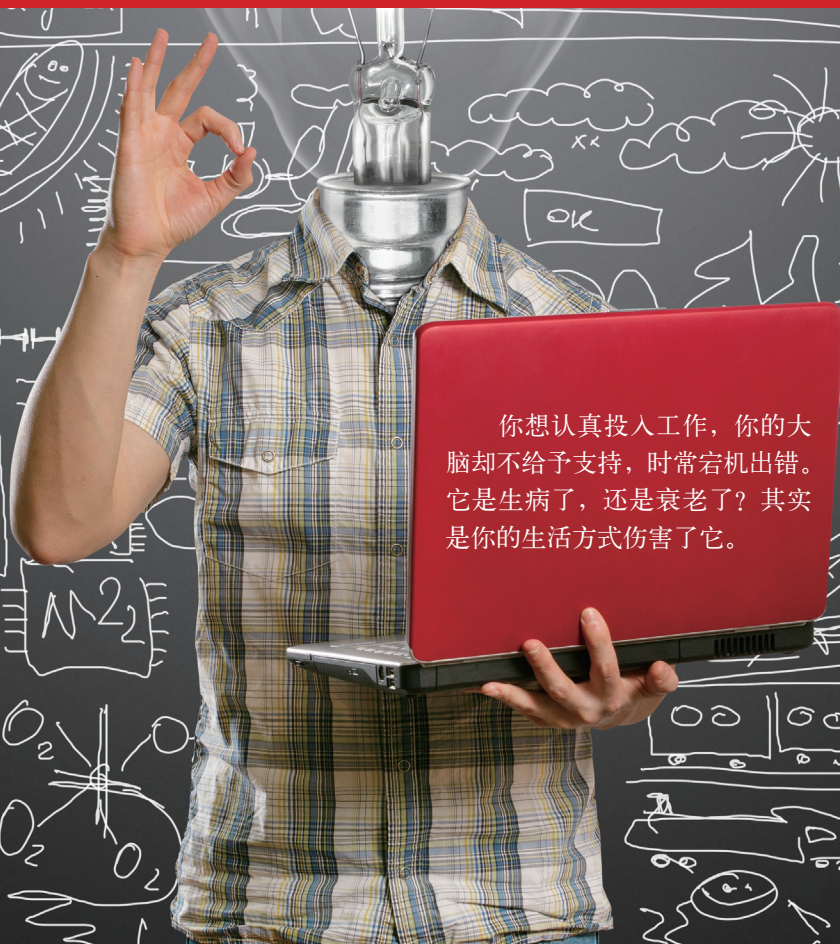


你的生活方式，大脑喜欢吗？

文_0.618



你想认真投入工作，你的大脑却不给予支持，时常宕机出错。它是生病了，还是衰老了？其实是你的生活方式伤害了它。

大脑穿越了。在永远跟不上拍的 21 世纪，这位 500 万年前驾驭着孱弱躯体征服丛林的英雄依然难改当年本色。这个老灵魂对世界的好奇虽然不减反增，但它却没有意识到自己积习难改，适应困难。

大脑开始抗议了。于是你加班到深夜回家发现没带钥匙；于是你在打开文件夹后怎么也想不起来究竟要打开哪个文件；于是你晚上睡不着白天哈欠连天……最近有看到广告创意提出困扰白领工作的“坏记猩”“搞错鸟”“好累鸭”等这样的 8 大“脑兽”，也着实贴切。

有些人说因为自己老了，没有年轻时脑子好了。大脑认知能力随着年龄而下降，就像我们的牙齿随着年龄增长而出现各种问题一样。虽然也许是和年龄相关，但并不存在一定的因果关系，可能更多地取决于我们对待它们的方式。为了牙齿的健康，你养成了每天刷牙的习惯，可是你对大脑，这个人体最重要的器官做了些什么呢？

大脑不能抵抗的诱惑

你带着从远古穿越而来的大脑感受新鲜刺激的世界，因为这是你喜欢的。当然新鲜刺激也是它喜欢的，不过这对于它来说有些应接不暇。在丛林中动植物都懂得保护自己，将自己伪装起来，尽量不被发现。因此大脑对于外界信息特别敏锐，一有个风吹草动就会立刻引起它的注意。

然而现代社会却不同，几乎所有工业产品设计出来就是为了吸引人的注意的，尤其是那些可以同时调动起人类视觉、听觉的变换动态刺激更是如此。你有没有试过打开电视，眼睛却盯着旁边的白墙？这简直是对意志力的挑战！研究发现互联网这种多媒体在很大程度上缩短了人们的注意力，平均每分钟人们的注意力会切换 7 次。过多的刺激加重了大脑认知资源的负荷，让大脑一直处在一个无法平静的情境之中。这也就是下雨天开锁公司的生意会格外好的原因了。

大脑不能适应的“宅”生活

从前大脑一直过着颠沛流离的生活，是它们驾驭着人类祖先在动物界中并不强壮的身体走出非洲，走遍世界的每一个角落。为了生存，人类每天平均大约要行走 20 公里。甚至有学者认为人类之所以能够通过进化得到比其他动物更聪明的大脑，就是因为人类在不停的运动、行走中不断地解决问题。人类虽不健壮也不够敏捷，但人类可以称得上最有耐力的动物，可以不停地奔跑，要知道有学说认为人类曾经是靠着不停奔跑使得猎物精疲力竭而获得食物的。

