



你有没有过这样的瞬间：明明话到嘴边，却怎么也想起那个词；手机刚放下，就满屋子翻找手机；前几天看到的新闻，今天别人聊起来，脑子里一片空白……很多人把这归结为“老了，记性差了”，但科学给出的答案可能让你有点意外——真正让大脑变慢的，不是年龄，而是“懒”。

换句话说，大脑越用它，它就越灵光；放着不管，它就真的悄悄“生锈”了。

无论20岁还是90岁练脑都有用

2026年5月,《科学报告》期刊上发表了一项大规模研究发现,无论是20岁出头的年轻人,还是年过九旬的老人,只要主动参与脑力训练,大脑功能都能获得显著提升。这项研究分析了3966名成年人的完整数据,涵盖超过60个国家,包括从19岁到94岁的年龄段,其中65岁以上的老年人有1814人,占将近一半。参与者每6个月完成一次“脑健康指数”评估,从三个维度衡量大脑状态:

清晰度:推理、判断、解决问题的能力;

连通性:社交连接和生活目标感;

情绪平衡:指焦虑、压力、抑郁等心理健康水平。

同时,参与者通过在线平台接受系统的脑力训练,包括策略性思维练习、生活方式指导和一对一教练辅导。结果很清晰:只要主动参与脑力训练,大脑功能都能获得明显提升。

10周训练能“追回”十年脑衰老

老年人的大脑功能下降,到底能不能被训练逆转?2025年,一项发表在《杰米尔严肃游戏》期刊上的研究给出了让人振奋的答案。研究人员把92位65岁以上的健康老人分成两组:一组玩特定速度型脑力游戏(要求在越来越快的节奏下做出准确判断),每天大约30分钟,每周7天,坚持10周;另一组作为对照。检测结果让人眼前一亮:速度训练组的前扣带皮层乙酰胆碱结合率提升了2.3%。要知道,此前研究已证实,人类从20岁到80岁,每十年乙酰胆碱水平大约下降2.5%。这意味着,10周的训练,几乎“追回”了十年的脑衰老。

大脑真正衰老 常有这4个“信号”

怎么判断大脑有没有真正衰老?下面这4个最常见的变化,不妨对照看看。

记忆力下降:这是大脑衰老最

你以为“老了,记性差”是正常现象
研究却发现
老糊涂是“懒”出来的

勤练大脑 十周“追回”十年脑龄

常见的一个特征,前脚还记得自己要去做什么,后脚就忘了,总是忘东忘西、丢三落四。

执行力下降:比如以前能很好地完成多项工作,但现在只能一件一件做,甚至一件都难以完成。

情绪控制能力下降:大脑衰老会导致控制情绪的能力下降,对以前很感兴趣的事物,现在可能会表现得十分冷漠、易怒。

语言能力下降:不能正常地听、说、读、写,经常词不达意。而语言能力下降,还会影响到人的反应能力。

大脑该如何锻炼? 10个在家就能上手的方法

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师韩婴教授团队介绍了10种“练脑”方法,日常就能操作。

故事复述:读完一段内容后,用自己的话转述给家人,比如把新闻里的养生知识讲给老伴听,长短记忆同步受益。

联想记忆法:认识新朋友时,把名字和熟悉画面挂钩,比如“李晚霞”联想“夕阳晚霞”,用熟悉场景“锚定”新信息。

生活决策模拟:规划一次超市购物,在预算内选择性性价比最高的食材、设计最短最顺的采购路线,把逻辑融入日常。

益智游戏:填字游戏、象棋对

弈、数独等都行,在娱乐中锻炼逻辑、注意力和策略规划能力。

双任务练习:边听广播新闻边叠衣服,同时记住新闻里的3个关键信息,练习大脑的合理分配注意力。

正念呼吸训练:每天做几组“4—2—6呼吸法”,吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒,专注呼吸让注意力“回笼”,缓解大脑疲劳。

计划组织训练:筹备一次家庭生日宴或一次短途出游,从人员安排、时间规划到物资准备,全流程锻炼统筹能力。

问题解决训练:给自己出个生活小难题,比如“阳台光照不足但想种绿植,怎么办?”琢磨解决方案,锻炼实际问题处理能力。

指挥操训练:双手其余四根手指依次敲击大拇指,“食指→中指→无名指→小拇指”循环,每天10组,激活手部神经与大脑联动。

非惯用手挑战:右撇子试着用左手刷牙、端杯、拿筷子,简单易行,促进左右脑协调。

■写在最后:

大脑从来不是“用旧”的,而是“放旧”的。从今天起,哪怕只是每天练10分钟、换一条没走过的路、记几句老歌词,你都是在帮未来的自己留住一个更加清醒、从容的大脑。

(据《人民日报》)

