

人人都在守护健康，却时常忽略了保养大脑。其实，默默无闻、夜以继日工作的大脑，是我们一切思想和行为的总指挥。大脑相当于一个三磅重的超级计算机，里面有 1000 亿个神经细胞，其中繁复的连接比浩瀚宇宙中的繁星都多，如何呵护与保养十分关键。本期，记者综合国内外研究，并采访相关专家，从生活起居、饮食和运动三方面为您总结出优化大脑机能的 10 个技巧，帮你拥有健康的“最强大脑”。

大脑最怕盐和糖

生活篇

睡足觉给大脑洗澡。大脑是人体代谢最旺盛的器官之一，每天会产生大量“垃圾”，但它是在我们睡觉时“洗澡”。最新研究表明，睡觉时，脑细胞之间的间隙增大，脑脊液在脑细胞间的循环比清醒时会加快很多，能帮助大脑排出清醒时产生的垃圾。大脑完成一次“沐浴”需要 8 小时，因此充足的睡眠是养护大脑的关键。上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明告诉记者，要想让大脑充分休息和完成自我修复，一定不能熬夜，尽量在每晚 11 点上床睡觉，睡够 7~8 小时。研究还表明，做梦有助于提高记忆力，经常做“好梦”的人平均寿命更长。施明建议，晚上 9 点后最好避免过于兴奋，不要进行卡拉 OK、应酬、网聊、打电话、做策划等大脑皮层比较活跃的活动，以免噩梦连连，可以看书或听舒缓的音乐。

给大脑出个难题。大脑也是一个爱偷懒的家伙，遇到难题喜欢绕道走。就像现在，人们习惯了遇到事情就用手机、电脑搜索，让大脑一直“睡大觉”。“用进废退”是大脑的使用原理，必须时时给它出点难题，否则生活越方便，大脑越退化。不妨试着记忆路线，观察街道上的标志性建筑，上下班经常更换路线，尝试背一些电话号码，遇到问题先思考、想不起来的事尽量回忆，只有让大脑经常保持紧张的工作状态，推理能力、逻辑能力、空间想象力、认知能力才能得到有效训练。

休闲时玩玩新游戏。研究发现，玩智力游戏是锻炼脑力的好方法，但如果总玩同一个游戏，随着熟练度的提高，大脑活跃度就会降低。只有不断挑战新游戏、学习新事物，才能保持大脑活力。科学家提供了一项简单的脑力激励训练：拿出一张纸，在左侧列出 5 项你喜欢且玩得高兴、经常做的活动，右侧列出 5 项你觉得复杂且不常参与的活动。对于大脑而言，左栏代表机械死板的活动，右栏则代表复杂而新奇的事物，你的大脑更喜欢新奇事物，因为它们更有益于大脑发展，所以赶快把它们列入你的活动计划吧。除了游戏，学习任何一项新技能都能促进



大脑健康，比如学习新乐器、做手工、下棋、打扑克等。

多和他人交流。不少现代人都有“交流障碍”，殊不知大脑也会因此变笨。研究发现，一个人的社交能力与他的脑力有密切关联。与朋友交往，彼此分享经历、沟通情感、增进信任并获得理解，同时还能结识新朋友，思路变得更广，新灵感和想法也会更多，这些都是大脑的润滑剂。尤其是面对面的交流，当我们看着对方的眼神、动作变化，大脑也飞速运转，让你快速做出反应，对大脑也是一种有效锻炼。“笑”也是保持大脑活力的好方法，可以使思维变得更敏捷。因此，最好定期和亲友组织家庭聚会，空闲时给老友打个电话，晚餐后与家人聊聊天一天的工作和生活，都能让大脑感到快乐。

饮食篇

鱼和蛋不能少。人脑结构十分复杂、精细，很容易受损伤，而且它代谢旺盛，活动量大，必须给它提供充足的营养。优质蛋白质对促进脑细胞生长和防止脑力衰退有重要作用，应适量多吃，比如瘦肉、鱼肉和豆制品等。深海鱼是大脑的“最爱”，它富含必需脂肪酸，能提高大脑工作效率，最好每周吃 1~2 次。要想防止大脑衰老，最好每天吃 1~2 个鸡蛋。鸡蛋中富含维生素 B12、卵磷脂和大量必需脂肪酸，可以有效防止大脑萎缩。蛋黄中的胆碱是一种组成脑细胞的重要物质，能帮助改善记忆力。

坚果是大脑最爱的零食。坚果和种子富含欧米伽-3 和欧米伽-6 脂肪酸，以及叶酸、维生素 E、维生素 B6，这些营养素能让你更清楚地思考。一些种子和坚果还富含硫胺素和镁，有助于改善记忆力、认知功能和大脑营养。不妨把花生、榛子、腰果、杏仁、核桃、南瓜子等，当成零食首选，每天吃一小把。不过，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生

提醒，坚果脂肪含量高，不可过量食用，如果不小心多吃了，就要减少一日三餐的用油量和饮食物。

小心盐糖伤大脑。盐和糖不仅让我们的血管受伤，还会加速大脑退化。美国研究发现，高盐饮食会加速老年人认知能力退化，长期大量吃糖会导致记忆力下降等问题。所以，日常饮食中要严格控制盐和糖的摄入，尤其要提防隐形盐和隐形糖。此外，咖啡因、味精、防腐剂、反式脂肪酸，都是大脑“杀手”，含有这些成分的食物要尽量少吃。

运动篇

跳舞、游泳是最佳运动。定期锻炼可以促进负责记忆的脑细胞生长。专家建议，每周运动 3~5 次，每次 30 分钟，就足够维持大脑和身体健康。游泳和跳舞是大脑更青睐的运动。研究表明，游泳时大脑中的血液流量增加了 14%，而跳舞能将人们患认知障碍症的风险降低 76%。

每天静心 30 分钟。研究表明，冥想可以改善认知与心智作用，还能减缓衰老、缓解压力。美国加州大学神经心理学家汉森博士建议，每天拿出 30~60 分钟静下心来冥想，是最好的“大脑操”，一个人安静地闭目养神，让大脑放空，来一次身心的彻底放松。

身体与大脑互动。思考问题时，最好离开椅背、坐姿端正，告诉大脑赶紧“工作”，如果你懒散地躺着，大脑会认为你正在做的事不重要，这其实就是身体与大脑的一种互动，可以提升脑力。考虑事情时，还可以手里把玩东西，或下意识地敲敲桌面，或边思考边踱步，能让大脑保持警觉。自言自语也是身体在对大脑说话，是巩固记忆、修整认识的一个好方法。（李洋）