

# 天冷更容易痴呆？ 几个针对“慢半拍”的小妙招很多人都适用

## 冬季影响大脑健康的因素

### 1. 血液循环变化

冬季气温低，外周血管收缩以减少热量散失，导致血液循环速度减慢。大脑对氧气和营养物质需求高，血液循环不畅可能影响其功能，加速神经元老化或损伤，尤其对已有大脑功能衰退的老年人影响更大。

### 2. 日照时间缩短

冬季昼短夜长，阳光照射减少。阳光可促进维生素D合成，维生素D对神经元生长、修复和大脑健康至关重要。日照不足还可能引发季节性情绪失调，如抑郁、焦虑，这些负面情绪会进一步影响认知功能。

### 3. 运动量减少

寒冷天气使户外活动减少，身体代谢减缓，大脑缺乏足够刺激，影响神经递质分泌，长期可能导致身体机能下降，增加认知衰退风险。

### 4. 心脑血管疾病风险增加

冬季是心脑血管疾病高发期，脑卒中等疾病是血管性痴呆的重要危险因素，间接增加痴呆风险。

## 冬季做好这些，重塑大脑神经元

### 1. 给大脑“加餐”

· Omega-3 脂肪酸——多吃鱼  
鱼的体内拥有丰富的Omega-3，这种脂肪酸是一种人体必需的脂肪酸，但是又不能人体内合成，需要从食物中摄取。Omega-3 脂肪酸有降血脂、增强免疫力、辅助改善记忆的功能。根据《中国居民膳食指南(2022)》，每周吃鱼2次为佳，大约300-500g。

· 类黄酮——茶、蓝莓、辣椒等  
类黄酮是强大的抗氧化剂，能保护大脑免受损伤。研究发现，即使人到中年，经常摄入富含类黄酮的特定食物，如茶、蓝莓、辣

椒等，能帮助降低死亡风险。

### 2. 开启室内运动模式

运动不仅能强身健体，还能“健脑”——让负责记忆的关键脑区(海马体)变大。

· 有氧运动：在家跳绳、开合跳、做健身操，甚至来回快走都能有效提升心率，增加大脑血流量。  
· 力量训练：使用弹力带、小哑铃进行训练，不仅能增强肌肉，研究还发现力量训练能显著改善执行功能。  
· 瑜伽和太极：这些身心运动能帮助减轻压力、改善专注力，对大脑健康非常有益。

### 3. 玩转“脑力体操”

像肌肉一样，大脑也需要经常锻炼才能不“生锈”。

可以尝试学习一项新技能，比如学一门乐器、一种新语言，甚至一个新的菜谱；挑战数独、拼图、棋类游戏，或者一些专业的脑力训练APP，都能有效锻炼记忆力、逻辑推理和空间想象能力；或者尝试用不常用的手刷

牙、闭着眼睛摸黑穿衣服，这些小事能刺激大脑形成新的神经连接。

### 4. 保证“优质睡眠”

大脑在安静休息或睡眠时(尤其非快速眼动睡眠期)海马体会产生特殊脑电波，这被认为是记忆巩固的黄金时间窗口。这时，大脑会像“回放电影”一样，重新激活并整理白天的经历，把短期记忆转化为长期记忆。但是熬夜导致的睡眠不足，会让海马体的神经元持续高频率放电，这让本来会发生的记忆整理被完全打乱，就算熬夜后补觉，也不能弥补对记忆力的影响。



# 咖啡是“提神毒药”，不仅影响睡眠还会伤心脏？ 究竟还能不能喝？



张先生今年45岁，是某互联网公司的项目经理。最近三个月，他发现自己每天下午需要两杯浓缩咖啡才能保持清醒，晚上却辗转难眠。更让他担忧的是，偶尔会感到心跳加速，体检时还发现血压偏高。

他的同事李女士则完全相反，每天一杯手冲咖啡是她雷打不动的习惯，体检指标一切正常，精神状态饱满。同样喝咖啡，为何会有如此大的差异？咖啡到底是健康的守护者，还是潜伏的“提神毒药”？

