

这些严重伤害大脑的坏习惯离你有多近?

1. 配餐不均衡

你吃的东西决定了你是什么样的人。你身上的所有细胞包括脑细胞在内,会每5个月更新一次。而有些细胞,例如构成你皮肤的细胞,每30天再生一次。健康而均衡的配餐能够提供营养和动力,促使大脑功能优化。你的饮食会大大影响你的感觉。当今我们很多人的饮食堪称一场灾难,你每天的饮食既能够对大脑有所帮助,也可能给大脑造成伤害。

你的饮食习惯是怎样的?是不是不吃早饭?早上是不是抓两个炸面包圈就去上班,再喝一大杯加满了调味奶油和糖的咖啡?你是不是觉得自己用阿斯巴甜代替糖这样的做法很聪明,因为这样可以降低糖的摄入量?当你拿起一杯减肥苏打汽水喝的时候,是不是觉得你喝的不过是一杯甜甜的泛着气泡的水?你会不会让自己饿得太厉害,以至于午饭或晚饭的时候必须狼吞虎咽才行?你是不是经常在办公桌的抽屉里或家中橱柜中容易够得到的地方放上糖果?

最有利于大脑健康的饮食包括:

- 大量的纯净水。大脑中有80%的水。
- 很少的热量(卡路里)。肥胖对大脑有害,因为脂肪会储存有毒物质,而且肥胖会使罹患阿尔茨海默病的风险成倍增加。
- 精益蛋白质。如鱼肉、鸡肉、精猪肉、牛肉等,都有助于神经元的生成。

复合的、低血糖指数的碳水化合物。包括全麦食品、水果和蔬菜。

健康脂肪。鱼肉、鳄梨和坚果都可以维护神经细胞的细胞膜和髓磷脂。

饮食中含有大量的抗氧化剂,比如蓝莓。我时常告诉自己的病人要吃“彩虹食品”(即多种颜色的食品,而不是“彩虹糖”)。

2. 缺乏锻炼

无论你处于哪个年龄阶段,懒得锻炼都是不利于大脑发展的,即使你把全部时间都用来做《纽约时报》上的填字游戏也不一定能健脑。大脑需要的是身体锻炼。不锻炼的话,大脑就会出问题。

锻炼会加快大脑中的血液流动,并向大脑输送氧气、葡萄糖及营养物质,同时带走有毒物质。任何使血液流动受限的东西都会导致氧合不足、血糖输送不畅和营养缺乏。如果大脑深层区域缺乏健康的血流,你的协调能力和处理复杂思维的能力就会出问题。

锻炼还会增加脑源性神经营养因子,这种化学物质有助于神经

发育。如果死亡的细胞数量多于产生的细胞数量,人就会衰老。研究者对小鼠进行试验的结果显示,锻炼可以在前额叶皮层(负责判断和思考)及颞叶(负责记忆)处生成新的脑细胞,若无刺激,这些细胞将在存活4个星期之后死亡。如果你通过心理互动或社会互动对这些新生神经元予以刺激,它们就会和其他神经元相连接,从而增强学习能力。这就是为什么那些只在健身房里挥汗如雨的人不如那些在健身房尽情锻炼之后又钻进图书馆的人聪明的原因。

对任何年龄段的人来说,锻炼都有助于大脑健康。不锻炼的话,我们会发胖,智力会下降,而且我们的生活肯定也不会更幸福。跳舞是一种非常棒的锻炼方式,尤其是学习新的舞步,但是如果你跳舞的时候喝了酒,就会完全毁掉这项运动所带来的益处。

打乒乓球是另一种完美的大脑锻炼方式,它有利于小脑的发展,因为当你考虑球的旋转速度和方向时,必须使眼、手、脚在同一时间协调运动。我觉得乒乓球运动就像是一种有氧象棋,并且它导致大脑受伤的可能性极小。研究人员对一组病人在打乒乓球之前和打乒乓球之后的情况进行了研究,结果发现,病人在打了10分钟乒乓球后,其大脑中负责思考的前额叶皮层以及小脑的活动量增加了。所以我建议大家:多打乒乓球,少踢足球,少打拳击!

3. 置身于使大脑受伤的风险中

无论你处在什么年龄阶段,大脑受伤都会对生命造成灾难性的影响。所有这些外伤都有可能损伤大脑,使你的能力和幸福受到影响。

你的日常行为是增加了大脑损伤的风险呢,还是降低了风险呢?

