

不让大脑早衰 快快避开这些伤脑习惯

你是否有记忆力下降、总丢三落四的困扰？有时候，你前一秒想的事后一秒就忘得干干净净。年纪轻轻的脑子怎么就不够用了？小心是大脑早衰了！大脑的衰老不像脸上的皱纹，能够被我们肉眼发现，许多加速大脑衰老的坏习惯，可能就悄悄潜伏在我们的日常生活中。

宁夏回族自治区人民医院宁南医院院长、神经内科主任医师许东提醒，以下这些加速大脑衰老的习惯，不少人每天都在做。赶紧对照自查吧！

记者 刘威



记忆力减退

伤脑习惯

大脑早衰会发出这些信号

很多人觉得大脑老了是老年人的事，其实现在不少年轻人也在被大脑早衰悄悄“盯上”。如果身体发出这些信号，可能是大脑在提醒你：该好好呵护它了！

记东西越来越费劲

注意力难以集中

反应慢半拍

情绪像坐过山车

说话总「卡壳」

本版制图：蔡廷

习惯性熬夜

“熬最晚的夜，睡最少的觉”，已成为很多现代年轻人的生活常态。大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。不规律生活影响身体正常生物钟和代谢，大脑功能也会被打乱。熬夜会让大脑处在一个兴奋状态，迟迟得不到休息会使大脑得不到充分的修复，进而损害大脑神经元细胞。

建议：很多人熬夜后发现第二天的精神和体力都有所下降。对于年轻人来说，保证充足睡眠也很重要。睡眠时间可根据自身具体情况进行判定，只要睡醒后有解乏的感觉、身体舒适，便是有效睡眠。

经常不吃早餐

人脑就像一个不断运转的机器，要保持它的运转，需要消耗体内的葡萄糖。很多年轻人早上上班匆忙，习惯不吃早餐。但经常不吃早餐使人的能量低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久而久之对大脑就造成了伤害。

建议：大脑最喜欢的早餐搭配是：1份主食+1份蛋白质+1份青菜水果+一小把坚果。

长期紧张焦虑

工作学习压力大，天天焦虑到睡不着？长期高压会让大脑分泌过多压力激素，损伤负责记忆的海马体，还可能让人情绪暴躁、思维混乱。

建议：下班后别总想着工作上的事，学会闭眼深呼吸，让大脑从“高速运转”降到“怠速”。也可以把焦虑的事写在纸上，相当于给大脑减负。

久坐懒得运动

上班坐着、下班躺着，一天下来步数不过百。身体不动，血液循环变慢，大脑得不到充足的氧气和营养，就像植物缺水，慢慢变得蔫起来。时间久了，注意力和思维能力都会大打折扣。

建议：锻炼可改善血流，激活与认知功能相关的脑区、提高大脑神经效率，进而提高记忆力、认知能力、学习和思考能力。在日常生活中可有意识地多运动，如以步代车、多爬楼梯，增加大脑血流量。

病时坚持用脑

科学合理地多用大脑，能延缓神经系统的衰老。但有些年轻人在身体不适特别是患病时，勉强坚持学习或工作，不仅效率低下，还会使脑神经过劳，容易对大脑造成损害。

建议：生病时，不妨轻松自在休息一下。勉强工作不仅不能出色完成任务，反而还会加重身体负担，让疾病越发严重。

过度依赖电子产品

其实，我们的大脑和身体一样，都遵循“用进废退”的原则，长时间不用脑的话，也会加速大脑的衰老。尤其是现在很多年轻人非常依赖各种电子产品，不愿意动脑，这样容易导致大脑皮层变得不活跃，大脑功能退化，记忆力和思维能力也会逐渐降低。

建议：我们在学习用脑的时候，大脑内各种神经细胞之间的联系就会变得非常多，脑子也就会越用越灵活。