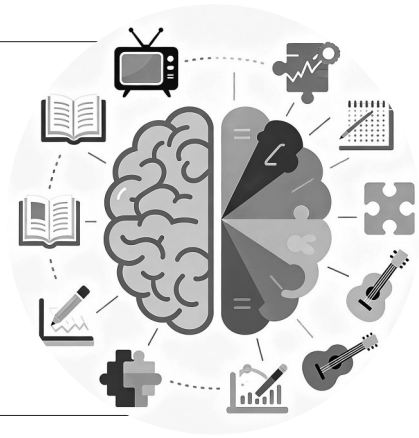
执行主编:刘琳佳 责任编辑:王冰莹 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

“精神主动”守护大脑健康

一项发表在《美国预防医学杂志》上的研究,对瑞典两万多名成年人进行了近二十年的随访,发现一个值得警惕的现象:同样是久坐,如果长期从事“精神被动”活动,未来患痴呆的风险更高;而在久坐中保持大脑活跃,则与更低风险相关。进一步分析显示,用一小时动脑活动替代一小时被动久坐,可降低约7%的风险,脑力与运动结合,降幅可达11%。这项研究提醒我们:影响大脑的,不只是“坐了多久”,而是坐着的时候,大脑有没有在工作。



主动思考激活大脑

所谓精神被动的久坐行为,是指那些几乎不需要认知参与的活动。最常见的,就是长时间看电视、刷短视频、无目的浏览社交媒体,或者只是被动听内容而不思考、不互动。这些行为的共同点是:信息在流动,但你只是接收者。在这种状态下,大脑不需要持续专注,也不需要进行判断或记忆,长期处于“低负荷运转”。如果这种状态持续时间较长,大脑相关功能就可能逐渐减弱。

与之相对的,是精神主动的久坐行为。研究将其定义为:需要集中注意力、处理信息、解决问题或产生互动的活动。例如阅读、写作、做填字游戏、拼图、学习新技能,或者有目的地使用电脑。即使是编织、绘画、弹奏乐器等看似安静的爱好,本质上也在调动大脑多个区域协同工作。关键不在形式,而在参与程度。你是在“被动看”,还是在“主动思考”,决定了大脑是否被激活。

关键在于使用方式

大脑是一个需要“被使用”的器官。认知活动可以强化神经连接,建立“认知储备”,也就是大脑应对衰老变化的能力。当一个人长期处于精神被动状态,大脑缺乏足够刺激,一些功能通路可能逐渐弱化,影响记忆力和思维能力。

精神被动行为通常伴随着长时间静坐,这可能影响大脑血液供应;而更主动的活动,往往会伴随注意力切换、轻微动作甚至社交互动,这些都更有利于大脑。

此外,睡眠和社交也可能参与其中。长期沉浸在低参与度内容中,容易影响睡眠质量;而需要动脑的活动更容易带来人与人之间的互动,而社交本身已被证明与更好的认知状态相关。

很多人会把问题归结为“看屏幕时间过多”,但研究真正关注的是“低参与度”。同样是使用手机或电脑,长时间无意识刷内容,是精神被动;而用来学习、思考或交流,则属于精神主动。工具本身没有问题,关键在于使用方式。

如何做到精神主动

用“替换”代替“增加” 不一定要额外腾出时间,只需要把一部分被动时间,换成需要动脑的活动,比如阅读、学习、思考或有内容的交流。

给生活增加一点“难度” 尝试新事物、学习新技能,或者改变做事方式,这些都会刺激大脑保持活跃。

多与人互动 交流本身就是复杂的认知过程,会调动理解、表达和反应能力。

结合身体活动 研究已经表明,脑力活动与运动结合,效果更好。

不是时间决定大脑状态,而是你如何使用时间。你可以把时间交给被动的信息流,也可以用来思考、学习和连接世界。前者让大脑逐渐迟钝,后者则让它保持清醒和弹性。“精神主动”不是让生活变得紧绷,而是让大脑始终保持参与感。这种看不见的积累,才是我们对抗认知衰退最踏实的方式。

国家二级心理咨询师 **宋晓林**

情绪撑不住时请你停一停

在压力密集的生活中,“情绪崩溃”并不少见。它不是医学诊断,而是人们用来描述情绪失控的一种状态。有人会突然大哭,有人会发怒,也有人选择逃离。当这种情况发生时,并不意味着你“有问题”,更多是在提醒:你已经被压力压得太满,一些需求没有被看见。

情绪崩溃往往有迹可循。常见诱因包括:长期睡眠不足、过度疲劳;长时间不进食导致低血糖;工作或生活安排过满;经历重大变化,如换工作或关系变动以及长期未解决的关系问题。这些因素叠加,会让人更容易在某个瞬间“撑不住”。