你喜欢飙车或在驾车时编辑手机短信吗?

你用头顶足球吗?有结果可以证明,这样做会对颞叶前端造成损害,有可能会对记忆力、语言功能和情绪控制造成影响。

你玩接触式橄榄球吗?弗吉尼亚理工大学的一项研究结果显示,中学橄榄球队员每场比赛下来头部会被击中平均30次至50次,其力度有时相当于一场严重的车祸。

你在骑自行车、玩滑板、滑雪、坐雪橇或玩滑雪板时是不是没戴尺寸合适的头盔?尺寸合适的头盔比尺寸不合适的头盔会提供更多的保护。在儿童和青少年中,骑自行车是造成脑损伤的首要原因。

你是否喜欢赛车、越野、驾全地形车、玩喷气式滑板或驾驶快艇?

你喝酒吗?喝酒会增加脑损伤的风险,因为你可能会因此从某处跌落、发生车祸或惹怒别人而挨一拳,以致伤及大脑。

你服用过那些吃了以后会让你站不稳脚跟或让你反应迟钝,从而加大脑损伤风险的药品或毒品吗?

你驾车的时候有没有不系安全带或一边打电话一边开车?

你玩拳击或其他能加大脑损伤风险的极限运动吗?

还有很多日常习惯会增加脑损伤的风险。记住,头盖骨是坚硬的,但你的大脑是柔软的。请尊重并保护你的大脑。

4. 长期处于应激状态

因家庭冲突、经济困难、健康问题或环境问题引发的长期或严重的心理应激对所有年龄群组都有影响。当应激持续不断时,就会对大脑造成伤害。在《神经心理内分泌学》(Psychoneuroendocrinology)杂志刊登的一系列研究中,研究人员观察了长期暴露于应激激素下,尤其是皮质醇对老年人、青年人和儿童脑功能的影响。

在第一项研究中,研究人员用3~6年的时间测量了一组老年人的皮质醇水平。结果表明,在记忆力测试中,皮质醇水平持续偏高的老年人记忆力明显不如中等水平或低水平皮质醇下的老年人。另外,长期暴露于高水平皮质醇下的老年人,其大脑中的海马区平均要小14%,而这一区域正是负责记忆的颞叶所在的区域。

在对年轻人进行的测试中,研究人员发现,皮质醇短时间的、暂时性的增多会对他们的思考能力和记忆能力产生负面影响,但这些障碍只是暂时性的。

另一项针对不同社会经济阶层的儿童和青少年所做的研究发现,一般而言,社会经济阶层较低的儿童比其他儿童具有更高的应激激素水平。将这几项研究综合起来,可以看出,对所有年龄段的人而言,长期应激都会对大脑功能产生不良影响。

皮质醇水平高不仅会使海马区萎缩,而且会扰乱参与食欲控制的几种激素,从而导致肥胖。而且日常应激会导致血压升高,搅乱睡眠模式,加强消极思维模式,所有这些都会对大脑功能造成损害。掌握一些消除压力的方法,如日常休闲、药物治疗、祈祷或锻炼,都会对大脑功能产生积极的影响。

5. 消极想法、长期忧虑或愤怒思想是一种习惯。消极想法、

忧虑或愤怒是一种因缺乏细致入微的“思想”的教育而产生的坏习惯。大多数人认为想法是自然产生的。没人教我们质疑或纠正正在我们的头脑中恣意横行的那些消极言辞或意象。然而这些消极的想法通常是焦虑障碍、抑郁障碍、人际关系问题和工作问题的核心,对大脑功能会产生实际的、可测量的、消极的生物影响。

我们的大脑和身体对我们所产生的每一个想法都有反应。每个年龄阶段的人,包括儿童,其思想的品质既有可能有益于身心,也可能给身心造成伤害。积极的、快乐的、充满希望的想法会释放出让你感觉良好的化学物质,而消极的、忧虑的或愤怒的想法会释放完全不同的化学物质,使你感到难过,并侵蚀大脑的功能。抑郁情绪通常因泛滥的、未经质疑的消极想法产生,它会使罹患阿尔茨海默病的风险加倍,并因自助用药对付不良感觉而增加物质滥用的风险,还会将其他人从身边推开,使自己陷入更加与世隔绝的孤独境地。

