为何总感觉“脑子不够用”？七种饮食习惯大脑老得慢

你有感觉自己记忆力下降了吗？有许多人感觉自己好像反应迟钝了，感觉“自己脑子不够用了”。《美国医学会杂志》曾刊文指出，一般来说，人们的大脑在30岁便开始衰老；40岁后，人体新陈代谢逐渐变缓，大脑细胞功能随之减退，体力、记忆力、反应力下降，定位能力、身体协调性不及从前；60岁后，大脑以每年15%的速度萎缩。如何保护脑动力，延缓大脑衰老，让自己的大脑更有活力，看这里。

四个因素加速大脑衰老

糖尿病。南京大学医学院附属仙林鼓楼医院神经内科主任耿同超表示，糖尿病可使大脑微血管硬化闭塞、血液黏稠度增加，大脑长期处于缺血缺氧状态，比普通人衰老得快。高血压、动脉粥样硬化等也会加速大脑衰老。

吸烟。耿同超表示，吸烟时，香烟中的尼古丁能在吸入10秒内到达大脑，并在20～40分钟内保持活性，尼古丁会损坏血管壁，促进动脉硬化，降低大脑氧供应，损害逻辑思维能力，加速大脑老化。美国一项研究表明，每吸一包烟减寿2.3小时。

暴饮暴食。暴饮暴食后，人体为了消化过多的食物往往向消化系统调集大量血液和能量，大脑的能量供应变少，处于缺血状态，会损伤大脑细胞。

习惯熬夜。北京协和医院神经内科主任张振馨表示，不规律生活影响身体正常生物钟和代谢，大脑功能被打乱。熬夜会让大脑处在一个兴奋状态，而迟迟得不到休息使大脑得不到充分的修复，损害大脑神经元细胞。英国和法国一个联合研究发现，休息不规律，经常上夜班会损害大脑认知能力。

大脑年轻有方法

注重儿童营养。多国研究发现，母乳喂养能促进孩子的智能发育。《中国居民膳食指南》建议，6月龄内婴儿应坚持纯母乳喂养，婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择；7～24月龄婴幼儿仍要继续母乳喂养，但可以添加辅食，要从富含铁的泥糊状食物开始，逐步添加达到食物多样；儿童青少年应养成良好的饮食习惯，不挑食、规律就餐、每天饮奶、足量饮水，还要经常户外运动。

每周阅读一本书。张振馨指出，生活内容丰富、多用脑的人，大脑衰老速度慢，读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富，延缓衰老进程。常读书的人具有较高认知储备，大脑衰老时能发挥缓冲作用，减缓衰老速度，使大脑更能抵抗痴呆症等疾病。

每周两次30分钟锻炼。耿同超表示，一周出去两次，每次30分钟太极拳、快走或其他户外活动，不仅利于大脑血液循环，还对控制胆固醇、调节血压有积极影响。但老人锻炼一定要量力而行，身体微微出汗即可。运动健脑越早越好，任何年龄开始都不晚。《英国运动医学杂志》近期发表的一项研究发现，一周保证45分钟的持续运动就能提高五十多岁人的脑力。

多吃抗氧化食物。耿同超指出，延缓大脑衰老可多摄入富含黄酮或胡萝卜素类抗氧化、抗衰老食物，例如适量多喝茶，多吃瓜果、蔬菜、坚果等，能有效延缓大脑衰老。很多老人为了防治疾病不吃肉、蛋黄，这是不对的，肉中含有胆固醇，利于神经细胞髓鞘的形成；蛋黄中有很多胆碱，利于补充大脑所需营养。

把觉睡足。很多人熬夜后发现第二天的精神和体力有所下降。耿同超表示，所有人都要保证充足睡眠。“睡够7小时”的说法不一定适用于所有人，一般青少年睡够7～9个小时，孕妇保证8～9个小时，儿童每天睡10～12个小时。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。

保持乐观心态。张振馨表示，心情愉快会影响体内激素水平，新陈代谢水平变高，大脑供血、供氧充足。我们有时需要培养反向思维，乐观看待事物。比如摔跤骨折，不要想着自己有多倒霉，而是想想只是骨折，并没有失去宝贵的生命。

七种饮食习惯大脑老得慢

1.控制热量

控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素，比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低的水平，需要循序渐进，而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天，特别是体型较瘦的老人控制热量要适度，否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始，或者改用小一号盘子，给大脑一个暗示：没少吃。

2.每天至少吃5份(100克/份)果蔬

美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现，多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年，结果显示，每天吃5份以上果蔬的老人，认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人，每天吃300-500克蔬菜，200-350克水果。

3.使用丰富的天然香辛料

各种植物香辛料可给饭菜增味，还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质，并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料，代替部分油、盐、糖。

