

大脑,这个我们身体最精密的“中央处理器”,如果长期超负荷运转,其后果远比我们想象的严重。那么,究竟是什么在消耗我们宝贵的脑力?我们又该如何通过科学的营养和生活方式,为大脑“松绑充电”,让它重回思路清晰、充满活力的状态呢?首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心副主任医师关利利为您解答。



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心副主任医师
关利利

揪出加速大脑疲劳的“元凶”

高糖高脂饮食:甜蜜的“衰老加速器”食用红烧肉、烤串、甜点,虽然能带来短暂的愉悦,却是大脑的“隐形杀手”。高糖高脂食物,尤其是经过烧烤、油炸等“干热加工”的食物,会在体内外产生大量的“糖基化终产物”。这是一种公认的加速衰老物质,不仅会加剧大脑的氧化损伤,还会对全身血管、脏器造成负面影响。

睡眠剥夺:大脑无法“排毒”熬夜等于剥夺了大脑自我清洁和修复的黄金时间。

长期压力:看不见的“皮质醇风暴”持续的压力会促使身体分泌一种名为皮质醇的激素。它不仅是“压力肥”,尤其是腹

部肥胖的元凶,更会直接促进氧自由基的生成,形成恶性循环,让大脑越来越累。

如何滋养你的大脑?

保持规律的身体活动 运动是公认的“健脑丸”。它能促进血液循环,确保大脑获得充足的氧气和营养。还能刺激一种叫做“脑源性神经营养因子(BDNF)”的化学物质分泌,这种物质被誉为“大脑的肥料”,有助于促进新神经元的生长和连接。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车。

采用健脑饮食模式 “地中海-DASH饮食”被证明对大脑有益,建议多摄入:蔬菜,尤其是绿叶蔬菜,如菠菜、羽衣甘蓝;浆果,如蓝莓、草莓,富含抗氧化剂;坚果,是健康脂肪和维生素E的良好来源;鱼类,富含Omega-3脂肪酸,如三文鱼;全谷物,为大脑提供稳定的能量。

同时,限制红肉、黄油、奶酪、油炸食品和甜食的摄入。

坚持终身学习和社交 “用进废退”是大脑的基本原则,学



养脑就是养健康

大脑“焕新”指南

□本报记者 陈曦

习新技能,如乐器、语言、玩思维游戏、阅读、下棋等都能不断挑战和激活大脑,建立更多的神经连接,形成“认知储备”。

丰富的社交活动不仅能缓解压力,还能不断刺激我们进行思考、记忆和情绪管理,是保持大脑活力的重要方式。

保证优质充足的睡眠 睡眠不仅是身体休息的时间,更是大脑进行“大扫除”的关键时刻。在此期间,大脑会清除白天积累的代谢废物,如与阿尔茨海默病相关的β-淀粉样蛋白。

识别并规避这些“危险因素”

控制“三高”(高血压、高血糖、高胆固醇) 心血管健康与大脑健康紧密相连。高血压、糖尿病和高胆固醇会损伤血管内壁,导致动脉硬化,减少流向大脑的血液,从而增加中风和血管性痴呆的风险。务必定期体检,并在医生指导下将这些指标控制在正常范围内。

保护头部,避免创伤 无论是运动中的撞击还是日常的意外跌倒,头部创伤都是导致脑损伤和未来认知问题的重要风险因

素。骑自行车、玩滑板等运动时务必佩戴头盔,家中做好防滑措施,预防老人跌倒。

戒烟限酒 吸烟会损伤血管,减少脑部供氧,并产生氧化应激,直接毒害脑细胞。过量饮酒则会导致脑细胞死亡、萎缩和营养缺乏。最安全的选择是彻底戒烟并严格限制酒精摄入。

管理心理健康,积极应对压力 长期处于巨大压力、焦虑或抑郁状态,身体会持续分泌高水平的皮质醇,这种激素对负责记忆的核心区域海马体有毒性作用。通过冥想、正念、瑜伽或寻求专业帮助来管理情绪,是对大脑的直接保护。

警惕听力损失 研究发现,中年未经治疗的听力损失是痴呆症的最大可调整风险因素之一。听力下降会导致社交减少和大脑听觉皮层萎缩。如果发现听力问题,应及时检查并考虑使用助听器。

—【健康红绿灯】—

绿灯

秋天要多穿明亮的颜色



春夏时日照充足,气血升发,更能感到快乐,而秋天以收为主,此时适度的忧郁难过有助于肺气收敛,不必太担心。研究表明,暖色调能让人感受到幸福、快乐、热情等积极向上的情绪,如果秋天觉得难过悲伤,不妨穿一件颜色亮丽的衣服。

一个动作缓解秋季咽干不适



入秋后天气转凉,空气干燥,呼吸道黏膜水分流失加快,会引起喉咙干燥、咽痛、干咳等。中医教你一个简单动作,有助生津、养阴、润燥,缓解咽干不适。找到面部正中、唇部正下方凹陷处的承浆穴,打圈按揉。每次20圈,每天按揉两次,按揉后把唾液缓缓咽下即可。