6. 睡眠不好

你是否晚睡早起?你会不会在床上辗转反侧,不停地看表,想知道什么时候天才亮?你是不是因为自己没办法不想事儿而变得烦躁?对于健康的大脑功能而言,睡眠至关重要。夜间睡眠少于6小时的人,其流向大脑中的血流就会减少,而这会导致白天很难清晰地思考。

倒班工人、受时差困扰的人、作息时间不平衡的十几岁的青少年以及受到呼吸暂停综合征困扰的人,都有使其大脑功能减弱的风险。那些被剥夺了睡眠的人在记忆力测试和数学测试方面的分数较低,上学时的评分等级也较低,且出车祸的风险会大大增加。据美国国家高速公路安全中心统计,每年因困倦和疲劳导致的交通事故超过10万起。在撞车事故中,有超过一半是由年轻人驾车。睡眠剥夺还会导致抑郁和注意缺失紊乱。最近的研究发现,呼吸暂停综合征,如鼾声如雷、睡眠时屏气、白天感到疲倦又与阿尔茨海默病相关。

睡眠可以恢复大脑的活力。无睡眠的人会有精神疾患。我在位于莫哈韦沙漠欧文堡的社区心理卫生中心当主任时,就看到过有些士兵在连续三天被剥夺睡眠之后产生幻听并变得偏执。欧文堡是美国国家训练中心的所在地,士兵要参加战争。有时训练部队要一次连续数天模拟作战,睡觉的时间很少。在那些训练时间里,心理疾病发生率总是居高不下。成人要尽量保证夜间睡眠时

间达到7~8个小时,儿童和青少年所需的睡眠时间更长。养成良好的睡眠习惯,还要避免摄入过多的咖啡因或尼古丁。另外,不要用酒精协助入睡,因为酒精作用会逐渐消失,以致会让你出现反弹,在半夜醒过来。睡觉前别做运动,学习一些放松技巧,使你的思绪平静下来。

7. 吸烟

尼古丁会使大脑提前老化。香烟、雪茄、嚼烟、尼古丁贴片、尼古丁含片和尼古丁口香糖中都含有尼古丁,它会导致血管收缩,使流入人体重要器官的血流减少。

尼古丁使流入皮肤的血流减少,这会让吸烟者看上去比他们的实际年龄要老。尼古丁还导致流入大脑的血流减少,剥夺大脑所需的营养物质,最终导致大脑活动的全面下降。如果这种东西真的这么坏的话,人们为什么还要用它呢?因为从短期效果看,尼古丁和酒精及其他被滥用的药物一样,会让很多人觉得舒服。尼古丁会刺激几种大脑神经递质的释放,如乙酰胆碱,这些神经递质会加快反应时间,提升注意力。

它还会刺激作用于大脑快感中枢的多巴胺以及对记忆和学习起作用的谷氨酸,要知道高水平的谷氨酸会引起细胞程序性死亡,而且会导致阿尔茨海默病。难怪人们会吸食尼古丁,而且想戒掉都很困难。但如果你想拥有一个健康的大脑,请尽量远离尼古丁。

被动吸烟对大脑会造成伤害,尤其是正处于成长阶段的大脑。怀孕期间吸烟的母亲,其生出的孩子更容易产生行为问题和学习问题。而且二手烟会增加患上哮喘、各种传染病和癌症的危险。吸烟是一个对大脑非常不好的习惯。

8. 摄入过多的咖啡因

咖啡、茶、深色苏打饮料、巧克力和兴奋剂中都含有咖啡因,它会使流入大脑和许多其他重要的身体器官的血流减少。每天摄入少量的咖啡因没有什么问题,但一天喝的咖啡如果超过两杯就有问题了。咖啡因对大脑有4点不利的影响。

首先,它会使大脑脱水,而任何使大脑脱水的东西都会导致我们在思维方面出问题。

其次,它会干扰睡眠。咖啡因会阻挡对人体下达睡眠指令的一种叫腺苷的化学物质,阻挡腺苷可以看到人少睡觉。但正如我们所看到的那样,睡眠对健康的大脑功能而言至关重要。难怪那么多人要在早上喝一杯咖啡,开始一天的工作。他们以此来应对睡眠剥夺症状。再次,咖啡因使流入大脑的血流减少,并导致早衰。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

医生专版

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com