咖啡对健康的影响一直存在争议，但最新科学研究正在给出更清晰的答案。

## 咖啡到底好不好？关键在于科学认知

咖啡因的作用机制决定了其

双重性。咖啡因通过阻断大脑中的腺苷受体来提神，这个过程就像“抢走”了身体自然发出的疲劳信号。

然而，过量摄入会使肾上腺过度分泌皮质醇，长期下来可能导致内分泌失调。

个体基因差异决定咖啡耐受度。人体内，名为CYP1A2的酶承担着代谢咖啡因之责。

此酶活性受基因作用，个体间差异颇为显著，不同基因背景下，其对咖啡因的代谢能力大相径庭。这就是为什么有人下午喝咖啡就失眠，有人晚上喝仍能安然入睡。

咖啡对心血管的影响并非单一结论。哈佛大学公共卫生学院跟踪研究发现，每日饮用3-4杯咖啡的人群，其心血管疾病风险并未增加，反而有约15%的下降。

但是，对于已经患有心律失常的人群，咖啡因可能诱发心悸等症状。关键在于区分“正常反应”与“危险信号”。

咖啡品质和冲泡方式影响健康效应。深度烘焙的咖啡虽然咖啡因含量较低，但会产生更多的丙烯酰胺。

而未过滤的咖啡(如法压壶制作)含有较高的咖啡醇，可能使低密度脂蛋白胆固醇升高约8%。相比之下，滤纸冲泡的方式能有效过滤这些成分。

## 长期过量饮用咖啡，身体会出现这些变化

睡眠结构遭到破坏是最常见的后果。长期过量摄入咖啡因，会对睡眠质量造成显著影响。其中，深度睡眠时间会缩减约30%，快速眼动睡眠比例也会降低近20%。

这不仅影响第二天的精神状态，长期还会导致记忆力减退和免疫力下降。

心脏负荷持续加重值得关注。对健康人群而言，这种变化通常在几小时内恢复，但对于潜在心血管疾病患者，这可能诱发心律失常甚至更严重的问题。

消化系统备受考验。咖啡因刺激胃酸分泌，空腹饮用时胃酸分泌量可增加约30%。同时，咖啡的酸性成分可能松弛食管下括约肌，增加胃食管反流风险。

肾上腺疲劳不容忽视。长期依赖咖啡因提神，会使肾上腺处于持续兴奋状态。临床观察发现，每日摄入超过500mg咖啡因(约5杯咖啡)的人群中，约40%出现不同程度的肾上腺功能紊乱症状，表现为持续疲劳、注意力难以集中。

营养流失进程加快。咖啡因不仅具备轻度利尿之效，还会对部分营养素的吸收造成影响，在一定程度上促使营养加速流失。研究表明，每杯咖啡可使钙流失增加约2-3mg，铁吸收率下降约35%。

焦虑情绪容易被诱发。咖啡因通过刺激中枢神经系统，可能加重焦虑症状。有焦虑症倾向的人群对咖啡因特别敏感，摄入100mg咖啡因就可使焦虑评分增加约15%。

## 科学饮用咖啡，这几招让你安心享受

严格控制摄入量是首要原则。美国食品药品监督管理局建议，健康成年人每日咖啡因摄入量以400mg为上限，相当于3-4杯标准杯(235ml)咖啡。

孕妇和哺乳期女性应减半，而高血压、心律失常患者需遵医嘱。简易衡量法：饮用后出现心慌、手抖意味着过量。

选择最佳饮用时间很重要。基于咖啡因的半衰期(通常4-6小时)，建议在上午9:30-11:30和下午

1:30-3:30这两个时段皮质醇水平较低的时段饮用。

避免在睡前6小时内饮用，以免影响睡眠质量。晨起后最好等待1-2小时再喝第一杯咖啡，让身体自然清醒。

注意饮用方式能减少负面影响。不要空腹饮用咖啡，最好在进食后半小时内饮用；选择过滤式冲泡法减少有害物质；

避免加入过多糖和奶油，一杯大杯摩卡咖啡的热量可能高达400千卡，相当于一碗米饭。

定期评估个人耐受度很有必要。建议每3个月进行“咖啡假期”，暂停饮用1-2周，观察身体变化。注意自身对咖啡的反应，如果出现持续失眠、焦虑、胃部不适或心悸，应考虑减量或停止饮用。

特殊人群需要特别谨慎。青少年每日咖啡因摄入量不应超过100mg；骨质疏松患者应控制在每日1-2杯以内，并注意补充钙质；

服用某些药物(如抗生素、抗抑郁药)时需咨询医生，因为咖啡因可能影响药物代谢。

善用替代方案缓解依赖。尝试用绿茶、红茶替代部分咖啡，它们的咖啡因含量较低且富含茶多酚。

健康，其实就在每天的小事中。从今天开始，不妨重新审视你的咖啡饮用习惯，找到适合自己的平衡点。

# 气温“过山车”，容易对人造成哪些伤害，如何防护？

## 气温“过山车”容易对人造成哪些伤害？

### 心脑血管疾病发生风险增加

寒冷刺激会使血管收缩，血压升高，增加心脏负担，易诱发心绞痛、心肌梗死、中风等疾病。

### 提醒：

心脑血管疾病患者要做好保暖措施，早上醒来后不要马上起床，给身体一个适应直立状态的过程，避免晨起低温时段外出，随身携带急救药物。按时服药，注意监测血压、心率指标。

### 谨防呼吸道疾病

冬季是流感等呼吸道传染病的高发季

节，大风扬起的灰尘、污染物及寒冷干燥空气会刺激呼吸道，加重哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等疾病症状。

### 提醒：

呼吸系统疾病患者外出应佩戴口罩，保持室内空气流通，按时服药，症状加重时及时就医。

积极接种流感疫苗。养成良好卫生习惯，勤洗手、科学佩戴口罩，咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻，尽量避免前往人群密集、通风不良的场所。

### 容易带来关节问题

寒冷会使关节血管收缩，血液循环不畅，导致关节疼痛、僵硬加剧

### 提醒：

有旧伤或关节炎的人群，要注意关节局部保暖，可佩戴护膝、护腕等护具，避免长时间处于潮湿寒冷环境，适当进行关节活动锻炼，增强关节灵活性。

## 寒潮来临我们应该如何加强健康防护

注意防寒保暖。密切关注天气变化，根据气温适当增添衣物，重点保护颈部、腰部、腹部和脚部，避免穿堂风直吹。

外出做好防护。大风天气，科学佩戴口罩，建议少骑自行车或电动车，外出尽量乘坐公共交通工具，确保驾驶安全。

注意室内通风。保持室内空气流通，每天至少开窗通风2-3次，每次30分钟以上，降低呼吸道疾病传播风险。

注意均衡饮食。可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及高热量的食物。

保证新鲜蔬菜水果的摄入，饮食以低盐、低脂为主，每日充足饮水。

保证充足睡眠。规律作息，避免熬夜，适度锻炼，提升机体免疫力。

