

解锁大脑逆龄密码

很多老年人经常忘事、反应迟钝、注意力不集中,总觉得是正常衰老。其实,这并不是岁月必然的结果,而是生活习惯、情绪压力、身体状态悄悄让大脑“提前老化”。坚持6个习惯,就能让大脑“减龄”。



美国佛罗里达大学研究人员借助AI检测近200名中老年人的“大脑生理年龄”。有的人实际五六十岁,大脑却已经衰老严重;而有的人年纪相仿,大脑状态却年轻鲜活、思维敏捷。

研究明确了两大让大脑加速老化的“元凶”。

第一是慢性疼痛,常年关节痛、腰腿痛等持续性疼痛,会持续消耗身体精力、刺激神经,疼痛每加重一分,大脑衰老速度就加快一截。

第二是负面生活环境,经济压力大、缺少亲友陪伴、生活氛围压抑,都会悄悄透支大脑活力,长期处于这类状态的人,大脑平均比心态舒展、生活顺遂的人老4.5岁左右。

这两大衰老因素并非无法改变。研究证实,坚持良好的生活习惯和心态,能完全抵消疼痛、压力带来的大脑损伤,成为保护大脑的“最强护盾”。其中6个核心习惯,每坚持一项,大脑衰老风险就会大幅降低,全部养成后,大脑年轻优势格外明显。

坚持不吸烟

烟草中的有害物质会损伤脑血管、破坏神经细胞,加速大脑机能衰退,是导致记忆力下降、脑老化的高危因素,远离烟草是护脑的基础。

控制腰围

避免腹型肥胖,腹部脂肪过多会引发身体慢性炎症,影响脑部供血和代谢,稳步控制体重、保持匀称体态,能有效减少大脑损耗。

保持乐观心态

日常少纠结内耗、少焦虑悲观,遇事放宽心态、积极看待问题。长期负面情绪会让神经持续紧绷、加速大脑疲劳,而乐观开朗的心态,能减少精神内耗对大脑的损伤,维持脑部活力。

保证优质睡眠

睡眠是大脑修复排毒的关键时段,长期熬夜、浅眠多梦、失眠,会让大脑得不到休整,日积月累加速老化,高质量睡眠是低成本的护脑方式。

主动降低身心压力

不要长期超负荷劳累、思虑过重,学会适度放松解压,避免高压状态持续透支大脑。

维系良好的社交支持

多和家人沟通、常和朋友往来,不长期独处封闭。温暖的人际关系能舒缓情绪、激活大脑思维,长期独居、缺少交流,反而会让大脑慢慢“变迟钝”。

研究团队经过两年跟踪发现,长期坚持这6个习惯的人,大脑衰老速度明显变慢,脑部状态始终年轻、思维灵活。这些好习惯能中和慢性疼痛、生活压力、恶劣环境对大脑的伤害,哪怕身体有轻微疼痛、生活偶有压力,也不会加速大脑老化。这些习惯之所以效果显著,是因为它们能有效调节身体压力系统,减少慢性炎症,保护大脑神经元不被损耗,持续滋养大脑、延缓老化。

大脑衰老从来不是只看年龄,更多取决于日常的生活方式。

不同人群 健脑各有讲究

不同年龄段、不同生活状态的人群,大脑损耗原因、生理特点各不相同,养护重点也天差地别。

青少年容易用脑过度,出现头晕、注意力涣散、记忆力短暂下滑等问题。青少年健脑无需刻意静养,核心是劳逸结合、适度松脑。保证充足睡眠,让大脑完成每日修复;学习间隙定时放松双眼、起身活动,避免久坐气血不畅导致的脑部供氧不足。

上班族是脑疲劳高发人群,日常需摒弃久坐不动的习惯,每小时起身拉伸、快走踱步,促进脑部供血供氧;学会情绪疏导,减少过度思虑、职场内耗。同时杜绝熬夜刷手机、昼夜颠倒,避免持续损耗脑力,闲暇时适度读书益智,避免大脑长期闲置退化。

老年人健脑以温和养护、固本培元为主。可坚持梳头通络、叩齿吞津等古法养生,改善头部气血循环;保持规律作息、优质睡眠,给大脑充足修复时间。日常多维系亲友社交、保持乐观心态,规避孤独压抑的负面情绪,同时适度读书、练字、动脑思考,避免大脑闲置萎缩,清淡饮食、七分饱养护脑血管。

古代文人名士的健脑智慧

古代文人名士常年苦读劳神、思虑过重,却大多思路清晰、记忆力出众、晚年思维不衰,核心就是坚持了简单实用的健脑习惯。

北宋大文豪苏东坡仕途坎坷、奔波劳碌,却始终才思敏捷、精力充沛,晚年依旧头脑清醒,他的独家健脑秘诀是叩齿吞津。这是他坚持数十年的晨起养生习惯,每天清晨起身,不急说话活动,先轻轻叩齿数十下,再用舌头搅动口腔,待津液满口后缓缓咽下。

南宋爱国诗人陆游一生笔

耕不辍,诗作留存上万首,晚年依旧耳聪目明、思维清晰,核心秘诀是规律睡眠、不熬夜耗脑。古人读书无照明设备,陆游严格自律,坚持每晚二更前停笔休憩,绝不熬夜苦读。他深知熬夜最伤心神、耗损脑力,长期熬夜会导致头昏脑胀、记忆力衰退、思维迟钝。这与现代大脑养护理念完全契合,优质睡眠是大脑修复排毒的关键,规律作息能有效延缓大脑老化,守住大脑活力。

明代心学大家王阳明常年治学讲学、思虑繁重,却始终思路通透、心智清明,他的核心健脑方式

是静心静坐、放空减压。王阳明提出“静坐为长生久视之道”,每日坚持静坐冥想,抛开杂念、平复心绪。不同于枯坐发呆,他的静坐是身心同调,缓解思虑过度带来的神经紧绷、大脑疲惫。现代研究证明,长期焦虑、思虑内耗是大脑衰老的重要诱因,适度静坐放空,能减少精神损耗、修复脑神经,大幅降低大脑老化速度,让心态平和、思维灵动。

唐宋八大家之一的欧阳修,一生屡遭贬谪、心境郁结,却能始终保持文思泉涌,他的

健脑解压妙招是音律养心、情绪疏解。仕途失意时,他潜心学琴、寄情音律,通过琴声疏导郁结、平复情绪。他认为琴声能调和身心、疏通淤滞,化解负面情绪带来的精神内耗。现代科学也印证,积极情绪、心态舒展是大脑减龄的关键,长期压抑、心情烦闷会加速大脑老化,而舒缓的兴趣爱好、情绪疏导,能有效养护大脑,延缓机能衰退。

古人的健脑智慧,从不是复杂的偏方秘术,而是顺应身心规律的生活修行。

本报记者 李由