

不爱开窗容易导致脑缺氧 生活中五个常见习惯很伤脑



大脑是非常害怕缺氧的器官,然而很多人可能长期处于慢性脑缺氧而不自知。比如平时长期待在室内,又不喜欢开窗通风,室内氧气浓度下降,就容易导致脑缺氧。

一般来说,大脑慢性缺氧的早期典型症状有睡不好觉、记忆力减退,之后可能出现头晕头痛、注意力涣散等问题。如果出现上述问题,且找不到明确病因,就要提高警惕了。

警惕五个坏习惯

吃得太胖,大脑老得快。《衰老神经生物学》杂志发表一项研究指出,超重人士的大脑比同龄瘦人老10岁,尤其是中年以后,胖的人大脑衰老更快。

蒙头睡觉,缺氧伤脑。一晚上下来,由于呼吸不畅通加上大脑氧气补充不够,容易造成脑血管里氧含量低,损伤大脑。所以往往起床后感觉头昏脑胀,精力也不集中。

不爱交流,少言寡语。经常说话有助于促进大脑发育、锻炼大脑功能,而整日沉默寡言、不苟言笑的人这一部分功能就会退化。

经常熬夜,睡眠不足。大脑消除疲劳的主要方式是睡眠,长期睡眠不足或质量太差,会加速脑细胞衰退。经常熬夜、睡眠不足的人往往会较早地出现大脑退化。

不喜欢思考和阅读。防止大脑老化,最好办法就是多思考。大脑和身体一样,都遵循用进废退的原则。

做对三件事给大脑补氧

勤开窗通风。正确的开窗通风方式,应当保持每天2-3次,每次30分钟,能够有效改善室内空气,尽量选择对流式通风。

适当补充蛋氨酸和 $\Omega-3$ 脂肪酸。蛋氨酸有助于帮助人们提升大脑传递和接受讯息的速度,帮助缓解大脑压力; $\Omega-3$ 脂肪酸可以为大脑补充营养,帮助脑神经细胞的生长。二者结合后会产生一种新的脂蛋白化合物,可控制氧气吸收与释放,并让身体含氧量保持在一定水平。

常做有氧运动。建议每周进行3-5次,每次至少30分钟,快走、游泳、太极拳等都很不错。

五个方法延缓大脑衰老

吃点健脑食物。鸡蛋、海产品、绿叶菜都是较好的选择。

保持学习,不要让大脑停止思考。有研究表明,学习新技能的过程,是不断重塑大脑功能和结构的过程。

保持对生活的热情。做感兴趣的事时,大脑会处于活跃状态,特别是下棋、跳舞、演奏乐器、做手工、养花草、写文章等需要动脑的活动。哪怕散散步,或和亲友聊聊天,也比成天闷在家里、不和人打交道要强。总之,不要让大脑长时间“闲置”。

保持午睡习惯。一篇研究表明,午睡能有效预防老年痴呆(阿尔茨海默病),并且有规律的午睡还可以提高思维敏捷性。

积极预防相关疾病。高血压、血脂异常、肥胖、糖尿病等都会影响大脑功能,早发现、早诊断、早治疗,可大大减少疾病对大脑功能的损害。

据CCTV生活圈

冰箱存储食物 三种方式有误

夏季即将来临,冰箱利用率将直线上升,然而,很多人忽视了冰箱内的物品摆放方式,也不注重清洗。长此以往,可能导致食源性致病菌污染,引起食源性疾病,以下3种不正确的食物存放方式要注意。

蔬菜直接放冷藏室,水分和维生素容易流失,微生物会交叉污染。

冷冻室中的食品重复解冻,细菌大量繁殖,营养和风味受损。

食品放凉后再放冰箱。当食物温度降到 60°C ,就有细菌开始生长;当食物温度降到 $30^{\circ}\text{C}-40^{\circ}\text{C}$,细菌们会旺盛繁殖。如果不及时冷藏保存,食物就很容易腐烂变质。

据北京市疾病预防控制中心官微

靠墙站立来健身 挺拔身姿赶走疲劳

锻炼方法千千万,有一种不花费太多时间、随时都能做,那就是靠墙站立。靠墙站立有不少好处,包括预防脊柱退化、放松颈椎、挺拔身姿、赶走疲劳、减肥瘦身等。

站立要点:后脑勺、肩胛骨、臀部、小腿肚、脚后跟贴着墙,并收紧腹部。

刚开始站5分钟,慢慢可以延长至半小时,大约坚持两个月左右就会看到一定效果。 据养生中国

冬虫夏草 58元/克起 满50克送12克

燕窝虫草参茸折扣店 从西藏那曲新进一批冬虫夏草 为你省钱60%
虫体饱满 色泽棕黄 无牙签草 无瘪草 批发价限量供应



虫草(规格)	市场价	优惠价	满就送	50克以上价	再送等值杭检参一根
断草	150元/克	58元/克	50克送12克	47元/克	
1克5条	260元/克	195元/克		157元/克	
1克4条	360元/克	245元/克		197元/克	
1克3条	450元/克	295元/克		237元/克	

长白山灵芝孢子粉
头道细腻 易吸收
市场价 2500元/500克
活动价 750元/500克



长白山土蜂蜜
无污染 无添加
市场价 99元/500克
活动价 35元/500克



活动价

特价三七 150元/500克
云南高山铁皮枫斗 350元/500克

新疆红枣 10元/500克
高山灵芝 390元/500克
大连深海海参 3000元/500克
燕窝 12元/克
优质西洋参活动价 299元/500克
宁夏枸杞 30元/500克
鹿茸片活动价 1.5元/克

广告

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面)
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥B出口600米)

电话:0571-87090870

支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:5月2日