掌握“省力排痰法” 科学护肺更高效

不少人咳嗽咳痰时总习惯用力猛咳,咳到胸口发疼、浑身乏力,痰液反倒堵在深处咳不出来。近日,记者采访空军军医大学唐都医院康复治疗师了解到,咳嗽看似人人都

会,但发力、方式不对只会徒增身体负担。一套简单易上手的有效咳嗽技巧,既能轻松清出深部痰液,还能减少胸痛、气短困扰,尤其适合术后、体弱及长期卧床人群加快康复。

呼吸道里堆积的痰液就像堵住的下水管道,滞留在肺内极易滋生细菌,诱发肺部感染,而有效咳嗽相当于温和疏通气道,和硬憋、猛咳有着本质区别。正确的发力方式能以最少体力带出痰液,避免胸腹肌肉过度牵拉带来的酸痛头晕,对于刚做完手术、行动不便或是体质虚弱的患者来说,更是预防坠积性肺炎、缩短休养周期的关键办法。

康复师分享的标准操作全程温和易掌握,练习时尽量坐直、身体微微前倾,若是胸口有伤口疼痛,可抱枕头抵住患处缓冲压力。先缓慢用鼻子深吸气,让肺部充分充盈,屏住两秒积蓄气流推力,随后张开嘴巴依靠腹部发力短促哈气,类似对着镜面哈气的状态,而非扯着喉咙

长时间干咳,痰液排出后再抿起嘴唇缓慢呼气平复呼吸,单次没能顺利排痰也不必反复用力,稍作休息再重复整套动作即可。

针对卧床、术后伤口疼痛、力气不足的人群,还有两种更省力的辅助方式。身体前倾连续两次短促哈气,能把深部痰液推送至咽喉处再轻松咳出,对咽喉刺激更小;家属陪护时也可配合辅助咳嗽,患者发力瞬间,家人手掌轻按胸下位置向内向上轻推,借助外力加大气流,排痰效率会明显提升。

想要让排痰效果事半功倍,日常细节也不能忽略,平日里多补充温水稀释痰液,遵医嘱完成雾化湿化气道后再练习咳嗽,痰液会更容易排出。练习过程中一旦出现胸闷、气短等不适,要第一时间告知康复师与医护人员调整方式。

小小的咳嗽技巧藏着呼吸道康复的大门道,掌握科学排痰方法,既能减少身体痛苦,也能为肺部恢复扫清阻碍,市民尤其是呼吸道慢病、术后休养人群,不妨多练习这套温和省力的有效咳嗽法,守护呼吸通畅。

(据《西安晚报》)

汗流浹背≠身体排毒 带你了解出汗真相



高温天气,大汗淋漓之后,很多人会觉得“身体里的脏东西也排出来了”,所以格外地轻松畅快。特别是不少运动爱好者在给自己暗暗鼓劲的时候也会想——加油啊,出了这么多汗,排排毒更健康!其实,出汗是挺好的,但是跟“排毒”真的没太大关系。

“出汗排毒”是你的错觉

“人体排毒”只是坊间非专业的说法,听起来确实比较形象,实际指的是代谢废物,而非真正的“毒素”。其实人体真正的“排毒”功臣主要是肝脏和肾脏。汗液中代谢废物的含量很低,所谓的“排毒”作用相当有限。

不同个体的汗腺数量、体质、基因等有所不同,因而有的人不怎么爱出汗,有的人很容易出汗。但无论是哪一类人,似乎都容易产生“出汗排毒”的错觉,这是为什么呢?

首先,在出汗后我们的身体确实感觉到轻松了,主要是因为运动让人体生成更多的内啡肽,让人产生愉悦感;其次,出汗本身就会导致体重暂减低,给人“排出东西”的感觉;再次,就是长久以来的“桑拿”文化对人们耳濡目染,加上商业的推波助澜,造就了“出汗排毒”的认知误区。

剧烈运动后的汗味是毒素吗

生活中我们总会遇到“汗味很重”的人,特别是长时间运动后,甚至会有些刺鼻。有人会说,这些刺鼻的物质就是“毒素”,其实不然。

汗味主要来自汗液中的成分被皮肤表面的细菌分解后产生的物质,包括氨、短链脂肪酸等“气味分子”,有味道,但并非毒素。除非汗液中的气味很特殊,比如烂苹果味、漂白水味,就要引起警惕,可能是疾病的信号。

汗液里99%都是水

地球上最会出汗、最爱出汗的

就是人类。出汗的重要意义毋庸置疑——当环境温度升高或运动产热时,汗腺分泌汗液,带走体表热量。这是人体精妙的散热机制,能够防止身体被“烧坏”,并改善心血管功能、增强代谢能力。

汗液中99%是水分,仅含微量盐、乳酸、钾、钙等新陈代谢的产物,这些物质于人体而言相当于“废物”,勉强与“毒素”沾边的可能就是“尿素”了。

人体“排毒”主要倚仗肝脏和肾脏,肝脏负责分解毒素,肾脏通过尿液排出代谢废物。二者协作非常高效,几乎24小时都在不间断地分解毒素、排出毒素,最后以尿液的形式排泄出去。因此,只要保证每天正常上厕所,就不用担心毒排不出去。

两相对比,汗液中的“毒素”含量极低,无法替代肝肾的核心作用。换言之,即使不出汗,也不会影响身体正常排泄废物。

过度出汗有损健康

迷信“出汗排毒”,可能带来严重的健康风险。长时间运动、桑拿、高温瑜伽等,都有可能致“过度脱水”,伴随大量出汗会流失水分和钠、钾等电解质,轻则引起乏力、头晕,重则导致肌肉痉挛甚至休克。