想要减少情绪崩溃,关键是提前识别这些信号,并作出调整。比如保证基本的睡眠和饮食,适当减少安排,给自己留出缓冲空间;面对关系问题,尽量及时沟通,而不是一再压抑。很多时候,崩溃并不是突然发生,而是积累的结果。

如果你已经感觉自己“快要撑不住了”,更重要的是学会在当下止住情绪的失控。常见的信号包括心跳加快、呼吸急促、手脚发冷或发热。这时,不要急着反应,而是先让身体慢下来。

可以尝试一个简单的呼吸方法:吸气4秒,屏住4秒,呼气4秒,再停4秒,然后重复几轮。这种节奏可以帮助身体从紧张状态中缓下来。也可以通过把注意力放在脚底、触摸手指等方式,让自己重新回到当下。

这些方法不会立刻解决问题,但能帮你避免在情绪最激烈时做出冲动反应。当情绪稳定下来,你更有可能用理性和清晰的方式去面对真正的问题。

情绪崩溃并不可怕,它更像一个信号:提醒你该停一停,看看自己是不是太累了。学会识别、调整和缓冲,比一味硬扛更重要。

国家二级心理咨询师 **乔珊珊**

心理新知

亲近大自然 缓解孤独感

挪威科技大学一项研究发现,走进大自然,尤其是在水边活动,比参加团体活动更缓解孤独感。

挪威科技大学研究人员调查了国内第一大湖米约萨湖周边12个市镇的1.5万名18岁以上居民。结果发现,参与者在湖中或沿岸频繁活动,与更强烈的自然亲近感和对湖的深度依恋有关,他们的孤独感评分更低;亲近动植物及更广阔的自然环境,与孤独感减少有关;对米约萨湖的依恋可以降低社会疏离感。不过,并非所有活动形式、地点都对降低孤独感有效。沿岸生活、孤独、散步、冰上行走三项活动,与自然的联结最强;沿岸生活和散步以及夏季游泳与地点依恋表现出最强关联,这些方式均能有效降低孤独感。

综合而言,参与者独自在湖边活动,能够在最大程度上减少孤独感,因为独处时人的注意力完全投入外部环境,减少了内心活动。 **刘婷**

满足六点 才算心理健康

近日,发表在英国《自然·心理健康》杂志上的一项研究厘清了“心理健康”的内涵,这是学术界首次就心理健康的构成要素达成了国际共识,具有里程碑意义。

该研究由澳大利亚阿德莱德大学等机构开展,覆盖了11个学科,对包括经济学、医学、哲学、临床心理、社会学、神学在内的122位全球专家进行调研。最后,90%的专家达成共识,认为心理健康“必须具备”6个核心因素。

一是意义与目标,即感觉生活是有价值的、有方向的。

二是生活满意度,觉得自己目前的生活状况还是不错的。

三是自我接纳,能够以积极的态度看待自己,接纳自己的优点和不足。

四是人际关系,能与周围人相处融洽。

五是自主性,自己的选择与想法能自己做主,不被他人左右。

六是幸福体验,经常保持积极情绪和愉悦心情。

这次研究明确了心理健康不是单一的感受,而是“感受+状态+人际联结”的综合,这不仅有助推进社会和个人对心理健康的科学认知,也对相关政策、项目和评估工具的制定提供了可靠依据。 **唐小玉**

健康提示

夏季补水 有讲究

夏季炎热,人体水分流失快,更需要大家注重健康饮水和科学补水。那么是不是喝水越多越能排毒呢?

每天喝4升水能排毒?

“每天喝4升水能排毒”的说法是个误区。人体主要依靠肝脏、肾脏等器官完成代谢和排泄功能,并非喝水越多越“排毒”。相反,短时间内过量饮水反而会导致电解质紊乱,严重时会引发低钠血症。

隔夜水到底能不能喝?

隔夜水能不能喝的关键,不在于是否隔了一夜,而在于保存的条件和放置的时间。烧开后的饮用水,如果在清洁、密闭的条件下存放,通常隔夜后仍可以饮用。但如果长时间敞口放置、容器不洁,或出现异味、杂质等情况,则不宜再饮用。

科学饮水的“六字箴言”

科学饮水,重在“适量”“适时”“卫生”。

少量多次、主动补水。高温天气出汗增多,应养成定时喝水的习惯,不要等到明显口渴再喝水。

水温以温凉接近室温为宜。过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道,老年人、儿童或胃肠敏感人群更应谨慎。

大量出汗、长时间户外作业或运动后,可以适当补充一些电解质。需要注意的是,淡盐水并不适合长期或者过量饮用,高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

张岚