4.烹调肉类先腌制

食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分，在高温下发生复杂化学反应，导致产生糖基化终产物等有毒有害物质，熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多，会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效：尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前，放在沸水中焯一下，或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式，让水分渗透到肉里。

5.每周吃一次深海鱼

生活在深海水域的鱼类为了御寒，会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼，可降低身体及大脑炎症反应。

6.常吃坚果和杂粮

五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸，而且富含硒和维生素E，可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示，摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃，其中含有抗氧化物质，能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意，坚果摄入量以每天一小撮为宜，吃得过多易脂肪超标。

7.每天喝几杯茶

红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚，能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素，能减少β淀粉样蛋白沉积，降低血压和胆固醇水平，从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平，对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

精通多语种可训练大脑

据外媒报道，多懂一种语言不仅可以为工作上带来竞争优势，更有助于训练脑部和加强认知能力，甚至还可推迟出现智力衰退或认知障碍。英国兰开斯特大学最新研究更发现，双语人士在使用不同语言思考及做事时，观察世界的角度也会随之改变。

据报道，研究人员比较了只懂德语或英语的人，以及同时精通德语及英语的人，给他们观看不同短片，片中人分别走往一架车、一幢建筑及漫无目的地在路上散步，然后要求研究研究对象描述该短片。

结果发现，精通德语的人大多聚焦片中人的目的地，反映德国人重视目标的作风；而精通英语的人则集中在形容片中人的动作。

有趣的是，双语人士的焦点会随着使用哪种语言而改变。例如在德国接受测试、用德语回答时，答案与一般德语人士无异。不过若在英国做测试、用英语回答，则倾向如一般英语人士。

研究同时发现，双语人士在使用不同语言时，会感到自己犹如变了另一个人。例如在评估风险时，会倾向用第二语言思考，因为这可以避免母语引起的情绪起伏和非理性干扰，更有利作出理性的决定。

(来源：人民网)

科学健身，让女性远离运动损伤

近日，“神仙姐姐”刘亦菲在微博上晒出了自己的健身照片，她单手做着平板支撑，并对镜自拍秀美背，还与网友互动：“你们平板多久啦？”近年来，平板支撑、瑜伽、“撸铁”等运动健身项目风靡一时，受到包括明星在内的许多女性青睐。那么，是否所有人都适合练平板支撑、瑜伽或其他类似运动？练平板支撑时间是越长越好吗？这些时尚运动中有哪些易被忽略的健康隐患？为此，中国妇女报·中国妇女网近日采访了北京大学第三医院运动医学科主管康复师苗欣博士。

平板支撑并非时间越长越好，经期与怀孕女性皆不宜做

平板支撑近几年迅速风靡全球，人们在进行该项运动时身体需呈一线保持平衡，像一个平板一样，因此得名“平板支撑”。它不需要任何运动器材，只要一块场地就可。规律进行平板支撑训练，可有效锻炼腹横肌，被公认为训练核心肌群的有效方法，因此备受许多年轻女性的推崇。

有骨科专家指出，平板支撑时间越长，动作就越容易变形，非但起不到健身效果，还可能对身体造成一定危害。比如臀部上翘或下沉、上臂和前臂没有呈垂直角度、头部过度后仰或前屈、身体歪斜等，都可能引起颈椎或腰椎损伤。

国外学者对平板支撑所做的一项研究发现：每次平板支撑10秒钟，休息10秒，一组做5次，再一组4次、3次、2次、1次，每次只要10秒钟。6周以后，练习者的核心稳定性有了显著提高，腰伤的可能性显著降低。

专家提醒，女性在生理期最好不要做平板支撑，因为这项运动主要依靠腰腹力量。在月经期间盆腔一直都处于充血状态，在子宫内膜也发生脱落以及不完整的情况下，此时做平板支撑有可能会引起经血量增多。另外，平板支撑对于腹部肌肉来说需要更大运动量，孕妇尽量不要做。对于产后42天以上的产妇，专家推荐可适当做平板支撑，对盆底肌恢复有好处，还可防止子宫脱垂。

此外，老年人和骨质疏松患者也不建议做平板支撑。因为他们身体力量及骨骼密度都有所下降，这项运动可能会给骨骼造成一定压力。因为平板支撑在开始时就会直接对血管造成压力，因此也不建议心血管病患者尝试。

瑜伽看似“温柔”，但“不规范”“太心急”很伤人

瑜伽是现今在女性中非常盛行的一种运动，许多人把它当成了修养身心的锻炼方式，其推崇的减压、纤体疗效尤其受白领女性青睐。但是很多人在练习瑜伽过程中会不经意弄伤自己，这已不是个例，因练习瑜伽而受伤就医的病例越来越多。调查显示，只有约10%的中国瑜伽练习者，知道瑜伽不当容易造成伤害，大部分练习者都没有意识到练习瑜伽时急于求成和动作不规范反而会害了自己。