特别是冠心病和血栓高风险患者,若过度出汗导致血容量降低,要当心血栓的形成及脱落后引起末端堵塞。总之,临床上时有遇到“出汗排毒”把自己送进急诊室的案例,不可不引以为戒。另外,汗液长时间滞留皮肤,可能引发痱子、毛囊炎或真菌感染等皮肤问题。

总而言之,出汗是正常的生理现象,适当运动、微微出汗确实有益身心健康。但是,汗水就是汗水,而非毒素的载体,将“出汗”与“排毒”挂钩缺乏科学依据。积极改善生活方式,注重肝肾保护和科学补水,才是真正有效的“排毒”策略。

(据《北京青年报》)

打八段锦可降血压

研究发现,正常高值血压者坚持练习3个月的八段锦可降低收缩压,而且降压效果在一年后仍持续存在,且效果与快走相当。这是中国医学科学院阜外医院李静团队发表于顶级医学杂志JACC的BLESS的研究成果。

这项在七个社区开展的随机对照试验,纳入了216位≥40岁正

常高值血压(血压在130至139/85至89mmHg)者,平均年龄为57.3岁。参与者按2:1:1的比例被随机分配到八段锦组(每周练习5天)、单纯自主锻炼组或快走组,进行为期52周的干预。

结果显示,12周与52周时,八段锦组24小时收缩压降低幅度均明显大于单纯自主锻炼组。

据介绍,八段锦是一种广为流传的传统养生功法,有助于疏通经络、调理三焦、健脾胃以及行气活血。常规一套动作练习时间约10分钟至15分钟,无需器械与特殊场地,运动强度低至中等程度,对于很多成年人而言安全且易于开展。

研究者表示,八段锦可作为一种有效、易行且可推广的生活方式干预

措施帮助需要降低血压者控制血压。

与此同时,高质量的随机研究证明了这种古老的锻炼方法的益处,其降压效应与某些重要的降压药物试验所观察到的结果相似,而八段锦无需成本且无副作用,非常适合在资源匮乏的环境以及社区预防中推广。

(据《北京青年报》)

食源性疾病高发季

慎防病从口入

国家食品安全风险评估中心监测数据显示,每年6月至9月是食源性疾病高发期,发病事件数和发病人数均占全年2/3左右。食源性疾

病,指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病,包括食物中毒。以下几类食物,夏季食用需格外当心。

生鲜畜禽肉、蛋奶类

生鸡肉、鸡蛋易携带沙门氏菌、空肠弯曲菌,这类食材遭受污染后外观不会产生显著变化,不易识别。生熟厨具混用时,易引发病菌交叉传播,导致腹痛、腹泻等不适症状。冰箱冷藏的熟食、卤味、奶制品易滋生单增李斯特

菌,该菌在低温环境下仍可繁殖,对孕妇、老年人、婴幼儿危害极大,孕妇感染甚至可能诱发流产。建议所有肉蛋务必烧熟煮透,夏季尽量少吃溏心蛋,剩食复热时中心温度需达到70℃以上再食用。

各类海产品

鱼、虾、蟹等海产品天然携带嗜盐的副溶血性弧菌,该菌在抹布、砧板上可存活一个月。食用未熟透的花蟹、刺身,以及生腌的海鲜是中毒高发源头,感染后

易出现剧烈腹绞痛、水样腹泻症状。食用海鲜应拒绝生食、半生食,要彻底加热杀灭细菌;处理海鲜的刀具需单独存放,避免直接用于切配凉菜。

凉拌菜与豆制品

凉菜无需二次加热,缺少杀菌环节,极易滋生沙门氏菌、金黄色葡萄球菌。其中金黄色葡萄球菌产生的毒素耐高温,普通蒸煮无法去除,误食后易引发剧烈呕吐。

散装豆腐含水量高,如同细菌培养基,直接凉拌风险较高,建议焯水蒸透后再食用。外出就餐时,尽量少选购路边摊凉菜,正规门店的凉拌菜搭配醋、蒜泥抑菌效果更佳。



冰箱非保险箱,剩食复热时中心温度需达到70℃以上再食用。(AI制图)

淀粉类湿粉、鲜榨饮品

河粉、凉皮、米线等湿淀粉制品,在闷热环境下易滋生椰毒假单胞菌,产生剧毒米酵菌酸,该毒素高温无法分解,严重时可致人死亡。鲜榨果汁、现切水果、奶茶营养丰富,但室温放置数小时后细菌会成倍增长,建议现做现喝,剩余部分及时密封冷藏,存放时间不超过2小时。

野生菌类、野菜野果

夏季雨水充沛,野生蘑菇、曼陀罗、马桑果等大量生长,有毒品种与可食用品类外形相似,普通人难以分辨,误采误食死亡率较高。目前无可靠辨别技巧,最稳妥的办法是不采食、不购买任何来源不明的野生菌类、野果及野菜。

(据《科普时报》)