



# 2024年， 健康从“头”开始

美国有线电视新闻网网站日前报道了保持头脑敏锐的5个简单方法。报道称，随着新一年的开始，人们把目光投向了2024年将带来哪些改变。更有进取心的人甚至在考虑提出哪些新年愿望或者新年决心，从而激励自己改变健康状态。

但对于不那么果断的人来说，可能很难决定从哪里着手。有这么多的选择，你从哪里开始呢？

专家建议：从让你保持运转的东西——大脑开始。它告诉我们如何行动，如何感受，以及如何处理身边的各种信息。大脑的状态也会影响我们的身体。

以下是本期健康周刊集纳的5条健脑小贴士，可以帮助每个人在2024年保持敏锐和专注。

蔡富根/整理

## 优先保障大脑休息

充分的休息对大脑健康乃至我们的整体健康都至关重要。但怎么才算充分呢？

“我们总是对人们说，要保障每晚平均7到9小时的睡眠，”伦敦大学学院教授维多利亚·加菲尔德在接受采访时表示，“做到这一点就成功了一半。”

加菲尔德说，如果没有睡够7或8个小时也没关系，只要接近这个时长，而且睡眠质量高就行。“这将为你的大脑充能。”

白天小睡片刻也能为大脑加油。加菲尔德的一项研究表明，平均而言，经常午睡的人与不午睡者相比，前者的脑容量更大。

加菲尔德的另外两条建议是：每天保持同样的睡觉和起床时间；学会给你的大脑断电——做一些不需要动脑的事，譬如散步、做些园艺或者和朋友闲聊。

## 滋养你的大脑

你的大脑需要食物才能好好工作，你必须考虑能量的来源。

“如果你希望自己的大脑达到最佳状态，请选择你喜欢的食物，但更健康的版本。”波士顿麻省总医院营养和生活方式精神病学主任乌玛·奈杜博士说。

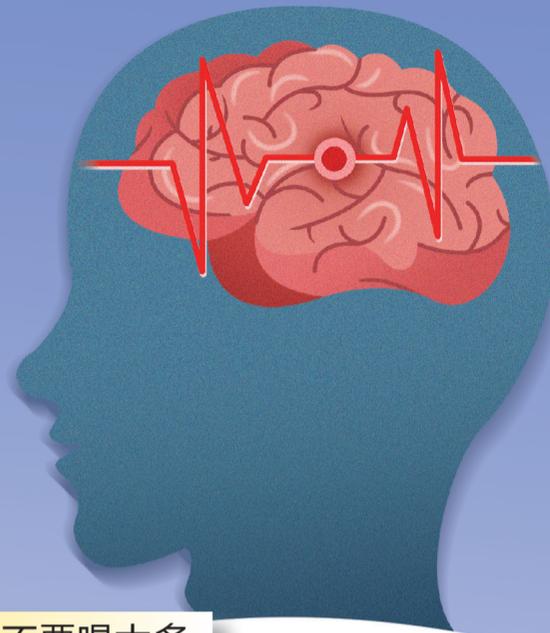
奈杜同时也是一名专业厨师和作家，她用食物和药物来帮助她的病人改善心理健康。她说，关于某些食物可以改善情绪的科学证据“正在不断出现和增加”。

她说：“你可以多吃一些绿叶蔬菜。芝麻菜、菠菜等食物都含有叶酸，而叶酸水平低与情绪低落有关。”

此外还有很多改善情绪的食物。奈杜的最爱之一是黑巧克力。

她说：“我们从一项有超过1.2万名参与者的大规模人口研究中知道，食用天然黑巧克力，能改善70%的参与者的抑郁情绪。”

奈杜还建议食用富含Omega-3脂肪酸的鱼类（如三文鱼、鲭鱼、凤尾鱼和沙丁鱼等）、酸奶等发酵食品、杏仁和其他坚果，以及亚麻籽和奇亚籽等种子类食物。



## 咖啡因提神醒脑，但不要喝太多

咖啡因是世界上使用最广泛的精神活性药物之一。这也难怪，因为它有很多好处。但与所有东西一样，适度是关键。在较高的剂量下，它也可能有弊端。

科学作家迈克尔·波伦说：“咖啡因，或者更准确地说，含有咖啡因的饮料，如咖啡和茶，对健康有很多积极的作用。它们对心血管疾病的治疗有帮助。它们与降低帕金森病的发病率有关。”

含咖啡因的饮料也能让你感觉良好，

提神醒脑，让你保持专注。

但咖啡因会阻止腺苷这种化学物质在一天中的积累，因此可能导致一些人难以入睡。从这个角度，波伦说，用咖啡因来保持清醒是“对未来的借贷”。

“我最大的建议是，在摄入咖啡因时用点儿心。”波伦说，“你几点下班？你一天中最后一杯咖啡或茶是什么时候喝的？这和你的睡眠有什么关系？你需要把它们联系起来。”

## 暂停活动，深呼吸，减轻压力

众所周知，现在是一个充满压力的时代，中东、乌克兰和其他地方都在打仗，美国的政治纷争也在酝酿。阿片类药物危机、气候变化、枪支暴力……当然，还有新冠大流行挥之不去的影响。

所有这些压力事件都通过全天无休的新闻循环和社交媒体推送在实时呈现，这使得人们很难做到既保持信息渠道畅通，又避免自己陷入负面情绪的漩涡。

一项新的研究发现，为期8周的正念和冥想项目在减轻焦虑症状方面与常规抗焦虑药物一样有效。

美国纽约长老会医院和威尔康奈尔医学院的精神病学临床副教授盖尔·萨尔茨博士说：“很多人能做的，就是认真思考一下自己现在是如何消费新闻的。我不

是说‘到石头下面躲起来，对外界发生了什么一无所知’，我并不提倡这样做。但我提倡，也许，不要不停地去刷充斥着让人不安的图形的社交媒体。”

萨尔茨建议，有节奏地深呼吸，放松身体，激活你的副交感神经（休息和消化）反应，这与交感神经（战斗或逃跑）反应相对立。

萨尔茨说，试着用鼻子吸气，把手放在胸前，数到5（以确保鼓起的是你的胸部，而不是腹部）。她说：“然后你用嘴慢慢地呼气，数到7。呼气要比吸气稍微久一点。原因是我们知道更久的额外呼气会使你的心率减慢一点，这有助于减轻焦虑。”

萨尔茨说，将这种呼吸法持续5到10分钟，会让你在生理和心理上更加放松。

## 宽恕别人会带来很多好处

宽恕别人——朋友、陌生人甚至是你自己，可以给身体和精神带来很多好处，包括减少焦虑和抑郁、降低血压和改善睡眠。但做到这一点有时候并不容易。

“宽恕基本上是一种美德。这是对那些对我们不好的人的仁慈回应——不是为他们开脱，不是忘记（以免再次发生），也不一定要与他们和解。”宽恕科学领域的先驱、美国威斯康星大学麦迪逊分校教育心理学教授罗伯特·恩莱特说。但宽恕是一种实践，而且往往需要

时间，恩莱特说。

“我通常建议不要从大事开始，”他说，“先从小事开始，了解宽恕的步骤。当你这样做的时候，你会在这一过程中成长。然后你就可以尝试宽恕大问题了。”

恩莱特说，当你陷在负面情绪中出不来、或因某件事而焦虑沮丧时，考虑宽恕可能是合适的做法。

“你的疗愈方式是什么？如果你一次又一次的尝试，但创伤仍然没有愈合，我会温和地建议你考虑宽恕。但是否这样做，决定权永远在宽恕者手上。”