

长期用脑过度警惕脑疲劳

■ 石筱璇

人们常说“大脑越用越灵”，然而一直将弓弦绷得太紧，弓很快就会断裂，脑中的“弦”亦是如此。随着时代的不断进步，脑疲劳现象越来越多，并且以年轻人人居多。那么，日常生活中又该怎么缓解脑疲劳呢？

脑疲劳 30至50岁高发

所谓的脑疲劳实际上是一种慢性疲劳综合征，高发年龄在30-50岁，某些职业如科研人员、新闻从业人员等发病率较高，一般表现为注意力不集中、思维不清晰、反应或者判断力迟缓、健忘、烦躁焦虑等临床症状；严重时患者心理承受能力下降，无法面对生活上的种种压力，导致精神崩溃。此外，一些人还可能出现非神经系统症状，比如口苦、食欲差、便秘、腹泻等消化系统症状；尿频、尿急、夜尿增多等泌尿系统症状；心慌、胸闷、气促等心血管系统症状。

很多人在大脑疲倦初起之时，喜欢采用一些使大脑兴奋的措施来刺激自己，以便能够继续工作或学习，如大量地抽烟、喝浓茶、饮烈酒等。时间久了，疲惫却越来越“难缠”，不仅一整天昏昏欲睡、哈欠连天，做起事来也开始

“漏洞百出”，甚至在处理简单的事时也会思维混乱。

脑力何以消耗殆尽

脑疲劳的产生，可来自身、心这两个方面，与生活不规律、工作负荷过高或渐进性疲劳积累等密切相关。

经常熬夜

睡眠不足会使脑细胞的神经网络交流变得缓慢，进而影响思考、反应等感知能力，加速大脑疲劳；并且越熬夜大脑越容易疲劳，其对大脑造成的影响堪比脑震荡。

长期压力过大

压力是当代人日常生活难以摆脱的一部分，学生为成绩和升学而紧张焦虑，职场人在工作强度、业绩要求和未来前景下倍感压力，再加上家庭生活负担，长期重压不仅会给代谢、免疫和心血管系统带来损伤，还会导致大脑功能衰退。加拿大多伦多罗特曼研究所的一项研究发现，长期压力过大会导致大脑海马体萎缩，造成前额叶皮层功能减退，增加患抑郁症和认知障碍症的风险。

过度思考耗神

社会竞争日趋激烈，知识经济时

代不仅要拼体力更要拼脑力。然而，大脑仅占身体重量的2%，却要消耗约20%的能量。大脑中的能量绝大部分以葡萄糖的形式存在，当神经元被激发时，细胞会通过毛细血管吸取氧气和葡萄糖。如果过度思考，必需燃烧更多葡萄糖，导致大脑中的能量减少，从而出现疲劳。

5招帮大脑找回“元气”

相比于运动后休息一会儿就能“活蹦乱跳”，脑疲劳恢复起来并不简单。日常生活中可以坚持以下几种“休养生息法”，让大脑再度充满“元气”。

运动解压

在无法马上改变压力环境的情况下，运动是最好的纾压方式。每周进行3次、每次至少20分钟有氧运动，持续一个月就能显著改善焦虑症状，提高大脑运作效能。需要提醒的是，任何事情都过犹不及，长时间或剧烈运动会致躯体肌肉疲乏，加快大脑的疲劳速度。

补充营养

不得已需要进行大量工作时，可以多吃一些三文鱼、绿叶蔬菜、牛油

果等食物，对大脑恢复能力有帮助。此外，苦味食物与人的精神活动密切相关，可适当用咖啡、茶叶、巧克力醒脑，但要想真正消除大脑疲劳不能依赖这些。

保证睡眠

睡觉前尽量不去看手机，保证每天7-8小时的睡眠，中午抽空睡15分钟，没有午睡习惯的人可以坐在椅子上闭目养神。

压力不带回家

很多人下班后仍处于情绪紧绷状态，就算回到家也在担忧工作上的事，大脑缺少休息的机会。感到疲劳其实是大脑释放的休息信号，此时不要强迫自己继续工作，而是应该放松。下班后不妨为自己安排一个小小的“仪式”，例如回到家先换掉上班的衣服、冲个澡等，通过这些仪式，让潜意识“下班”，不再去想工作的事。坚持一段时间，就能慢慢减轻工作压力。

做个按摩

一旦发现脑疲劳，应立即放松身心。可以闭眼静心，用鼻轻轻地吸一口气，再用口慢慢地呼出，反复吐纳36次。也可以用双手五指轻轻地拍打头部，拍打力量一定要小，最好以无声为度，3分钟左右即可。

儿童癫痫须重视治疗黄金期

新华社北京电（记者 温竞华）癫痫是儿童青少年最常见的神经系统疾病之一。专家表示，儿童癫痫可能影响脑发育，但早诊早治，把握婴幼儿阶段这一治疗黄金期，60%以上的儿童癫痫患者可以做到完全控制发病、正常生活。

