

# 5种习惯毁大脑

大脑的认知功能会随着年龄增长而下降,由于人口年龄和预期寿命的增加,到2050年,全球痴呆症患者数量预计将增长2倍。所以,积极关注大脑健康势在必行。近日,美国《健康杂志》网站刊文总结了损害大脑的5个习惯。

1. 长期孤独。孤独会引起身体的应激反应,随着时间的推移,它会削弱心脏、免疫系统和大脑功能。社交隔离和孤独会让人患痴呆症的发病风险增加约50%。

2. 睡眠不足。睡眠对增进大脑健康非常重要。在睡眠期间,大脑进行自我清洁,去除可能导致痴呆的蛋白质和废物。睡眠的时长和质量会对大脑产生深远的生理影响,从而影响日常思维、记忆和情绪,缺觉甚至会增加认知能力下降的风险。



3. 不锻炼。如果你不定期锻炼,不仅仅是腰围增粗和心脏变差,也会增加患痴呆症的风险。对于维护大脑健康而言,锻炼具有良好的效果。根据专家的说法,只要每周3~5次,快速行走30~60分钟,大脑功能就会得到明显改善。

4. 营养摄入不足。食

用某些食物对大脑健康有好处,特别是那些富含抗氧化剂和其他具有神经保护作用的食物。一些研究表明,富含黄酮类化合物的食物可降低阿尔茨海默病的患病风险。这种天然的化学物质可以保护大脑免受伤害。这类食物包括浆果、绿叶蔬菜、柑橘类水果、茶等。

5. 生活没目标。一项长期研究发现,生活目标明确的人患阿尔茨海默病的可能性明显降低。即使是由于受伤或中风造成了身体损伤,目标坚定也有助于保持大脑健康。研究发现,参加志愿服务、为弱势群体辅导和报名各种培训班都可改善大脑健康。

(据《生命时报》)

## 防治肺癌食管癌 早期筛查最为关键

无论是肺癌还是食管癌,都因为早期症状不明显,导致临上绝大多数患者首诊时已属晚期,5年内生存率非常低。此外,术后的高并发症也严重影响患者的生活质量,时刻威胁患者生命健康。引发肺

癌的因素包括环境污染、长期吸烟、家族遗传等。近年来,相关研究发现,许多不吸烟的女性也会罹患肺癌,这可能与厨房油烟密切相关。

随着健康观念的提升,许多人逐渐意识到早

癌筛查的重要性。建议40岁以上的居民,如果长期吸烟,每年应进行一次低剂量螺旋CT筛查,做到早诊早治。

不过,由于CT能够精准检查出1到2毫米的肺小结节,因此易引发患者出现恐慌和焦虑,担心肺小结节就是癌症。其实,90%以上的肺小结节都是良性结节,可能是曾感染肺炎、肺结核以及外伤等痊愈后留下的瘢痕。即便专业医生诊断结节恶性的概率较大,经过规范化手术治疗,5年生存率也可以达到95%以上。此外,远离烟草、大气污染,改善居室

空气质量,及时治疗相关肺部疾病,也是预防肺癌的有效措施。

如今,不少人进食过快,且爱吃过热的食物,这些饮食习惯不仅给肠胃造成极大负担,对于食管也伤害极大。爱吃泡菜,常吃霉变、烟熏、麻辣食物,均是诱发食管癌的高危因素。当咽喉部长期出现异物感、吞咽不适、声音嘶哑等症状,就要格外注意了。

食管癌的防治不难,改变饮食习惯,做好早期筛查就可大大降低发病率。高危人群定期做内镜检查,就可发现食管病变。

(据《科技日报》)

## 服用“土三七”易致药物性肝损伤

三七具有化瘀止血、活血定痛的功效,然而它的亲戚“土三七”却会造成严重的肝损伤。有不少人就曾错将“土三七”当成三七使用造成严重的肝损伤。

“土三七”与“三七”虽一字之差,却有天壤之别。三七属五加科人参属,形味均颇似人参,无毒,是名贵中药材。但“土三七”为菊科,在我国某些山区、农村广为栽植,民间常将其

