

身体7处最怕“压”，炎症、结节都是后果

大脑：入睡困难，记忆力差

大脑作为人体的“总指挥”，对精神压力最敏感。若人体长期受到压力刺激，不仅会令压力激素持续处于高水平，减少新神经元生成，还会损害海马体，影响记忆，引发焦虑、抑郁等情绪障碍。美国哈佛医学院研究发现，压力大会让大脑萎缩、记忆力下降；持续头痛、思维迟钝、凌晨易醒、情绪暴躁等，可能是大脑压力过大的预警信号，要注意及时减压。

每天花10分钟做深呼吸练习或正念冥想，可帮助抑制焦虑；感到紧张或头痛时，可按揉太阳穴（位于眉梢旁）、百会穴（头顶正中线与两耳尖连线的交点处），并配合轻柔抓揉、梳头等手法；日常饮食中增加深海鱼、坚果等富含欧米伽3脂肪酸的食物，有助抗炎护脑。

交感神经：免疫失衡，促发炎症

交感神经可调节全身压力，并对淋巴结、脾脏等免疫器官有支配作用。压力来袭时，交感神经持续兴奋，释放去甲肾上腺素和肾上腺素，一方面抑制免疫细胞活性，另一方面促进炎症因子释放，就会打破免疫平衡。

澳大利亚墨尔本大学研究发现，身体遇到压力后，几分钟内免疫细胞就会减缓增殖和扩张，导致免疫力降低。人容易因此出现反复感冒、伤口愈合慢、频繁口腔溃疡、不明原因疲劳等问题，严重者还会患上自身免疫性疾病。运动最有助减压，建议每周进行3次快走、游泳等有氧运动，能促进内啡肽分泌，抑制交感神经兴奋。

头发：提前脱落，甚至变白

头发会经历生长期、退行期和休止期，在休止期结束时，头发会自然脱落。但若遇到重大心理压力，会导致大量处于生长期的头发提前进入休止期而脱落，甚至变白。

明明很累，躺下却翻来覆去睡不着；脑子像生了锈，转不动也记不住……如果你也这样，可能是压力在“攻击”大脑。

但压力的“靶点”不只是大脑，它会顺着神经和血液蔓延，脱发、炎症、结节等问题接踵而至。

专家解读全身最怕“压”的7个部位，并教你调整生活方式降低患病风险。

爱访专家

北京大学第一医院神经内科主任医师 孙永安
天津医科大学总医院全科医学科主任医师 边波

压力会使肾上腺分泌大量皮质醇，抑制毛囊细胞增殖，扰乱毛囊代谢，促进炎症反应，使头发生长减缓或停止。压力还常导致睡眠、饮食等生活习惯紊乱，不利于毛囊摄取营养，影响头发生长和修复，也会导致脱发。要想守住一头秀发，晚上一定要在11点前上床睡觉，并保证至少7小时高质量睡眠。

甲状腺：甲亢甲减，代谢紊乱

甲状腺形似蝴蝶，位于颈部气管两侧，是人体最大的内分泌器官，掌控全身新陈代谢，但又很脆弱。想要呵护好颈部这只“蝴蝶”，除了保证规律作息、合理饮食外，还要避免过度劳累，减少焦虑、愤怒等负面情绪，感到心情压抑时通过运动、听音乐等方式排解。有甲状腺疾病史或家族史、老人、女性、特殊职业（放射工作者等）、超重/肥胖、患慢性病等人群，每年应检查一次甲状腺功能。

乳腺：增生结节，经常胀痛

“气出了乳腺增生”并非夸张。当女性处于生气、

烦闷、忧虑、抑郁等不良情绪状态时，会抑制卵巢的排卵功能，使孕酮减少、雌激素相对增高，引发乳腺增生、结节等。乳房是压力和情绪的“靶向器官”，要想乳腺健康，就要保持心情愉悦，远离压力源。一旦发现乳房持续7天以上出现胀痛、结节、肿块、凹陷、溢出液体等异常表现，应及时就医。

胃肠道：腹胀腹泻，易发溃疡

胃肠道被称为“第二大脑”，与情绪息息相关。肠易激综合征、胃溃疡等都会在情绪紧张时加重，发觉自己进食后腹胀、排便习惯改变、晨起恶心等，说明该减压了。

饮食方面，要注意保持清淡、不暴饮暴食，晚餐尽量早点吃；适当补充益生菌，帮助调节肠道菌群；若持续存在慢性腹痛，疼痛区域多在左下腹，发作时排便频率异常（每周少于3次或每日多于3次），便后症状即可缓解，要高度怀疑是肠易激综合征，建议调整工作生活节奏，症状较重应尽早就医治疗。

背部：肌肉僵硬，腰酸背痛

处理不完的工作、长时间伏案、过分疲劳但得不到充分休息……不仅会让人的精神处于紧绷状态，还会让颈部、肩膀和脊柱附近的肌群出现紧张性疼痛、僵硬。建议每天设定几个放松时间，以缓解疲劳、预防劳损。推荐动作如下：

1. 懒猫弓背。站在椅子后方，双手扶住椅背，身体向上弓起，就像猫咪伸懒腰一样，以放松肩背，6~10次为一组，重复2~4组。
2. 四向点头。上下左右把头点，锻炼颈和肩，5次为一组，重复3~5组。
3. 靠墙天使。背部紧靠墙壁，外展打开双臂，双臂贴墙缓缓向上至最高处，再慢慢回到原位，6~10次为一组，重复2~4组。

