

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,可以使思维变得更快捷。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量。

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)