“瑜伽伤”是指由于瑜伽练习方法不当而导致的肌体损伤。在很多人认知里，觉得瑜伽和那些力量竞技型运动不同，锻炼的主要是韧性，动作“温柔”不会受伤。其实不然。“在瑜伽中，有很多体势，比如´四柱´就跟平板支撑动作很像，它其实是一个很有力量的练习。瑜伽中任何一个动作的完成，必须是柔韧性和力量共同作用的结果。”苗欣告诉记者，瑜伽中不同的动作，力量和柔韧性在其中占据主导的地位也不同，肌肉柔韧性和力量不够，盲目挑战高难度体式，自然很容易受伤。

许多人练瑜伽受伤的原因无非两个：一个是太着急；另一个是没有用正确的方式。专家解释，不少女性练习瑜伽动作时往往急于求成，在没有理解情况下强迫自己去做一些很难动作。而一般受伤部位主要集中在腰椎、颈椎、膝盖等，肌肉、韧带拉伤和扭伤也十分常见。

练瑜伽最需要的是耐心，并且用心体会每个体式，寻找正确的练习方法。苗欣认为，瑜伽体式不过是为我们修习内在服务，如果急于练成高难度体式，本身就是急躁表现，也根本不是练瑜伽该有的样子。

女性30岁后肌肉会大量流失，合理“撸铁”能强肌防骨质疏松

“撸铁”是当今年轻人对器械健身运动的戏称，一说到“撸铁“，我们脑海中或许会浮现出健美大赛上肌肉强健的“金刚芭比”样子，因此很多女性在健身或锻炼时不太敢去碰器械，做抗阻类力量练习，害怕肌肉变大，腰腿变粗。

可事实并非如此，专家指出，女性在健身或锻炼时应大胆去做一些抗阻类力量练习。合理的力量训练会使体形更美妙，还可以强健骨骼，预防骨质疏松。苗欣解释说，随着年龄增长，女性身体激素会发生变化，尤其在30岁以后，肌肉会大量流失。“对于女性而言，肌肉锻炼特别重要，我们在健身房做的抗阻类练习，对强健肌肉是有益的。而且也不必害怕肌肉变大，因为想把肌肉变大是件很困难的事。”苗欣说。

在临床中，因肌肉流失而导致各种疾病的女性十分常见。前两天，一位42岁的杨女士来就诊，自述她最近两个月每每蹲下时，靠双腿力量无法自行站起来，必须借助周围外力。苗欣看到杨女士的骨科CT和核磁共振检测的片子上没有显示腿部骨骼损伤或异常，反而是腿部肌肉出现萎缩现象。原来，杨女士平时几乎没有进行过任何体育锻炼。因此苗欣建议，杨女士迫切需要进行腿部肌肉力量的锻炼。

有研究者指出，肌肉中蛋白质的转换速度导致我们一天不会获得超过一盎司肌肉。肌肉获得如此困难，但流失起来却很无情。女性从年轻时开始科学地去做像“撸铁”这样力量类练习，不但能提高新陈代谢，减少体内脂肪，还能实实在在帮你增加肌肉，雕刻线条，会让自己体态越来越好。

苗欣建议：“在进行运动时，尤其是一些自主类运动，要先把动作学会，做到位，然后再去增加这个动作的组数和次数，这样才能更好去享受训练的益处，避免受伤。”

“运动其实是与自己身体对话的一种方式，在运动过程中聆听身体发出的某种信号，才能更好了解自己。”苗欣表示，不同特点的运动项目，适合不同的人。女性只有根据自己的特点和需求选择合适的运动，把握科学规范、循序渐进、不急于求成的原则，才能达到理想锻炼效果，享受到运动的快乐。　**(来源：中国妇女报)**

喝牛奶有『最佳时间』？

牛奶中富含优质蛋白质、维生素和矿物质元素，是非常优质的食物营养来源，对我们的身体好处多多，可是围绕着怎么喝，讲究就有点多了：有人说早晨喝最好，更利于营养的吸收；可也有人说，晚上喝更好，能有助于提升睡眠质量……众说纷纭，要想把牛奶喝对，这最佳时间段还真是难以拿捏。

一般来说，牛奶进入人体后，经过分解代谢后，营养素会以分子的形式被吸收。至于能吸收多少，并不取决于主观意愿，更多的是和食物本身特性以及体内的储存情况有关。身体会根据某种营养素的储存情况，适当地调整吸收率。比如当体内铁元素缺乏时，身体就会提升对食物中铁的吸收率，而这种改变与就餐时间并不存在关联。