红灯

“鸭子坐”很伤骨骼



双膝弯曲、臀部着地、小腿向外展在身体两侧的W坐姿(鸭子坐)很伤骨骼。这种坐姿易引发慢性腰痛、腰椎间盘突出,脊柱异常受力,增加侧弯风险。此外,还会波及多个关节,导致髋关节内旋过度,稳定性下降;膝关节扭转受力增加导致外翻;半月板和韧带更容易磨损;踝关节出现酸胀和不适;核心肌群和臀肌减弱。

卫生间是霉菌重度污染区



卫生间是霉菌最爱的场所之一。洗手池、浴缸、淋浴房的边缘,墙角、瓷砖的缝隙,都能见到霉菌的身影。其中,浴室密封胶很可能成为霉菌“重度污染区”。此外,冰箱门上的密封条、底座、冰箱内部也容易滋生霉菌。

来公园打卡阅兵观礼座椅

□本报记者 周美玉

近日,香山公园、国家植物园(北园)、北京动物园、陶然亭公园、紫竹院公园、玉渊潭公园接到了来自天安门的阅兵观礼座椅,为游园的市民游客带来一份惊喜。记者从北京市公园管理中心了解到,6批、共258把“橄榄绿”座椅已经在6家市属公园安装完毕,“上岗”服务市民游客。

据北京市公园管理中心相关负责人介绍,观礼座椅按照公园功能规划和游客使用需求进行安装调配,设置时,避开园路、融入园景,在伴随市民游客湖边观景、园中小憩、花境赏景、运动健身的同时,也成为新的游园景观与打卡地。

香山公园佳日园临近眼镜湖,观礼座椅巧妙融入植物花园,后方数棵彩叶树随秋意渐浓正进入变色期,与地面上盛放的缤纷菊花相映成趣,成为市民游客欣赏初秋景色的热门打卡地。

北京动物园对10组座椅进行了精心的布置。在直筒河北岸原有一组“万生之缘”花境,通过植物高低错落的层次,让游客沉

浸式体验悠然之意。与此同时,北京动物园还在长颈鹿馆南侧、两栖爬行动物馆东湖、健身区域等放置了座椅。

10组、40把观礼座椅落户国家植物园(北园),分布于南门内广场、展览温室前广场、节气昇活馆西侧无感花园、科普馆休闲平台等四个区域。“座椅的颜色和造型都很特别,和周围的植物搭配起来特别和谐。”一位带孩子的家长说道。

陶然亭公园南线花街湖畔,7组阅兵观礼椅静静安置。市民游客可以在此歇息,远望湖面微风拂过,泛起层层涟漪。

玉渊潭公园万萍荷香景区内,记者看到不少游客坐在座椅上欣赏初秋的荷叶。经常来遛弯的王先生说:“看到天安门广场观礼台的座椅在家附近的公园安家,很自豪,而且这个座椅对腰背友好。”据了解,玉渊潭公园共有观礼座椅36组、108把,布置于樱花主景观区、湖岸沿线、小樱游乐园及市民锻炼的集中区域,显著提升了游览舒适度。

丰台区市场监管局新发地市场所

机制创新促治理 共情服务暖民心

每一份接诉即办工单,都承载着群众的期待。丰台区市场监管局新发地市场所紧紧围绕“接诉即办”工作机制,严格落实“丰铃行动”要求,通过责任闭环、机制创新与共情服务,全面提升治理效能与群众满意度。

新发地市场所严格规范“接单、办理、回单、回访、剔除”全流程,明确各环节专人专责,借助每日早会和月度复盘,持续优化响应时效与解决实效。通过集体研判疑难工单,形成“问题清单+改进举措”,推动经验共享与能力提升。

在机制创新方面,新发地市场所以“未诉先办”为目标,构建“三哨联动”机制,实现“小事不出店、大事不出厅、难事不出场”。每月梳理高频诉求,形成专题报告并向市场主办方反馈,推动源头治理。同时,推行“闻诉即动”,现场快速化解纠

纷,有效减少工单数量,成功解决称重不去皮、次果销售未明示等突出问题。

接诉即办的本质是“为民服务”,新发地市场所始终坚持以群众感受为导向,运用“换位思考、见面沟通、说理执法、暖心解决”的方法,切实为群众排忧解难。此前,一名外卖配送员因商户投诉其摔坏货品被平台封号,要求商户赔偿损失。考虑到外卖配送员面临的困境,新发地市场所主动向前一步,开展三次现场调解,最终促成账号解封及赔偿协议达成,外卖配送员专程到所致谢。

下一步,新发地市场所将以“长辛先锋”精神为引领,以群众需求为导向,不断总结经验、改进工作方法,践行“丰铃行动”从被动响应向主动治理转型,为区域消费者营造更加放心的消费环境。 (孙文新)