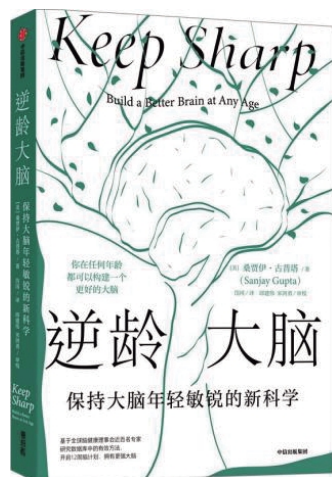




《逆龄大脑：保持大脑年轻敏锐的新科学》，[美] 桑贾伊·古普塔著，岱冈译，中信出版社 2022 年 5 月出版，定价：69 元

我们每个人都会变老，人的大脑在 25 岁左右便开始变老，在 30 岁就开始结构性衰退，40 岁以后，海马体每年大约萎缩 0.5%。但这种萎缩程度于个体之间是相当不同的，受多种因素的影响，很大程度上取决于生活方式、环境因素、遗传素质和医疗条件。

人类的寿命其实是一直在进步的，在近几百年当中，人类的寿命延长尤其明显。清乾隆年间（1750 年），全球人类的平均寿命是 27 岁，1950 年平均寿命为 35 岁，2000 年平均寿命为 56 岁，截至 2021 年，人类平均寿命是 77.3 岁（数据统计于 2021 年）。科学研究人员认为，人类的寿命正在缓步增长，而这种增长没有界限。所以我们经常忧虑和叹息的“老龄化”，其实是人类文明巨大进步的体现。

我们每个人都会变老，人的大脑在 25 岁左右便开始变老，在 30 岁就开始结构性衰退，40 岁以后，海马体每年大约萎缩 0.5%。但这种萎缩程度于个体之间是不同的，受多种因素的影响，很大程度上取决于生活方式、环境因素、遗传素质和医疗条件。

《逆龄大脑：保持大脑年轻敏锐的新科学》这本书则向我们提出了一个人人都能受益的问题：如何让大脑保持敏锐？

本书作者桑贾伊·古普塔博士是美国格雷迪纪念医院神经外科副主

保持大脑年轻的秘诀

● 实习生 吕静

任、亚特兰大埃默里大学医院副教授，也是美国有线电视新闻网（CNN）首席医疗记者，多次获得艾美奖，被媒体称为“记者中最好的医生、医生中最好的记者”。

古普塔依据脑科学、神经学、病理学近 30 年的研究，揭示了大脑衰老和认知能力下降的原因。他分析了出生于 19 世纪至 20 世纪中叶的 5500 万个家庭谱系中的 4.06 亿人，发现在影响寿命长短的因素里，遗传基因所占的比例还不到 7%。这意味着一个人健康长寿，超过 90% 的因素取决于自身。

古普塔通过对比全球脑健康理事会近百名专家的研究报告数据库中的方法，提出从运动、营养、休息、社交联系、提高大脑可塑性五个方向来科学优化大脑。古普塔指出，在任何年龄都可以改善并拥有一个更好的大脑，通过科学的方法，任何人都能抵抗大脑衰老，保持大脑敏锐。

休息好的大脑才是健康的大脑

睡眠不足可能会导致一种几乎普遍存在的“脑雾”状态，使我们难以集中注意力或记住重要的事情。长时间睡眠不足会增加人患痴呆、抑郁、情绪紊乱的风险，引发学习和记忆等问题。

古普塔说：“那些告诉你他们每晚只睡 4 个小时也照样能行的人，根本不知道自己在说什么。”只有非常小的一部分人拥有所谓的短睡眠基因，绝大多数人无论怎么努力，也不可能只睡四五个小时就保证一天精力充沛。

研究表明，在深度睡眠期间，大脑活动会短暂爆发，即“睡眠纺锤波”，能够有效将当天记忆与所学内容从海马体的短期空间转移到新大脑皮层的“硬盘驱动器”中。也就是说，睡眠时大脑会通过一个“清洁循环”系统，清理海马体，从而吸纳新的信息。