作为活血、消肿、跌打损伤、止血、强身健体的偏方使用,内含吡咯烷生物碱成分,使用不当,可造成肝窦和肝小静脉的内皮细胞损伤,导致肝小静脉阻塞,从而造成很严重的肝损伤。

想要区别三七与“土三七”,可以从外貌和味道入手。

“土三七”宿根肉质肥大,有疣状突起及须根,断面灰黄白色。基生

叶簇生,匙形,全缘或有锯齿或羽状分裂。头状花序排列成伞房状,着生于枝顶,筒状,金黄色,花冠先端5齿裂,花柱基部小球形。根表面灰棕色或黄棕色,全体多有瘤状突起及断续的弧状沟纹,在突起物顶端常有茎痕或芽痕,下部有须根或已折断;质坚硬,不易折断,新鲜时白色,干燥者呈淡黄色,有菊花心;味甘淡而后微苦。

(据《大河健康报》)

## 爱生气伤肝是真的吗?

常听人说坏情绪伤肝,这是真的吗?在中医理论中,五行中的木、火、土、金、水分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”是人类正常的心理活动,但失度就可能引发疾病。

喜,在五脏属心;怒,在五脏属肝;忧、悲,在五脏属肺;思,在五脏属脾;恐、惊,在五脏属肾。因而中医有“大喜伤心”“多忧伤肺”“大怒伤肝”“多思伤脾”“多恐伤肾”的说法。

其中,“大怒伤肝”是指经常发怒的人容易出现肝气郁结、肝阳上亢,继而造成一系列疾病症状。尤其是原本有肝脏疾病的人长期情绪不佳,更易加重病情,长此以往就是恶性循环。同时,肝病患者对疾病的思虑、忧伤,也使得脾、肺受到损害。这样一来,五脏中有三脏都将受损,可见不良情绪对于肝的影响。

中医认为,不良情绪与肝脏疾病的发生关系密切。人情绪低落时,免疫力会下降,疾病就会乘虚而入。情绪抑郁使血液流动淤滞,还能影响肝细胞的再生及肝脏的代偿能力,不利于肝病恢复。所以,少生气、不生气,保持良好的心情和乐观的心态,对身体百利而无一害。同时,人要保持一颗平常心,不给自己施加超出承受范围的压力。

(据《北京日报》)



## 扭伤后能走能跳 为什么要开刀?

小王打篮球扭伤了左膝,当时就出现了肿胀、疼痛。一周不见好转,去医院诊断为“膝关节前交叉韧带撕裂”。医生建议做手术治疗。小王一愣:不至于吧,这也要开刀?回家继续休养,一个月后肿痛消退,站立、走路甚至弹跳都没问题,正庆幸自己的正确选择时,一周前再打篮球,坏了大事。

32岁的小王身体强壮热爱篮球,一周前作为伤愈选手和朋友们切磋时,起跳落地后再次扭伤左膝,和一年前的那次受伤几乎一模一样,这次小王发现情况比上次严重得多,膝关节居然不能自由伸直和弯曲了,没办法,只能坐着轮椅被家人送到武汉市第四医院。

在该院运动医学科门诊,接诊的李亚楠博士结合小王的病史以及目前的情况,判断应该是在以往病情的基础上,产生了半月板撕裂,撕裂的半月板嵌顿于膝关节内,影响了关节的自由屈伸运动。住院复查磁共振,确诊:陈旧性前交叉韧带撕裂、内外侧半月板撕裂、膝关节软骨损伤。这次不得不接受手术,通过关节镜微创技术,帮小王重建了前交叉韧带,并缝合修复了半月板。

武汉市第四医院运动医学科主任张青松教授解释,前交叉韧带撕裂的急性期(通常为一个月左右)一过,不少患者会感觉膝关节肿痛消退,行走站立基本正常,就会侥幸认为自己不需要手术,甚至不来医院复查,这都是错误的,因为韧带一旦没有愈合,膝关节的稳定性就会下降,在进行跑、跳、扭转等运动时,患者常常会自我感觉关节不稳,小腿容易错动、打晃以及膝部无法正常发力等,这种情况下随着日常行走、运动甚至再次受伤,膝关节内的其他结构比如半月板、关节软骨等都会面临着损伤的可能。

(据《武汉晚报》)