

常做9件事延缓大脑衰老

衰老是每个人必经的过程,当你发现睡眠质量差、易疲惫时,就意味着你的大脑已开始衰老,是时候用健康的生活方式延缓大脑衰老进程。



每周阅读一本书

北京协和医院神经内科主任张振馨指出,生活内容丰富、多用脑的人,大脑衰老速度慢,读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富。常读书的人有较高认知储备,大脑衰老时能发挥缓冲作用。

极地动起来。音乐能增强大脑活力。

多吃抗氧化食物

延缓大脑衰老可多摄入富含黄酮或胡萝卜素类抗氧化、抗衰老食物,如适量多喝茶,多吃瓜果、蔬菜等。很多老人不吃肉、蛋黄,这是不对的,肉中含有胆固醇,利于神经细胞髓鞘的形成;蛋黄中有很多胆碱,利于补充大脑所需营养。

常吃核桃

核桃中含有有益大脑的脂肪酸,可为脑神经补充营养,防止衰老。黑巧克力也有补脑的作用。不过,某种食物的效果毕竟有限,最重要的是保证均衡营养,保持健康。

保持乐观心态

心情愉快会影响体内激素水平,新陈代谢水平变高,大脑供血、供氧充足。人们要多和有幽默感的人交往,并乐观看待事物。

(据《快乐老人报》)

多回忆回想

回忆可以锻炼大脑的思考和记忆力,起到健脑作用。翻出过去的照片、纪念物、信件,回忆一下当时是什么时候、什么情形、发生了哪些事,深入挖掘脑中所有相关的记忆。睡醒后也可想想梦中的情节。

练“手指操”锻炼脑神经

手指有很多神经连接大脑,手指操可以充分刺激这些神经,增强脑功能,预防或抑制认知障碍的发展。以下每个动作每天做20遍。

第一节:双手五个手指依次对应敲击。第二节:双手食指、中指、无名指、小拇指依次敲击该手的大拇指。第三节:双手五个手指交叉抱拳。第四节:双手五个手指依次伸出再依次收回。

把觉睡足

“睡够7小时”的说法不一定适用于所有人,只要睡醒后有解乏的感觉、身体舒适,便是有效睡眠。

多接触音乐

学习就是健脑的过程。如果觉得学一门新的语言有些困难,不妨就学习一首新歌。记忆新的旋律,记忆不熟的歌词,都能让大脑积



脑筋急转弯

- 1.最不听话的人是谁?
- 2.把24个人按5人排列,排成6行,该怎样排?
- 3.有一只羊,一年能吃掉草地上半的草,请问它把草全部吃光,需要多少年?
- 4.什么样的桶永远装不满?
- 5.有一个人在大雨倾盆的旷野中奔跑了十分钟,头发和衣服都没有湿,为什么?



“钱”也倒贴

一天,上四年级的孙女指着春节贴的倒“福”问我:“爷爷,你怎么把福倒贴了?”

我告诉她:“福倒贴了,寓意是福到了,是人们对生活的美好愿望。”

孙女恍然大悟,想了想说:“那你再写个钱字也倒贴着,寓意是钱到了,福钱双至,那咱可发大财了。”

我和老伴听了,哈哈大笑。
(山东 于运海 66岁)

生活小常识



春天气候冷暖不一,人们可以多吃些韭菜,以祛阴散寒。而且,春季人体肝气偏旺,会影响脾胃消化吸收功能,多吃韭菜可增强脾胃之气。男女老少皆可

多吃韭菜强脾胃

食用韭菜,体质虚寒、皮肤粗糙、便秘、痔疮患者宜多食。韭菜与绿豆芽、蘑菇、豆腐、鸡蛋、鲫鱼、虾、猪肝等搭配食用,既味美又健康。

韭菜有宽叶和细叶之分,宽叶韭菜叶色淡绿,纤维较少,口感较好;细叶韭菜叶片修长,叶色呈深绿色,纤维较多,口感虽不及宽叶韭菜,但香

味浓郁。叶子枯萎、凌乱、变黄、有虫眼的韭菜尽量不要购买,看着太粗壮(有可能用太多化肥)、不鲜嫩的需谨慎购买。

此外,可以挑选根部粗壮、截口较平整、颜色鲜嫩翠绿的,这样的韭菜营养价值较高。也可拿着韭菜根部看叶子是否能够直立,如果叶子松垮下垂,就说明已不新鲜了。

(据《中国医药报》)



晚报公众微信号:

czwb2151666

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告



某女婴,2006年9月13日出生(估),2006年9月13日被遗弃于青田县阜山乡红富坪村50号,被捡时身裹毛毯。

请以上弃婴和儿童生父母或其他监护人自公告之日起60天内,到青田县公安局认领,逾期未认领的,视为查找不到生父母的弃婴和儿童。联系电话:0578-6501933。

青田县公安局
2018年1月25日

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告



某男孩,2007年7月21日出生,2007年9月3日被遗弃于青田县瓯南街道外旦村大坵自然村潘宝军家门口,随身附带出生年月纸条。

请以上弃婴和儿童生父母或其他监护人自公告之日起60天内,到青田县社会福利院认领,逾期未认领的,视为查找不到生父母的弃婴和儿童。联系电话:0578-6839388。

青田县公安局
2018年3月9日