

运动能“健脑”被科学证实

五种运动各有侧重,值得坚持

一项研究表明:只要坚持运动3个月,大脑真的会悄悄发生变化。国家体育总局体育科学研究所副研究员席蕊撰文指出,不同类型的运动,对大脑的影响各有侧重。真正能“健脑”的运动是这五种。

有氧运动: 大脑的“基础建设者”

代表运动:跑步、快走、游泳、骑行、椭圆机等。

核心作用:显著提升脑源性神经营养因子水平,为神经元生长提供养分;改善大脑血液循环,确保神经元获得充足氧气和能量;增加海马体和前额叶皮层体积,防止脑萎缩。

适合几乎适合所有人,尤其适合想提升记忆力、改善情绪、延缓大脑衰老的人。

抗阻训练: 大脑的“指挥官强化者”

代表运动:举重、引体向上、

俯卧撑、弹力带训练、哑铃等。

核心作用:强化大脑的决策力和专注力,锻炼大脑的前额叶皮层,能提升计划制订、多任务处理、快速决策的能力;更能刺激胰岛素样生长因子等激素的分泌,这些物质能穿过血脑屏障,促进大脑健康。

适合需要提升专注力、决策力的学生和上班族,以及希望维持独立生活能力的老年人。

技巧性运动: 大脑“神经网络建筑师”

代表运动:球类运动、舞蹈、太极拳、普拉提等。

核心作用:这类运动能给大脑搭建更复杂的神经网络,增强大脑的可塑性,还能提升思维的敏捷性。

适合希望全面提升大脑综合能力,并享受运动乐趣的人。

高强度间歇训练: 大脑的“压力适配器”

代表运动:高强度间歇训

练、循环力量训练等。

核心作用:短时间高效提升脑源性神经营养因子水平,增强大脑的抗压能力,面对生活中的突发压力更从容。

适合时间紧张、有一定运动基础、想快速提升脑力的人。其对心肺功能要求高,初学者或有心血管疾病的人谨慎尝试,建议在专业指导下进行。

灵活性训练与冥想训练: 大脑的“系统重置器”

代表运动:瑜伽、关节活动度训练、拉伸训练、正念冥想。

核心作用:激活副交感神经,有效降低压力激素的水平,让身体从紧张模式切换到放松模式。结合深呼吸和身体感知,提升对情绪和思维的觉察力。

适合压力大、易焦虑的人,高强度运动后进行恢复训练的人。

据人民日报健康客户端

终身学习 有助抵御认知衰退

据美联社近日报道,越来越多的研究表明,多样化的习惯和爱好就像认知锻炼一样,能够积累知识和技能,从而增强大脑某些区域的活力,尤其是在我们年老的时候。

终身学习指的是从童年到退休持续进行激发智力的活动,如阅读和写作、学习一门外语、下棋、解谜题、参观博物馆等。如果在年轻时你没有参与,现在开始也为时不晚。关键不在于具体是哪一项活动。重要的是找到你真正热爱且有意义的活动——并且要坚持下去。据参考消息网

比情绪价值更重要的是情绪反哺

看到一个很贴切的比喻:人与人的相处,就像玩跷跷板,一方太重、一方太轻,永远无法平衡;只有彼此付出、彼此迁就,才能平衡和对等。

真正长久的关系,来自两颗愿意守望相助的心。你给我温暖,我回馈你心安;你懂我的不易,我知你的辛苦;你为我抚平情绪,我也愿意做你的依靠。

没有人愿意一直做别人的“情绪垃圾桶”,也没有人天生就该为另一个人的负面情绪买单。

你拉我一把,我载你一程,彼此给予充盈的能量,才能结伴走更远的路,遇见更辽阔的山海。

据人民日报微信公众号

今天,你“Color Walk”了吗?

这个春天,一种叫做“Color Walk”(色彩漫步)的休闲方式,正在悄然走红。

“色彩漫步”很简单:出门前在心里选定一种颜色,带着这个目标走进街头巷尾,行走中专注寻找带有这种颜色的事物,一场轻松的情绪治愈之旅就此开启了。

“色彩漫步”这种简单又富有创造力的玩法,契合了对轻量化社交的体验,也满足了快节奏生活中人们寻求专注与松弛的心理需求。

“色彩漫步”精准契合了对情绪价值的需求。“色彩漫步”的低门槛、高参与度、高专注度,改变了参观城市的刻板

旅游路线;城市也通过人的眼睛,变得更加鲜活、具体、有人情味。这种以微小幸福积累起来的归属感,让人们获得深层的情绪满足。

“色彩漫步”打破了传统旅游的景区边界,让整座城市都成为旅游场景——一条小巷、一面彩墙、一家小店,都可能成为人们驻足的景点。

“色彩漫步”也契合了社交传播的需求。通过色彩主题晒图记录,内容更加具有记忆点和美感,既是个人表达的载体,也为他人“种草”个性化路线,让发布者获得长期的情绪反馈,从而带来持续的幸福感受。

“色彩漫步”让人学会为



图据AI生成

情绪停留、为体验漫步、为美好驻足,让城市的方方面面联结起来,成为可触摸可感知的日常美好。据新华社