

40岁后脑力加速衰退 应远离电视每天大笑

二三十岁时正值事业打拼期,人们从不觉得年龄、体力、脑力是问题,然而一过四十,很多人却忽然发现自己很容易分心、记忆开始减退,常想不起熟人的姓名……其实,这只是中年“脑力危机”的一个缩影。

那么,40岁后又该如何保持大脑“清醒”呢?台湾《康健》杂志援引多位权威脑神经、认知心理及营养专家,提出“健脑、养脑”的全新观念,包括思维模式、营养学、运动等方面。



学习掌握四大技巧

来自美国普林斯顿大学及沙克生物研究所的研究都证明,大脑其实是可以训练的,最简单的训练方法就是学习。就像身体需要运动一样,学习就是脑的体能活动,它能使脑细胞更活跃更健康。

专家推荐:学习也是有技巧的,要掌握四个关键词:新事物、有趣、多感官、关联性。台湾阳明大学认知心理学教授洪兰表示,大脑中的记忆就像在黑板上写字一样,写了又擦,擦了又写,再写就看不清楚了。所以最好的办法是,学习自己原来不会,又能引起兴趣的事物。多感官的刺激,如嗅觉、听觉、触觉等参与,能帮助提供多重的记忆线索,提升你的脑力。内容的关联性也是如此。掌握了这四大学习技巧,就可自由选择学习的内容,演讲、阅读、打桥牌、手工艺等均可。

每天来点“脑部有氧运动”

美国杜克大学神经生理学家卡兹及曼宁提倡大家每天多做“脑部有氧运动”,不管是吃饭、工作、购物、休闲等,都可以来点新变化,为自己创造一些全新的经历,引起知觉注意。

专家推荐:“脑部有氧运动”每时每刻可以做。比如早上可将时钟和台历倒置,增加察看难度,给大脑上紧“发条”;超市购物时,可先将要做的事情划分成几组,想想在蔬菜区、肉禽区等都需要什么;回家路上来段即兴驾驶,重新认识周围的环境;每隔一个月调整下家里的布置;尝试不用眼睛看,在抽屉中找钥匙等。

适当运动改善记忆

美国国家老化研究所的研究发现,过去不运动的人在每周做完3次、每次45分钟的快走运动后,注意力、记忆力等都得到加强。

专家推荐:美国哥伦比亚大学的研究显示,参试者在每周锻炼4次,连续坚持4个月后,大脑负责记忆的区域得到明显改善。

而加拿大麦吉尔大学医学院的一项研究发现,跳探戈舞比散步能更好地改善老年人做复杂任务和在有限空间移动的能力。

给大脑放松“排毒”

就像我们的身体一样,大脑也需要“排毒”。美国心理学家和生物学家瑞司塔克博士提出,“保养”脑力,绝对不能忽视对压力的

管理,因为长期的压力,会使脑部释出自由基及压力激素等有害脑细胞的物质。

专家推荐:控压有度、每天大笑。王玉平表示,调节情绪可以帮助对抗压力,比如通过冥想、音乐等让身体放松的方式都能纾解大脑压力。研究发现,每天大笑1次具有抗击心理衰老的功效。哪怕回想大笑场面,也能使压力激素皮质醇和肾上腺素分别降低39%和70%。

保持与不同年龄层社交

瑞典斯德哥尔摩市一项针对老人的研究显示,单身、独居是加速大脑衰老的危险因素,与子女关系不好的老人大脑衰老得更快。而积极的社交关系能对大脑产生有效刺激。

专家推荐:71岁的夏威夷大学医学院副院长的经验是,保持与各种年龄层有趣的人交往。他一直用电话和电子邮件与他们联系。而中老年朋友急需做的一个改变是:远离电视。研究发现,每天多看1小时电视,患上老年痴呆症的风险就会增加1.3%。其实,只要走出去,多参加社交活动,与人接触,就有利于保持大脑健康。