北京大学第一医院儿科主任姜玉武说，婴幼儿时期癫痫尤其要及时进行正规合理的治疗，尽可能减少或者消除癫痫性脑病对儿童脑正常发育的不良影响。目前国内正在积极推广癫痫的规范化综合诊疗，选对了治疗策略，就能尽快控制住病情。

药物和手术是最常用的癫痫治疗手段。药物治疗方便且有显著的疗效，50%以上的患儿只需服用一种药就能控制疾病发作；病灶切除手术的优点是能根治癫痫，但只有少数患儿能进行手术，

而且相比于药物其治疗风险较大，需要严谨的术前评估。此外，还有生酮饮食、神经调控等非药物、非手术的疗法。

“对于成年人来说，早一年或晚一年治疗对脑功能的影响不会很大；但对于一个大脑正在高速发育的婴儿，癫痫性脑病多发病一个月可能都会带来更重的脑功能障碍，越早控制住病情，就可能为患儿赢得更多宝贵的发育时间，越小的孩子越明显。”姜玉武说。

他同时指出，也不能夸大癫痫带来的脑损伤，儿童癫痫大多数能完全控制，预后良好。癫痫患儿的第一大损伤其实是疾病随时发作导致的意外伤害，这方面家长重视不够。避免意外伤害，一方面要用药物等治疗控制癫痫发作，另一方面要教育癫痫病人及其家属识别和远离明火、油锅、水塘等危险环境，避免一些危险行为。



爱猫人士要警惕“猫抓病”

■ 赵克开

“猫抓病”是因猫抓伤、咬伤或与猫密切接触后，由汉塞巴尔通体引起的以皮肤原发病变和局部淋巴结肿大为特征的一种自限性传染病。得了此病的患者，会在伤口周边出现淋巴肿痛等症状。

“猫抓病”的临床表现多种多样，主要取决于机体的免疫状态。在免疫功能正常的患者中，主要表现为局灶性淋巴管炎。人被猫抓伤后，在抓伤的皮肤周围可出现丘疹，同时在抓伤部位附近出现淋巴结肿大，常出现在颈前、腋窝、腹股沟等处。除皮肤病变和区域淋巴结肿大外，部分患者可出现发热、厌食、乏力等全身症状，多数患者在2-3个月自愈。

但是，在免疫功能低下的患者中，可能出现特殊而且严重的后果。病原体可能侵犯肝脏、脑部、眼部、肠道、骨骼等多个部位，出现肝功能异常、脑炎、视网膜炎等疾病，造成较为严重的后果。

得了“猫抓病”，患者可在医生指导下选用多西环素、利福平等抗菌药物进行治疗，一般都要联合用药。疗程由医生根据病情轻重和疗效评估确定，轻者一般2-4周，重者可能需要3-6个月，甚至更长时间。

如何预防“猫抓病”呢？家里养宠物的人需要规律清洁宠物及宠物周围的环境，定期带宠物做检查和注射相关疫苗。宠物虽然很可爱，但孕妇、儿童和免疫力低下的人尽量不要与其亲密接触。如被宠物抓伤、咬伤，切记不要自行处理，一定要尽快到医院就诊。

如何预防“猫抓病”呢？家里养宠物的人需要规律清洁宠物及宠物周围的环境，定期带宠物做检查和注射相关疫苗。宠物虽然很可爱，但孕妇、儿童和免疫力低下的人尽量不要与其亲密接触。如被宠物抓伤、咬伤，切记不要自行处理，一定要尽快到医院就诊。

婴幼儿配方食品新国标来了

新华社北京电（陈席元 徐鹏航）国家卫生健康委、国家市场监督管理总局近日联合印发公告，发布50项食品安全国家标准和4项修改单，其中3项关于婴幼儿配方食品的标准将于2023年开始实施。

据了解，为保障婴幼儿健康，国家卫生健康委组织修订了涉及婴幼儿（0至6月龄）、较大婴儿（6至12月龄）和幼儿（12至36月龄）的配方食品标准，3项均属于强制性食品安全国家标准，将于2023年2月22日开始实施。

新标准明确了“乳基”和“豆基”的概念，即产品中蛋白质的主要来源分别为乳类及乳蛋白制品，或大豆及大豆蛋白制品。对于婴儿和较大婴儿配方食品，“乳基”和“豆基”不可混合使用；对于幼

儿配方食品，两者可以单独或同时使用。

新标准还要求，婴儿和较大婴儿配方食品不应使用果糖、蔗糖，以及果葡糖浆等含有果糖、蔗糖的原料作为主要碳水化合物来源。

鉴于胆碱、硒和锰对婴幼儿生长发育具有重要作用，国家卫生健康委将婴儿和较大婴儿配方食品中的胆碱从可选择成分调整为必需成分，将较大婴儿配方食品中的锰和硒从可选择成分调整为必需成分。

此外，国家卫生健康委、国家市场监督管理总局还发布了餐（饮）具集中消毒、即食鲜切果蔬加工、食品中黄曲霉毒素污染控制等方面的生产经营规范标准，相关文本均可在食品安全国家标准数据检索平台查阅、下载和使用。