

反应慢易疲劳记性差，警惕大脑亚健康！

易疲劳、反应能力降低、记忆力下降、精神不易集中……这可能是大脑处于亚健康状态的表现。每年9月16日为“中国脑健康日”，关注如何改善大脑亚健康。

“精神压力长时间积累，大脑长期超负荷运转，会妨碍大脑细胞对氧和营养的及时补充，使内分泌功能紊乱，从而出现脑疲劳，引起亚健康症状甚至患病。”北京三博脑科医院病理科主任医师齐雪岭指出，大脑如果长期处于亚健康状态，极易患脑血管疾病。

如果生活中经常感觉容易疲劳、反应能力下降、难以集中精神、记忆力下降、话到嘴边却忘了要说什么、找东西却忘了自己在找什么等情况，就要警惕了。齐雪岭建议，可以通过以下方式改善大脑亚健康状态。

规律生活调整好心态

日常生活中调节好心态。当前，在工作、家庭等社会压力极大的环境下，要遵循健康的生活规律，以免造成生物钟的紊乱失调，尤其要保证睡眠充足，不要过度用脑。压力过大时应学会放下，心境开阔一些，跳出圈子看问题。

让大脑“动起来”

大脑常用常新，勤用脑是防止大脑功能衰退的根本。可以选择下象棋、围棋等益智游戏，使精力集中，脑细胞也会处于活跃状态。

多进行户外运动。运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。同时，运动时由于精神奋发，心情舒畅，还可促进大脑释放出特殊的化学物质，这对促进记忆力和智力的发展都有良好作用。

经常进行咀嚼锻炼也有益于大脑健康。使用咀嚼肌时，刺激会传到脑干、小脑、大脑皮质，提高脑部活动。充分咀嚼还有助分泌胆囊收缩素，这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑，提高记忆力和学习能力。

饮食中注重维生素B的摄取

大脑要正常运作，维生素与矿物质很重要，日常饮食应注重B族维生素的摄取。有研究显示，绝经前妇女如果摄取适量的铁和锌，也有助于加强记忆力。另外，不滥用药物、不吸烟、不过量饮酒，也是保护大脑健康的重要生活方式。

部分人群应重视脑健康检查

40岁以上人群；长期吸烟饮酒；经常头痛、头晕、耳鸣；情绪不佳、睡眠不好、记忆力下降；颈椎病患者；有脑血管病危险因素；有肢体无力或麻木现象等人群，建议定期进行脑部健康检查。
(据《新京报》)

癌细胞最怕你做这4件事

1. 怕你爱运动

体育锻炼不仅有助于减肥或保持体形，而且对癌症也有预防作用。

研究表明，每天至少进行30~60分钟的中等到高强度体育锻炼的人患癌症的风险会降低，尤其是乳腺癌和结肠癌的风险。此外，其他几种癌症的发病率也有所下降，包括前列腺癌、肺癌和子宫内膜癌。

2. 怕你口味清淡

胃癌与不良饮食习惯有着密切的关系，尤其是过多食用含盐量过高的食物，对胃部伤害很大。如香肠、火腿、午餐肉及腌制的肉类制品含有少量亚硝胺类致癌物质，不要经常食用。

3. 怕你及时戒烟

烟酒是打开癌症大门的推手，每天吸烟20支以上的人，患癌风险比不吸烟者高出若干倍，且女性比男性患癌风险更大，并且吸烟不仅和肺癌有关，它还会让人更易得胃癌、结肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症。

记住：及时戒烟，任何时候都不晚！

4. 怕你保持好心情

在不良情绪反应中，与癌症关系密切的是抑郁、强烈的挫折感、无望和无助等。有人认为是“抑郁催化了肿瘤”。比如，重度抑郁症的女性患者更容易患乳腺癌，而且患上癌症后的预后更差。
(据《健康时报》)

秋季皮肤干燥怎样补水？

秋季来临，不少人开始感觉皮肤干燥紧绷不适。有关专家解释，夏秋交替之际，空气中的湿度逐渐降低，日夜温差拉大，皮肤的皮脂分泌量跟着减少，因此，皮肤会常在洗完脸后出现干燥、紧绷等不舒服症状。秋季护理皮肤，建议做好以下几点：



温水洗脸

适当的水温是皮肤清洁的重要条件，水温过冷与过热都对皮肤不利，合适的水温应略高于皮肤温度，但低于体温。这样的温水既能洁肤，又对皮肤有镇静作用，有利于皮

肤的休息和消除疲惫，对皮肤无伤害。温水和冷水交替的方法也是一种美肤的洗脸法，可使皮肤浅表血管扩张和收缩，增强皮肤的呼吸，促进面部血液循环。

多喝水

秋天天干物燥，水分流失也相应更多，除了选择适合自己的护肤产品来“外用”，喝水进行“内补”也非常重要，也可多喝豆浆、牛奶等饮品。多吃新鲜的蔬菜、水果、鱼、瘦肉，尽量戒除烟、酒、咖啡、浓茶及煎炸食品。

做好防晒

秋天阳光虽不像夏日那样强烈，人们或多或少地放松了防晒工作，其实这是不对的。影响皮肤健康的是阳光中的紫外线，紫外线的刺激不仅会让皮肤中产生黑色素，引起晒黑现象，还会导致皮肤失水而干燥、起皮。同时，由于秋季本就容易干燥，阳光和干燥空气的共同作用，加重皮肤被晒黑、起皱和干燥现象。因此秋季也要做好防晒。

防晒应避免上午10点到下午2点的阳光直射；做好物理防晒，如防晒衣、遮阳伞、宽檐帽及太阳镜。使用防晒霜，防晒霜并不是一瓶产品用到空，涂抹防晒一定要根据当时的紫外线强度来使用合适倍数的防晒产品，过度追求高倍数反而会给肌肤带来压力。

选对护肤品

首先要尽量选择成分及功能相对单纯的产品，这样的护肤品相对比较安全。其次，需要水油兼顾。补水和锁水同样重要，补水保湿面霜也是必不可少的。肌肤偏油者，可以挑选水分比油分多的水包油型保湿产品；肌肤偏干者，最好在使用保湿产品后，再多一道乳液或乳霜，让较为滋润的油包水剂型润泽肌肤，可以减少干裂的紧绷感。敏感性皮肤可以敷一些具有舒缓、抗敏功效的面膜，来帮助改变肌肤的敏感度、增强肌肤的屏障功能，减少外界环境对肌肤的刺激。

充足的睡眠

长期感到紧张、压力、烦心，会造成皮肤血液循环不良、营养供应不足，使皮肤苍白、黄黑，皱纹加深、过早衰老。因此，平时要注意调节情绪，保持心情愉快。白天皮肤在外暴露，夜晚需要补充足够的营养和修复损伤的细胞，第二天皮肤才能有一个好状态。因此，每天要保证6~8小时的睡眠时间。
(据《新京报》)