酷暑运动八不宜

不宜冷水洗澡、不宜大量喝水、不宜运动后立刻饮用大量冰冻饮料、不宜烈日下运动、不宜光膀子运动、运动时间不宜过长、运动后不宜穿着汗湿衣服、运动后不宜立即停下来休息。

摘自《生命时报》

粽子虽美味,别贪吃

端午节到了,家家户户的餐桌上,粽子逐渐成了主角。但是由于粽子不易消化,最近因为吃粽子吃出身体不适的人还不在少数。医生提醒,糖尿病病人、心脑血管疾病病人等患者最好少吃粽子。

安医大二附院急诊内科医生戚金威提醒市民,粽子的原料多为糯米,油性及黏性较大,过量进食容易引起消化不良,并由此产生胃酸分泌增多、腹胀、腹痛、腹泻

等症,所以粽子虽美味,但吃粽子仍要慎重。“有胃病的人不要吃太甜的粽子,有胆结石、胆囊炎和胰腺炎的人不要肉粽、蛋黄粽和太油腻的粽子。”戚金威介绍,如出现腹胀或拉肚子等肠胃不适症状,可以先行涂抹薄荷油或空腹一餐,加以缓解。对于糖尿病病人、心脑血管疾病病人等患者来说,最好少吃或不吃粽子。

戴睿 记者 李婉婷

花露水日常5妙用

用脸盆装半盆清水,将毛巾、口罩等物置于其中,洒上4-5滴花露水,浸泡15分钟左右,然后将口罩等用水煮沸、搓洗、漂净,可去除其中细菌。外出时带上一小瓶花露水,可随时清洁手上的细菌。

用脸盆装上半盆温水,滴入5-6滴花露水,将头发放入先行浸泡,再进入常规洗头程序,每天如此,头发中的细菌就可被去除干净。如习惯浴缸泡澡,尤其是小孩,可根

据水量在澡盆放入8-10滴花露水,亦有清凉、除菌、祛痒、止痒的功效。

门窗关紧,将水与花露水按40:1的比例装入喷壶中,均匀喷洒于地面及空气中,特别是房间死角,保持门窗关闭状态10分钟左右,即可开窗通风。早晚各一次。不但可以清新空气,有效除菌,还可以代替市场上的某些有害驱蚊剂,达到室内驱蚊的效果。

摘自《新浪健康论坛》

分类广告征订电话:0551-2649617 2833012 2612696 地址:省政府对面花园街4号科技大厦15楼

利邦投资 LBTZ

13083055058
18656563122

个人房产、汽车抵押借款
企业(土地证、厂房)抵押借款
办理各类房产、企业银行贷款
银行过桥垫资、垫还业务
个人、企业信用借款

为中小企业和个人提供贷款及融资服务
地址:寿春路55号易捷大厦5楼(通连津南大门对面) 公司网站:www.AHLBTZ.com

武星名优军品大幅降价

厂价供应军训迷彩服,新式保安服,高中低档工作服(可定制),各大军工新款皮鞋联合展销,漂亮一百分。

特价皮鞋39元起,海陆空外军迷彩服,各种户外装备,橡皮舟、沙滩床、帐篷、分体雨衣、雨靴、无线对讲、强光手电、自卫电击、军被、高级军表、校官牛皮腰带9.8元/条起。

电话:4006622865 0551-4661560 15855189001
地址:合肥市徽州大道699号友好医院南侧武星公司

大志投资 ANHUI DAZHI

1.快速办理企业、个人、土地证、房产证、汽车等大额急用款咨询
2.快速办理房产单套(60m²以下逾期,划拨,回迁,抵押贷款咨询)
3.代办二手房买卖过户,银行垫还,按揭贷款,新楼盘销售代理
4.为当前解决中小企业资金困难,本公司与各大银行合作快速办理、借款、贷款绿色通道业务
5.欢迎个人或企业有商业项目提供信息及资金闲置合作咨询
东区(大市场)15256017188 西区(肉联厂)5573118 南区(南七)3639536
北区(双岗)2672986 总部0551-5596118 合肥市府广场大厦C座22层

通宝投资 车辆贷款 不影响车辆使用

1.各类个人、企业全产房、贷款房、土地、车辆、设备等实物抵押借款,各类合同借款咨询;
2.个人、企业经本公司核实具备偿还能力的各类其它借款咨询;
3.贷款额1000元-5000万,月息1.5分起。
2860197 18788866650 桐城路与芜湖路交口城市华庭C座1708室

