还有一点小心机,每天

喝完牛奶时,不妨剩下一点来给手部肌肤补充营养。将喝剩的牛奶涂到双手上,约15分钟后用温水洗净双手,用牛奶呵护双手,不仅使手部皮肤变白,还能滋润双手,防止双手变干燥。白天做饭洗米的时候,先别把淘米水倒掉,晚上临睡前用淘米水浸泡双手10分钟左右,再用温水洗净、擦干,涂上护手霜会让手部皮肤更滋润白皙。按照这些局部保养法,来护理你的手部肌肤,只要坚持保养,双手就会变得白嫩、纤细。

(报摘)