



原来大脑每天需要10小时“充电” 可惜很多人第一步就在透支

你是不是也这样:吃饭时必须得追剧、晚上困得不行也是舍不得放下手机,周末本想好好休息,结果躺着刷了一天短视频……你以为这是在“放松”,其实你的大脑正在悄悄“过劳”。

就像手机会自动关机保护电池,我们的大脑也需要足够的“充电时间”来恢复活力。但你可能不知道——大脑的健康,其实有一个清晰的“最低时间门槛”。遗憾的是,大多数人连第一步都没做到。

大脑健康的“最低时间门槛”:每天至少10小时

这“10小时”,主要花在以下四件“小事”上:

- ★睡眠:每天至少7小时
- ★运动:每天45~60分钟
- ★吃饭:每餐20~30分钟
- ★社交:每天1小时

也就是说,理论上,我们每天需要为大脑预留大约10小时的专属“保养”时间。这还没算工作、通勤和家务。

对很多人来说,10小时确实奢侈。但了解这个“最低时间门槛”的意义在于——当我们不得不熬夜、不得不久坐时,我们能更清醒地意识到:这是在透支大脑的健康。

反过来,当我们有机会时,就能有意识地进行“补偿”:下班路上步行20分钟、吃一顿营养均衡的饭、和朋友面对面聊会儿天……每一次微小的选择,都是在为大脑“充电”。

每天做好4件事,给大脑休息“充电”

1. 睡够7小时,清理大脑“垃圾”

睡眠是大脑健康的基础。在所有健康行为中,睡眠是像“地基”一样的存在。

●睡够7小时:每天至少保证7小时睡眠。据《中国阿尔茨海默病早期预防指南(2024)》,有研究发现,每天睡眠时间≤6小时的人,老年痴呆发病风险会增加;每日睡眠时间≥8小时,同样会加大老年痴呆的发病风险。

●尽量保证规律作息:深睡眠往往集中在前半夜。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。因此尽量在23点前入睡,并保证睡眠连续性。如果不得不晚睡,也要尽量固定作息时间。

建议保持卧室安静,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。

2. 运动1小时,延缓大脑的衰老

对许多上班族而言,久坐后感觉思维迟钝,运动后反而思路清晰——这并非错觉。缺乏体力活动者的大脑年龄差距平均增加1.75年,大脑衰老速度明显加快。

而且,运动带来的益处是可持续的。研究发现,坚持一年抗阻运动,大脑可年轻1.4~2.3岁,并且这种显著的健脑效果,在停止训练后仍能持续至少一年。

我们可以把大脑当作肌肉,运动得越多,海马体和前额叶皮质就会更大、更强壮。这两个区域最容易受神经退行性疾病和老化影响,导致正常认知退化。

建议:

- 耐力运动:跑步、蛙泳、健步走等。
- 趣味运动:跳舞能同时调动大脑中多个区域的神经功能。
- 抗阻运动:俯卧撑、靠墙静蹲、举哑铃等。

3. 每餐20分钟,给大脑补“营养”

保持食物的多样性、合理搭配食材的种类,细嚼慢咽,为大脑提供更多的高质量“营养燃料”。本文推荐了几种“健脑饮食模式”的核心食物组成:

●全谷类:包括稻米、小麦、燕麦、玉米、高粱、小米、薏米、藜麦、青稞等。研究发现,高全谷类的摄入量和患阿尔茨海默病的风险程度呈负相关。

●绿叶菜:西兰花、卷心菜、甘蓝等蔬菜富含维生素C和类黄酮,具有抗氧化作用,促进大脑更加健康。这些营养素与降低痴呆和认知能力下降的风险相关。除了绿叶菜,其他蔬菜也要摄入。

●浆果:浆果富含花青素,具有抗炎和抗氧化能力。浆果类的水果包括葡萄、猕猴桃、草莓、树莓、石榴、蓝莓等。

●豆类:豆类是蛋白质的好来源,而且含有丰富的矿物质,比如锌、铁、钙和镁。

●坚果和橄榄油:研究发现,和低脂饮食相比,补充坚果、橄榄油的地中海饮食在保持更高的认知得分方面效果更好。

●禽肉和鱼:研究发现,禽肉吃得较少和易感个体患阿尔茨海默病的风险增高相关。

●茶:可选择淡茶。根据我国开展的前瞻性研究,多喝茶与认知功能提升相关。

●少吃:红肉、黄油、奶酪、甜食和油炸食品。

4. 社交1小时,让大脑“动起来”

上述研究表明,频繁的社交活动可降低70%的认知衰退风险。然而,现代人越来越多时间花在屏幕上,面对面交流时间大幅减少。

建议:

- 面对面聊天:多一些面对面聊天,少在家里发呆。
- 玩益智游戏:打麻将、扑克、下棋等。值得注意的是,玩游戏属于刺激认知的休闲活动类别。
- 尝试新东西:弹奏乐器、拼图、学一门新语言,持续的新挑战,能有效降低认知障碍风险。

□来源:人民日报健康客户端



一个刷牙时容易漏掉的细节, 可能导致口臭!