浦发投资

咨询热线:15605609500 当日放款

★快速办理个人有无抵押短期借款,车借咨询
★专业办理个人企业银行抵押贷款,过桥,保证金咨询
★专业办理房产过户,房产变现款

地址:徽州大道与九华山路交口九华山庄1栋2单元1305室

中安信业小额贷款

个人贷款、快速简便 免抵押、免担保

●最高贷款额度达30万元人民币 ●最快当天取现
●贷款期限:6-18个月(可灵活选择)

贷款热线:0551-2657528

地址:安徽省合肥市庐阳区淮河路266号香港广场1508室

天行小贷

1.低息抵押贷款,手续简便,诚信经营,做完手续立即放款。2.银行承兑汇票 兑现
电话:266 6606、18905607797

旺铺招租

徽州大道与九华山路交口东侧40-700m² 商铺及精装写字楼对外招租
15256999696 1335605006 李先生

合作化北路与清溪路交口 圣帝雅阁商务酒店楼下 二间旺铺约90方对外招租
13956057888

霍山路大学生公寓旁210m²网吧 适合经营火锅超市等 13865952628
科大西区肥西路与黄山路交口 140m²品牌快餐店 18715005674

火车站附近300m² 2335981
高新区天波路营业中400m² 咖啡厅转让 18756917705

●蒙城路北一环交口710m²酒店转让 13965109771
●网吧转让 187555156979
●800m²农家乐息转租金10元/月 18956092917
●临泉路合家福商业街茶子园转让 18019909407
●马鞍山路与皖江路交口680m²商铺可分租 13075566286

放钱 信用贷款

1.无担保免抵押、放款快、利息低
2.银行正规渠道放款,贷前无费用,贷后随还

18605517191

工商咨询

低价注册 审计代帐
18905691505

100万公司6000元
注册代帐增资13003001688
正规渠道专业办理各家
银行信用卡3-5万
13485701413
注册增资代帐医疗器械 4467656

●商标注册0551-5831206
●会计师低价注册代帐带徒 13856063313
●低价注册代帐增资车险 13329017858

酒店转让

转让合作或承包
新装大型纯餐饮连锁店(1600m²-2500m²),有大型停车场,无实力勿扰!
15215696225

转让营业中酒店
位于黄山路繁华路段,营业面积2000多平米 13349091227 非诚勿扰
经开区莲花广场700m²营业中酒店,非诚勿扰 13855145514
●万达广场附近700m²精装酒店转让 13865973895
●惠大店400多m²黄金地段酒店转让 13965115246

厂房招租

双凤大道旁5000m² 独门独院,内有空地
13655609175

二手车市

求购二手车 18756021366

永兴金属公司

专业从事金属加工、冶炼,现大量回收:电镀污泥、电路板、海绵铜、汽车废线及合金、银、铜、钨等金属废料,14755173786

高价回收空调变频压缩机 13515602066

招生培训

六安驾校 13866756683
六安办证处 培训、六次考试,价格优惠

娱乐用品

可自带扑克、麻将、牌九,按你要求现场表演
包教包会 15055181949

征婚交友

●女28无不良嗜好,有上进心,找对象,18621785976
●女29无不良嗜好,有上进心,找对象,18621785976

出国打工

0551-4214705

汽车租赁

全新轿车面包车免费出租 18788881848

家教

●名校在职中高考数理化学 13696500065
●一中八中名师辅导 13003065413
●一线教师上门家教签约保提 13033087885
●重点学校一线教师辅导英语 13856097298
●十年毕业班经验专辅导数学 15155518119
●上门家教 18956040439
●一线名师专辅导小学语文数学 15955169691
●在职教师专辅导英语学习方法效果 15255135831

咨询

●空调安装维修移机加氟快速上门 3654997
●专业空调移机维修加氟清洗 18225516546
●陆路、空调拆装加氟 3666834 诚实做事
●精修空调拆装加氟清洗 13956909496
●专业空调移机维修回收 4840616 包运

承接

●承接各种房屋屋顶防水、个人企业(短期)专做、垫资、利息低、放款快、来就借、(免抵押)(金江投资) 13866738873 18956075499