有人认为在这种情况下，身体就会从食物中吸收更多的钙来弥补这个“亏空”，所以此时喝奶，钙也就更容易吸收。然而事实并非如此，实际上，这种血钙水平的改变确实存在，但它会直接刺激甲状旁腺，增加激素分泌，并作用于骨组织，使骨组织中的一部分钙盐，溶解进入血液，以维持血钙的稳定和平衡，这样的血钙调节更加快速直接，因此并不需要依靠食物中的钙的补充。因此，无论是早晨还是其他时间喝奶，其实都一样。奶中的营养物质都会得到充分吸收，并不存在早晨多，晚上少的情况。

有报道称，牛奶中含有色氨酸，它是合成褪黑素和5-羟色胺的原料，而二者又能够帮助人们减少焦虑，促进睡眠。但事实上，色氨酸在牛奶中的含量并不高，而且咱们喝牛奶的量，一般每次只有200ml左右，这种情况下，摄入的色氨酸少得可怜，根本发挥不了助眠的作用。色氨酸是人体必需氨基酸，不仅是牛奶，生活中很多食物中都有，比如小米、香蕉、鸡蛋等。与其只盯着牛奶，倒不如多吃些这类食物，通过平衡膳食来改善体内褪黑素的水平。因此，如果睡前喝大量的牛奶，能否助眠不好说，起夜跑厕所是肯定会影响睡眠质量。

有些人睡前喝一杯温牛奶觉得睡得更香，可能多半是心理作用，就像喝一杯温水，或是泡一个热水澡也会让身心愉悦，更快地进入睡眠。与其想通过喝牛奶改善睡眠，不如均衡饮食，从根本上提升自己的营养状况，睡眠质量一定会有所改善。

所以，对于喝牛奶而言，并没有所谓的“最佳时间”。无论是早晨的能量补给、睡前的温柔抚慰，抑或是作为工作时的营养补充，都没有问题，其中的营养成分都能得到充分的吸收利用。　**(来源：人民政协报)**

停　电　通　知

(20201204b)

12月19日8:00-18:30　10kV宾东线73+2号杆丁杨村2号分路开关后段线路(金鑫交通工程建设有限公司、九总26车口、丁杨村、诚信纸管厂、九总10车口、久福塑纺器材、明晔劳护、蒋桂林、九总水利站、劲取手套(纶缘纺织品))停电检修。

12月19日8:00-18:30　10kV宾东线63号杆搭头线至10kV宾东线81号杆搭头线线路段(九总18车口、丁扬村)停电检修。

12月20日8:30-16:30　10kV古金线0号杆至10kV兴北村4251/425I联络开关至10kV古金线105号杆坝南村1号分段开关至10kV古金线99+12号杆搭头线线路段(坝南村、岔北13车口、岔北25车口、岔河解洼织布厂、岔河镇农机服务站、古坝公用60号、汇润源纺织、解洼村11号、解洼村12号、金葛村3号、金河村123号、金桥村159号、金鑫交通工程建设、马庄村15号、如东县天龙健身器材厂、天益纺织科技、新天地肉鸡养殖专业合作社台区、兴北村、振河村)停电检修。

12月20日7:30-18:30　10kV港面线0号杆至10kV港面线7号杆搭头线线路段(潮桥3、8车口、鑫马轻合金科技、轧花厂宿舍公用)停电检修。

12月24日7:30-18:30　10kV港埠线0号杆至10kV港埠线4号杆搭头线线路段(江东盐业)停电检修。

12月26日8:00-18:00　10kV宾东线43-1号杆五总村分路开关后段线路(掘港镇人民政府、如东县开泰城建投资有限公司、县公路管理站、如东县路灯管理所、北场村、北场村1号集居点、鸡场排涝站、掘郊44车口、如东县北场蔬菜专业合作社、五总村;)停电检修。

12月26日8:30-18:00　10kV古北线15-1号杆成之村分路开关后段线路段;10kV古北线75号杆玉林村分路开关后段线路段;10kV丰北线133+1号杆搭头线后段线路(10kV古北线:岔河车口、岔河镇益华米厂、成之村、古坝35车口、古北村、陆港村89号、鹏瑞五金有限公司、亚华玻纤材料、玉林村;

10kV丰北线:五义6车口)停电检修。

12月28日8:00-17:30　10kV宾东线24号杆掘苴河分段开关至10kV宾东线65号杆新装开关至10kV宾东线43-1号杆五总村分段开关线路段(如东县开泰城建投资有限公司、堤南村101#、堤南村50#、掘郊23车口、掘郊5车口、五总村、五总村26车口、五总村3#农居点、如东县鸡场A、如东县鸡场了B、如东县掘港镇正达塑料制品厂、路灯管理所)停电检修。

如东供电公司
2020年12月11日

遗失启事

季东遗失苏如渔12081《渔业船舶所有权登记证书》一本，编号为：(苏如)船登(权)(2015)HY-000021号，声明作废。