

脑子总卡壳忘事可能是“断崖式衰老”

平时要注意这些

生活中有不少人遇到过这样的情况：刚看的东西转眼就忘了，大脑好像突然“卡壳”了一样。比如，拿着手机找手机，想说的话到了嘴边就突然想不起来了……

虽然年龄越大，记性越差，但是大脑衰老并不是匀速发生的。研究显示，大脑最容易在3个年龄段突然变老。



大脑发生断崖式衰老的3个年龄段

人类大脑的衰老与13种蛋白质密切相关。在大脑衰老的过程中，这些蛋白质的浓度会发生波动，特别是在57岁、70岁、78岁时达到峰值。这可能反映了大脑在这3个年龄段衰老的速度更快，或发生断崖式衰老。其中：

57岁大脑的衰老高峰——主要与代谢过程和精神健康特征有关；

70岁大脑的衰老高峰——与脑结构和痴呆及卒中等脑疾病的关联最为显著；

78岁大脑的衰老高峰——与炎症信号通路有关。

了解大脑衰老的时间点，可以帮助我们制订个性化的预防和干预计划。

57岁是脑衰老的第一个显著节点，人们应在该节点进行定期体检和认知功能评估，并采取一定的早期预防措施，如保持规律运动、均衡饮食、优质睡眠以及良好的压力管理。

而70岁可能是脑疾病的高危时间节点，人们应同时关注身体的其他健康问题，如血压、血糖、胆固醇水平等。

大脑衰老的5个明显信号

虽然大脑衰老早期症状并不明显，但其实这种衰老也是有迹可循的。如果经常出现以下几种问题，还是要及早就诊检查。

短期记忆力衰退。经常记不起眼前或短期内发生的事，如：记不住和别人的约定、记不住当前日期，反复提醒依旧不能记住。也可表现为：爱整洁的人开始变得脏乱邋遢、很会做饭的人开始掌握不好火候、咸淡等生活细节变化。

性情改变、提不起兴趣。如：原本脾气温和的人，无缘无故地急躁易怒、怨天尤人；或变得淡漠、茫然、多疑；或变得不爱出门，对以前从事的活动兴趣缺乏。

词汇量出现缺乏。词汇量减少，比如用“盛饭的东西”代替“碗”；常用“那个”“这个”替代一时间想不起来的词汇。

重复相同的陈述。比如：经常反复问家属同一个问题，或反复讲述自己年轻时的同一个故事。给人感觉开始变得比以前絮叨等。

经常出现错误判断。比如：不能正确判断天气，错误增减衣物；经常购买一些不需要的商品；大多数人能分辨的骗子和假广告，老人却容易相信等情况。

延缓大脑衰老，这些事要经常做一做

1. 常吃健脑食物

在日常生活中，大家可以通过保持食物的多样性、合理搭配食材的种类，为大脑提供更多的高质量“营养燃料”。

具体来看，高纤维、低脂肪饮食有利于延缓大脑衰老，果蔬和粗粮不仅是富含膳食纤维的大户，还含有大量的维生素和抗氧化物。蓝莓、草莓、菠菜、洋葱等都是不错的选择。豆类和坚果因富含不饱和脂肪酸和磷脂，可促进脑细胞代谢，有利于延缓大脑老化，核桃、开心果、松子、南瓜子、夏威夷果、榛子等都是不错的餐间小食。

此外，还有富含胆固醇、胆碱类物质的食物，如鸡蛋、肉类，也都是大脑运行的必需品。

2. 大脑常用起来

大脑是一个用进废退的器官，经常使用大脑可使脑血管保持扩张状态，确保脑组织获得充足的血液和营养供给，这也是延缓大脑衰老的重要物质基础。因此，若想延缓大脑衰老得慢一些，关键在于多用脑。

3. 多些社交活动

老年人社交不仅对身心健康有好处，还能够帮助维持大脑认知功能。要是缺乏社交活动，老年人就会感到孤独，也会出现大脑认知功能下降的情况，增加阿尔茨海默病的发病风险，因此要积极参加社交活动。

4. 保证睡眠质量

进入深睡眠期，大脑的“排污系统”才能高速运转，把脑内的代谢废物清理出去。而深睡眠往往集中在前半夜，因此，建议老年人每晚10点前上床睡觉，每天至少保证7小时睡眠，保持卧室安静，避免在睡前过度饮食、过度活动，可以选择泡脚、听音乐、深呼吸等方式提高睡眠质量。

5. 保持戒烟限酒

吸烟和饮酒会使痴呆的风险增加3倍左右。应当养成戒烟限酒的好习惯，喝酒抽烟少一点，健康幸福多一点。

6. 控制基础慢病

老年人常见慢性疾病，如高血压、高血脂、糖尿病、超重与痴呆的发病风险密切相关。同时存在的慢性疾病数量越多，或者增长速度越快的人群，后期痴呆症的发病风险均会显著升高。因此，妥善治疗、积极控制现有的疾病对于预防认知能力下降至关重要。

7. 定期做体检

定期体检有助于及时发现老年人潜在的影响记忆力和认知能力的健康问题，早发现、早干预。

据央视新闻

撑“大”了的胃还能这样“缩”回去

有些人会发现，无论如何也管不住自己的嘴，因为肚子总喊饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯，早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是，还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”，从而减少不适和肥胖的风险。

胃口越来越大当心慢性病找上门

研究表明，胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。

胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明，肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外，一些研究还表明，胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。一项研究发现，肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外，该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低肥胖的风险。

胃容积与代谢综合征、糖尿病胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现，胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的独立危险因素。该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

要想“缩”胃得科学饮食

首先，我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如，可以将三餐改为五餐，每餐减少一些食物的摄入量。此外，避免一次性大量进食，可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物，让食物充分混合唾液，这样可以减少食物的体积，使胃容积减小。

其次，我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康食物，避免高热量、高脂肪、高糖分的食物，这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物，例如水果、蔬菜、全麦面包

等，这些食物可以增加饱腹感，减少饮食量。

最后，饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵，不吃过于油腻的食物，避免过度饮酒等不良饮食习惯，这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

运动神助攻也能让胃变小

除此以外，增加运动量尤其是规律性运动，也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里，可能有人会有疑问，这消耗大不是更容易饿，吃得更多了吗？

运动帮助减少撑大的胃，原因有以下几点：

首先，适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢，促进脂肪燃烧，减少身体脂肪堆积，最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担，缩小胃的容量。

其次，运动可以刺激肠道蠕动，促进食物在肠道中的消化和吸收，减少食物在胃内停留的时间，从而减少胃的膨胀感，使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后，运动可以帮助减少压力和焦虑，促进身体放松，从而减少暴饮暴食的行为，避免过度进食导致胃部容量增大。

那么，运动后真的饿可以加餐吗？运动后可以科学加餐，保持健康的饮食计划，执行上述控制饮食原则。运动后加餐，计入上述的五次进食的一餐中，每次进食量适量，不要过度饱胀。且进食时尽量慢慢咀嚼，充分咀嚼食物，让胃部有足够的时间来消化食物，同时也可以让身体更好地感受到饱胀感，达到缩小胃的目标。

总之，通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担，从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时，调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是，这些措施需要长期坚持才能取得效果，同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要，建议咨询医生或营养师的建议。

据北京青年报