据《生命时报》



常备药箱

当家中老人频繁忘事、反应迟钝，许多家属的第一反应是老人可能患上了阿尔茨海默病。但大量临床病例证明，由血管堵塞、脑缺血引发的脑神经损伤，同样会导致认知衰退。在60岁以上人群中，这种血管性认知障碍是仅次于阿尔茨海默病的第二大认知障碍。

复旦大学附属华东医院神经外科执行主任、主任医师戴冬伟称，若把大脑看作一片农田，颈动脉、椎动脉就是输水主干道。血管狭窄、闭塞引发的供血不足，会造成脑细胞长期缺氧，记忆、思维区域受损，导致认知下降。《中国血管性认知障碍诊治指南（2024版）》数据显示，我国约1/3脑卒中患者会继续发认知障碍，60岁以上人群中血管性认知障碍患病率达1.6%。

戴冬伟结合临床观察介绍，血管性认知障碍发病基数较为稳定，近些年检出率提升，一方面源于大众健康意识增强，另一方面是筛查手段普及，不少从前被误判为自然衰老、阿尔茨海默病的患者得以确诊。同时，该病发病年龄有前移趋势，不少四五十岁人群因三高、吸烟酗酒、长期熬夜等，出现早期脑灌注不足，继而患上该病。生活中，三高人群，房颤患者，有脑梗、短暂性脑缺血发作病史人群，长期抽烟酗酒、久坐肥胖、遵循高油高盐饮食者，以及60岁以上合并两种心脑血管基础病的老人更需提高警惕。

血管性痴呆，老年人高发

血管性认知障碍主要有以下特点：一是思维变慢，遇事犹豫、思考理解耗时变长；二是注意力断崖下滑，聊天、做家务极易走神；三是执行能力衰退，没法独立完成做饭、理财等多步骤事务；四是性格突变，或急躁多疑，或沉默淡漠；五是伴随躯体不适，如头晕、手脚发麻、走路发飘、睡眠紊乱。若发展到中晚期，记忆力会全面衰退、语言卡顿。一旦发生脑梗或血压出现剧烈波动后，上述症状会明显加重。

相比来说，阿尔茨海默病是渐进式记忆衰退，病情往往缓慢持续加重，早期很少伴随头晕、肢体麻木等脑血管症状。二者可通过脑血管检查快速区分。

值得庆幸的是，血管性认知障碍可防可治。临床治疗以疏通脑部供血、管控危险因素为核心，颈动脉重度狭窄可通过支架、内膜剥脱手术改善脑灌注，配合降压、降糖、降脂、抗血小板药物稳定血管，同步开展认知康复训练。多数轻症患者能稳住病情、改善反应能力。

高危人群预防认知障碍，要严控基础病，每年做颈动脉超声筛查，按时服药稳住血压、血糖、血脂；彻底戒烟戒酒，尤其是放过支架、有脑梗病史者；坚持低盐、低脂饮食，每周可进行150分钟快走、打太极等温和运动；平时多用脑，如读书下棋、与人交流，避免长期久坐熬夜，减少血管持续损伤。 据人民网

冰箱不是保险箱 食物储存有讲究

很多家庭将冰箱当作食物保鲜“保险箱”，殊不知低温仅能抑制微生物生长，无法杀灭细菌。储存不当易造成食物变质。食物怎样储存、安全食用？

北京工商大学食品与健康学院副院长、教授，中国科协“科普中国”专家王蓓介绍，冰箱储食需掌握三大要点。

一是分清食材，分类冷藏

熟肉、鱼虾、蛋奶、豆制品、切开的果蔬及剩饭剩菜，水分与营养充足，极易滋生细菌，需及时冷藏。同时，部分食材不适合冷藏，香蕉、芒果等热带水果低温易出现冷害，导致发黑变质、口感变差；土豆、洋葱、大蒜适合阴凉干燥通风处，无需入柜。

二是分区存放，杜绝交叉污染

冰箱储食隐患之一是生熟交叉污染，生肉、水产的汁液易携带致病菌，污染即食食材。冷藏室遵循“上熟下生”原则，上层存放熟食、即食食品，下层存放生肉、水产。冷冻室保持在零下18摄氏度，同样按照“上熟下生”的原则摆放面点、冰淇淋、生鲜食材等。冰箱切勿塞满，预留30%空间保障冷气循环，及时清理汤汁积水，防止霉菌滋生。

三是理性看待，安全食用隔夜菜

隔夜菜能否食用，与是否过夜无关，主要取决于冷藏时效、密封状态、存放时长和复热效果。食用前需先检查食材状态，出现变色、发黏、发霉、异味等情况，需直接丢弃。状态正常的剩菜，必须彻底加热后食用。炖菜、熟肉冷藏可保存3至4天，肉汤、肉汁建议1至2天内吃完。

王蓓提醒，冰箱保鲜重在把控温度、时间与清洁。生熟分区，剩菜规范保存复热，就能有效规避饮食风险，守护健康。

来源：《人民日报》

头汗多是什么原因 如何调理

头汗：以头、颈、前额出汗为主。这类人群若属湿热体质，平时喜食肥甘厚味。导致头汗的原因有很多，最常见的就是湿热上蒸、火热上炎。头汗涉及的脏器包括心、肝胆、脾胃等，建议及时就医，查

明原因后对症调理。

推荐一款止汗饮。制作方法：取荷叶3克、陈皮3克、芦根5克、乌梅5克，用水煎煮5分钟即可。注意：阳虚怕冷、脾胃虚寒者禁用。 据CCTV生活圈