运动对大脑的好处非常明显，它使得更多新鲜血液携带着大量氧气通过大脑，给大脑丰富的滋养。同时运动可以刺激脑源性神经营养因子，促进大脑神经元的生长。

所以现在你知道“宅”人的生活意味着什么吗？脑细胞是否会因为“幽闭恐惧症”郁闷地消沉下去？

大脑不能应对的多任务

再审视一下我们的工作状态：一边做着报表，一边听着音乐，不时刷一下微博，间或被提醒收到新的邮件……你可能觉得这样同时处理几个任务效率高，但却苦了你的大脑，因为它从来不能同时处理这些意识层面以上的任务，必须在这些任务之间一项一项地切换。这就好比一个人同时接听了几个电话，看似他同时拿着几个电话，但事情还得一个一个地说。和第一个人说完，再和第二个人说，回到第一个人时还要想想刚才跟他说到哪儿了。大脑也是一样，在几个任务之间切换是对大脑短时记忆的考验。

当你开始做报表时血液迅速涌向大脑的前额叶皮层前壁，于是大脑的执行网络被激活，你开始进入写报表的状态。忽然系统提示你收到了 1 封客户的邮件，这时大脑就需要脱离写报表模式，唤起邮件模式，提示大脑将注意力转向邮件，并调动与邮件相关的记忆。当你回复完邮件，重新将注意力转回报表时，以上过程还要再重复 1 遍。

所以你现在知道为什么总是问自己：“咦！我刚才做到哪儿了？”

大脑不能承受的压力

当我们面临危险时，大脑会处于一个特别的状态——应激状态，这时候肾上腺素会大量分泌，吹响身体各个器官的集结号，准备应战。潜力就这样被调动起来了，这时的人可能完成一些平时无法完成的任务，司马光就是在此情境下急中生智砸的缸。但人不能总是处于应激状态，“一鼓作气，再而衰，三而竭”。刚开始的压力还是动力，到后来压力就是煮死青蛙的温水，这个比喻不科学，应该说“压力是杀死海马的皮质醇”。压力使得肾上腺分泌皮质醇，

而皮质醇过高则可以杀死大脑中对学习和记忆起到关键作用的海马。

大脑不能缺乏的睡眠

大脑就像进入了血汗工厂——不但生活不好、工作环境恶劣，还超时加班，得不到充足的休息。睡觉绝不是无故旷工、浪费时间。实际上在你睡觉的时候大脑一点也没有休息，而是在紧张地整理你这 1 天所摄入的信息。而如果你坚持 5 天不睡觉，很可能出现老年痴呆的症状，并且伴随严重的判断力缺失、幻想。Cajochen C 等人对睡眠缺失者的脑电研究发现这些人大脑活跃程度更低。大量研究证实，缺乏睡眠的人语言能力、创造力和制订计划的能力都会降低，这很可能与缺乏睡眠后大脑前额叶皮层活动降低有关。

缺乏睡眠不仅影响大脑认知功能，更会对人体免疫力产生严重打击，因此缺乏睡眠者被一些人认为可能是“过劳死”的高危人群。“今日事今日毕”并不是个好习惯，把问题留到明天解决也许会得到更好的答案。这一点元素周期表的发明者门捷列夫一定表示同意。

大脑不喜欢高热量的饮食

来自美国农业部人类营养研究中心和南卡罗来纳大学的专业人员认为，饮食对于大脑衰老和神经退行性疾病是有影响的。饮食中注意减少热量的摄入，多吃水果、干果、蔬菜、鱼肉和鸡肉，可以降低年龄相关的认知下降和神经退行性疾病发展的风险。所以，爱吃油炸食品等高热量食品的人还是注意节制吧！

想让大脑创造更大价值就得了解它并尊重它的生活方式，这个问题在发达国家似乎受到了更多科学家和普通人的关注，而在中国却很少有人重视。

在你每天投入大量时间和金钱保养皮肤的时候，是否想过关爱一下大脑——这个人体最重要的器官？

参考文献

- [1] Cirelli, C., & Tononi, G. (2008). Is Sleep Essential?. PLoS Biol, 6(8), e216. Retrieved July 19, 2012, from <http://www.plosbiology.org/article/info:doi/10.1371/journal.pbio.0060216>
- [2] Joseph J, Cole G, Head E, Ingram D. Nutrition, brain aging, and neurodegeneration. J Neurosci. 2009 Oct 14;29(41):12795-801.
- [3] Wilcox S, Sharkey JR, Mathews AE. Perceptions and beliefs about the role of physical activity and nutrition on brain health in older adults. Gerontologist. 2009 Jun;49 Suppl 1:S61-71.
- [4] S. Adam Brasel, James Gips. (2011). Media Multitasking Behavior: Concurrent Television and Computer Usage. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. doi:10.1089/cyber.2010.0350. ■