

# 7个日常行为,正在损耗你的大脑

你是不是也有过这样的瞬间:反应迟钝、情绪低落、注意力无法集中……

大多数人会以为是“太忙太累”了,但你有没有想过——我们的一些日常行为,正在悄悄地损耗你的大脑。

### 1.常吃高脂高糖食物

如果我们把大脑比作一部精密运转的超级计算机,那它最不需要的,大概就被“垃圾燃料”填满。

一篇发表于神经科学期刊《自然评论-神经科学》上的综述论文指出,长期摄入高脂肪、高糖、低纤维,会显著降低脑内一种叫做脑源性神经营养因子(BDNF)的蛋白水平,导致神经元之间的信号传导受阻,具体表现就是我们在思考、记忆甚至情绪调节过程都会“卡壳”。

该综述引用的一个动物实验里,研究人员曾用高脂高糖饮食喂养小鼠三周,就发现小鼠的海马体区(大脑中主管学习和记忆的“中枢”)出现了BDNF表达下降和突触可塑性受损的情况,伴随认知能力的减退。

这并不只是动物实验室里的数据,芬兰东部大学研究团队通过综合大量横断面研究和部分干预研究,系统梳理了健康行为与大脑的关联,发现那些常吃油炸食品、红肉、加工零食、甜饮料、精制谷物,摄入蔬菜水果鱼类不足的孩子,往往认知测试得分较低,学习成绩更差,情绪波动也更明显。

不仅如此,饮食还会影响大脑对损伤的修复能力。

美国物理医学与康复学会的官方科学期刊在2012年发表的一篇综述指出:摄入高饱和脂肪和高糖,会削弱大脑在受伤后的可塑性反应,延缓神经修复,增加氧化应激和炎症反应,从而对康复造成不利影响。

### 2.久坐不动

你也许知道,久坐不动会让人发胖,心血管出问题,但你可能不知道,它还会让大脑“缩水”。日本的研究人员通过监测142名健康日本成年人的脑成像发现,缺乏运动与大脑灰质体积下降之间存在显著关联,尤其是在控制情绪、记忆和决策的关键区域,如前额叶皮层和海马体。这些区域“掉容量”,

意味着你更容易注意力不集中、情绪起伏大,甚至出现记忆力衰退。

更值得注意的是,研究显示,即便其他生活方式较健康,只要运动不足,灰质体积还是会下降。

如果再叠加其他不良习惯,如高BMI、独居、饮酒等,对大脑的损伤会更明显。

而与之相反,规律运动能显著提升大脑健康。

一篇整合了大量现有文献与专家共识的研究指出,运动能促进BDNF等神经营养因子释放,增强突触功能,提高神经可塑性,是“刺激大脑生长”的天然良药。

久坐不只是“屁股受苦”,它的影响会一路传导到你的脑细胞。动起来,才是对大脑最直接的保护。

### 3.睡得太多

“睡个好觉”这件事,可能是你保护大脑最被低估的方式之一。

长期睡眠不足会直接导致大脑多个区域的灰质体积减少,包括负责专注、记忆和情绪调节的岛叶、前额叶皮层、扣带回等区域。这些改变并不仅仅出现在老年人或失眠症患者身上,在青少年和成年人中同样可见,可以直接影响到学业成绩和工作表现。

睡眠,是大脑最便宜也最有效的“修复程序”。别再把“熬夜”当作常态,它可能正在默默蚕食你的神经系统。

### 4.情绪持续低落

人们常说“情绪影响身体”,而坏情绪对大脑的打击尤为深远。

长期处在抑郁、焦虑、悲观等负面情绪中,大脑并不是“心情差”这么简单,而是会真正发生结构和功能的变化,比如海马体萎缩、小血管发生病变。

这背后,有一个被低估的“隐形杀手”——慢性低度炎症。持续的心理压力和不良饮食模式,会激活身体的炎症通路,释放促炎因子,这些促炎因子长期累积后,不仅削弱神经保护机制,还会损伤脑组织结构的功能。