99%的人都“中枪”了

刷牙,一件早晚最平常不过的小事,其中的门道可不少。

比如,刷牙需要采用“水平颤动拂刷法”,不能大力横刷,否则可能引起牙龈萎缩、牙面磨损,刷完牙要使用牙线来清洁一些牙刷刷不到的位置……

不过,可能很多人都不知道的是,刷牙时有一个部位一定不能漏掉,那就是舌头,刷牙刷舌头,不仅能让口腔清洁更彻底,牙齿也会更健康。

刷牙不刷舌头可能是口臭“元凶”

舌头的表面不是完全光滑的,而是有很多乳头状突起,主要包括丝状乳头、菌状乳头、轮廓乳头和叶状乳头。

其中,丝状乳头数量最多,其浅层细胞不断角化脱落,与食物残渣、唾液、细菌及代谢产物等混合后附着在舌面上,形成我们所说的舌苔。正常情况下,舌苔薄而均匀,呈淡白色,简称“淡红舌、薄白苔”,是口腔和消化系统健康的标志之一。

舌苔像是覆在舌面的一层被子,薄的时候既能保护舌粘膜,还透气,不影响舌头的味觉和运动;但如果这层“被子”过厚,就会有危害了。其中,最直接影响的就口腔健康。

想要安全有效地清洁舌头应该怎么做

清洁舌苔,一个非常需要注意的点是,力度要适中,要温柔地对待自己的舌头。

舌苔就像舌头的“小地毯”,适当清洁能赶走细菌和残渣,但用力过猛可能伤到舌头“原住民”(味蕾和黏膜)。

具体的清洁流程:

01. 工具选择

刮舌器或者舌苔刷是更为推荐的选择,专用工具更贴合舌面,清洁效率高,刷得干净且不伤黏膜,控制口臭效果好。

平常也可以用软毛牙刷轻刷,或者用有舌面清洁纹路设计的牙刷背面轻刷,不过这种清洁效果不如刮舌器。

02. 使用方法

时机:刷牙后,避免牙膏残留刺激喉咙。

动作:①伸出舌头,从舌根(靠近喉咙)向舌尖轻轻刮(或刷),别反方向!②每次刮除后用清水冲洗刮舌器。③重复3~5次,覆盖舌面两侧和中央。

力度:以不疼、舌面不发红为准,别刮出“血丝特效”!

频率:建议每天1次。

03. 注意事项

避免用力过猛:用力过猛可能导致舌乳头受损,甚至引起疼痛或出血。

注意清洁工具的卫生:刮舌器或牙刷使用后应清洗干净,定期更换,避免细菌滋生。

这些情况不清洁:舌面有伤口或溃疡、舌苔异常干燥或裂纹明显、急性炎症或感染期、舌乳头异常增生(如黑毛舌)等。

观察舌苔变化:清洁舌苔时,注意观察舌苔的颜色、厚度和质地。如果发现异常(如舌苔过厚、颜色异常),应及时就医。 □来源:科普中国

浙江分类广告

- 浙江瑞通矿业有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州金禧电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 东阳市福禧门窗店(个体工商户)遗失公章一枚,编号:33078310234070,声明作废。

- 杭州尚智体育文化有限公司因公章丢失,现登报挂失,声明作废。
- 杭州羽太商贸有限公司遗失由杭州市西湖区市场监督管理局于2023年08月21日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330106MACTXP003G,声明作废。
- 东阳市吴宁华发屋遗失公章一枚,声明作废。

- 杭州幕曼商贸有限公司遗失由杭州市西湖区市场监督管理局于2023年08月24日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330106MACWMBJQ1R,声明作废。
- 杭州谦纯网络科技有限公司遗失法人章(林志强印)一枚,声明作废。
- 杭州新振东汽车配件有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 杭州科序智能科技有限公司遗失公章、法人章(方赞印)各一枚,声明作废。
- 金华市铭立科技有限公司遗失公章一枚,编号:33078410145592,声明作废。
- 杭州市拱墅区零柒专业设计工作室遗失公章一枚,声明作废。

- 常驻代表机构变更公告
我公司下设的香港爱莎进出口有限公司绍兴代表处,统一社会信用代码91330621MAE4K0064A 现拟变更外国(地区)企业住所地址。变更后外国(地区)企业住所地址为香港九龙尖沙咀科学馆道14号新文华中心B座7楼108单元701室,特此公告。
爱莎进出口有限公司

- 杭州余杭亿寒贸易商行遗失公章,财务章,声明作废。
- 杭州恒金科技有限公司,统一社会信用代码91330105MA2B0B1FXU 遗失杭州市西湖区市场监督管理局2018年01月12日核发的营业执照正副本,公章,财务章,法人章,声明作废。
- 杭州阿非克斯进出口有限公司,统一社会信用代码92330110MA2KK7X669 遗失公章,声明作废。

- 通知债权人申报债权的注销公告
杭州市富阳区雨过天晴未成年人心灵关爱中心理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13616531782。
杭州市富阳区雨过天晴未成年人心灵关爱中心
2026年3月19日

- 杭州环北丝绸服装有限公司负一楼88-甲孟恩光遗失壹萬元转押金收据,声明作废。
- 杭州兔小二科技管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 玉环苏菊蔬菜商行遗失公章一枚,编号3310210205042,声明作废。
- 杭州云之奥养有限公司遗失公章一枚,声明作废。