研究发现，睡眠断断续续的老年人更容易患阿尔茨海默病，他们认知功能衰退的概率也比那些能睡个好觉的人要高。换言之，睡眠问题可能是早期预警信号，睡眠充足的话，便可以降低

将来患痴呆的概率。

除了睡眠之外，对大脑而言，冥想也非常有用。如果觉得冥想有点刻意，可以静坐几分钟，专注于平静的深呼吸。比如使用社交媒体或者网上购物，避免做太刺激或让人分心的事情，尽量做到一次只做一件事情，不要炫耀自己能一心多用。关键是要真正了解自己，每个人都不同，最能够指导你的人就是你自己。

坚持适量运动激活聪明基因

事实上，体力消耗是迄今为止有科学记录的唯一一种可以改善大脑健康和功能的方法。身体健康和大脑健康之间的联系是清晰、直接、紧密的。健身包括有氧运动和非有氧运动（力量训练），不仅对身体有好处，而且对大脑更好，因为可以即时加快血液流速，给大脑提供新鲜血液，以供大脑吸收其中的营养物质。

当身体感觉到压力时，大脑就会释放压力激素皮质醇，越来越多的人认为它会导致大脑发生长期变化。这就可以解释为什么那些长期处于慢性压力下的年轻人在以后的生活中更容易出现焦虑和情绪障碍等精神问题。

通过运动可以增加、修复和维护脑细胞来提高你的脑力，还能有效缓解压力，让你一整天都更有效率、更清醒。对于健康的大脑而言，有效地应对压力是不可或缺的。

锻炼对大脑有积极的影响，可有助于缓解压力、减轻焦虑。古普塔指出，锻炼一小时之后，借助运动对大脑的影响，你可以在某种程度上变得更加聪明。

养成有益于大脑的饮食习惯

高盐、高糖、高热量的饮食对大脑不利，新鲜水果和蔬菜对大脑健康有利。作者把不健康的饮食，比如糖、饮料、加工肉类和高盐食品，称作是“来自外界的对大脑的攻击”。

大脑约有 73% 是水（心脏也是如此），因此仅脱水 2% 就会影响你的注意力、记忆力和其他认知能力。而喝

几盎司的水就可以扭转这一情况。

饮食方面的小建议就是：少摄入糖；喝水要讲究，保持水分至关重要；让餐食分量减下来，减少暴饮暴食；加入更多的食物纤维，膳食要有计划；乱七八糟的各种保健品不吃也可以。

保持对生活的目标感

培养新的爱好，学习新语言新技能，探索新体验都会增强大脑功能。人可以通过不断学习新事物，挑战自己的思维和计算能力，以此来刺激大脑。持续从事一份工作，尤其是一份令人满意的工作，往往能使人们保持身体活力、加强人际关系及面对智力挑战，而这一切都有助于保持你的认知能力。

作者认为“认知储备”是大脑的一种能力，可以让大脑临时应变并避开工作障碍。通过工作、发展爱好、探索体验等不断拓展自身的认知储备，对大脑来说是健康的。增强认知刺激可以塑造一个对疾病更具抵抗力的大脑。

研究表明，拥有业余爱好可让大脑保持活力，降低老年痴呆症风险，并愉悦心情，保持开朗、豁达的心态。

好的社交关系保护大脑

缺乏社交、社会联系较少的人，睡眠模式会被打乱，免疫系统会改变，这会导致更多的炎症，应激激素水平也更高。

社交对大脑健康能发生作用，是因为其本身会影响睡眠模式、免疫系统、身体应激激素等。过于孤僻也会增加患心脏病和中风的风险。2016 年的一项研究表明，与世隔绝会使心脏病风险增长 29%，中风风险增长 32%。

保持大脑敏锐依靠亲密关系，配偶一方的健康对另一方很重要。密歇根大学的研究发现，婚内人士患痴呆的可能性比较低，而离婚人士患痴呆的风险大约是婚内人士的两倍。

以上就是让我们拥有“逆龄大脑”的五个秘诀，这是作者长期跟踪研究阿尔茨海默病等认知疾病，并综合众多研究者的实证证据之后得出的结论。