两位精神医生在《密苏里医学》杂志上

刊登论文指出,长期抑郁状态会导致BDNF水平下降,炎症反应增强,进而削弱神经元的生长、分化与突触连接功能。

反过来看,那些拥有更高“主观幸福感”评分的人群,在记忆力、自评大脑灵敏度等方面表现更好,与脑区灰质体积正相关。

### 5.长期缺乏社交联系

孤独不只是一种情绪,更是一种慢性“神经耗损”。

研究发现,长期缺乏社交联系的人群,其大脑灰质体积显著低于社交活跃者。

尤其是与情绪调节、幸福感密切相关的脑区,如前扣带皮层和顶叶联合区,在这类人群中更容易萎缩。

除了灰质变化,孤独感还可能增加认知退化和老年痴呆的风险。

专家指出,长期社交隔离会加速认知储备的消耗,增加大脑应激状态,甚至影响神经递质的平衡,从而让思维能力、判断力慢慢“钝化”。

保持社交联系不只是为了“有人聊天”,而是在帮你的大脑维持活力。大脑喜欢“热闹”,也需要“互动”。

### 6.饮酒过量

不少人日常都喜欢喝酒,殊不知酒精可能正在悄悄地在你的大脑里“掏空地基”。

长期高强度饮酒与大脑多个区域灰质体积减少密切相关,尤其是与决策、注意力和情绪调节有关的前额叶皮层、扣带回、颞上回和岛叶等区域。这些脑区一旦萎缩,不仅容易出现记忆力下降、反应迟钝,还可能让情绪变得更不稳定,甚至出现行为冲动。

值得警惕的是,即便是青少年群体,只要饮酒频率高,也会在没有成瘾的前提下出现显著的灰质减少,研究指出,饮酒的青少年的前额和侧脑区都更薄、更小。

更长远地看,长期过量饮酒还会增加阿尔茨海默病的风险。饮酒引发的脑萎缩具有慢性、进展性的特征,很多人意识到认知功能出问题,实际脑容量已经悄悄流失了不少。

别以为“喝点小酒没关系”,大脑对酒精的容忍度,其实比你想象的低得多。

### 7.忽视大脑需要的营养素

大脑是全身最“耗能”的器官之一,每天要消耗人体约20%的能量,对各种营养素的依赖也极高。缺乏特定营养,不仅会让你没精神,更可能慢慢侵蚀你的大脑功能。

以维生素B12、叶酸和锌为例,它们都与认知健康密切相关。

研究显示,这些微量营养素一旦缺乏,可能引发情绪低落、记忆力减退、注意力不集中,甚至会被误认为是“抑郁”或“老年痴呆”的前兆。

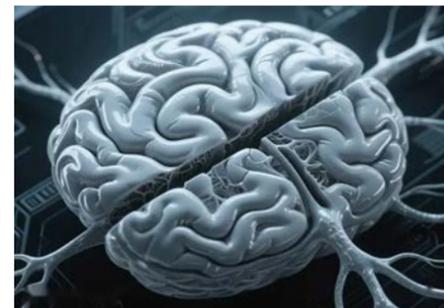
Omega-3脂肪酸则是神经元膜结构的重要组成部分,特别是其中的DHA,参与神经信号传导、突触可塑性调节,对学习和记忆起着支撑作用。一旦摄入不足,大脑就像失去了润滑油,不仅运行效率降低,还更容易受到氧化应激、炎症因子的攻击。

此外,研究还发现,营养干预可以帮助大脑从创伤或疾病中更快恢复。

在动物实验中,补充富含omega-3脂肪酸的饮食能显著改善脑损伤后的恢复效果,增强神经连接与可塑性。也就是说,吃对东西,不仅能防病,还能帮大脑“修补漏洞”。

营养,不只是喂饱身体,更是“养脑”的基本功。别等到脑子反应慢了、记性差了,才追悔莫及。不过,这也不代表可以大量补充,多了也是不合适的,建议先咨询医生,根据专业建议进行适量、合理补充。

从今天起,少点糖油混合物、多点深睡眠,迈开腿、交朋友、管好情绪,再把大脑需要的营养补起来,这才是我们对大脑的最好呵护。



**舒曼 DDS Ph.D**

703-815-0007  
571-269-7278(中文)

北京医科大学口腔医学院毕业,曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova Southeastern University (NSU) 龋病和修复科,NSU 住院医师和根管治疗专门培训。

- 成人、儿童牙齿全科,补牙,拔牙,牙冠,牙桥,活动义齿,根管治疗,种植牙,牙周病治疗,牙痛急诊,牙齿漂白和美容,牙齿保健。
- 接受各种保险。

地址:14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

**马里兰州口腔诊断治疗中心**  
Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

**孙弟 Di Sun, D.D.S., Ph.D.**

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究部口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

**Jim J Sun D. D.S.**

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学协会会员

主治:口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。  
擅长:智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗;颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备:最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)

接受多种PPO牙科保险 接受医保 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel:301-869-8666 Fax:301-869-8677  
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

**无痛牙科 夏人亮 牙医诊所**

Joyce Xia, D.D.S. 703.444.9888

品质信誉的保证

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高 急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

诚聘助理

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

**儿童牙医 全毅**

James Tong DMD, MS, PhD  
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士  
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1781  
www.ChildrensDentalCareMD.com

TONG DENTAL CARE

903 Russell Ave, Ste 200  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1780  
www.TongDentalCare.com

HIGHLANDS DENTAL CARE

23206 Brewers Tavern Way  
Clarksburg, MD 20871  
Call: (301) 515 - 5100  
www.HighlandsDentalCare.com