

# 刷手机、熬夜会伤前额叶？

## 告诉你关于前额叶的4个真相

记性变差、注意力不集中、情绪容易失控……很多人把这些归咎于“前额叶受损”，但多数人对前额叶的认知只停留在网络热词层面。前额叶究竟长在哪儿、管什么？刷手机、熬夜真的会伤到它吗？一旦受损还能不能恢复？北京安定医院精神神经联合病房副主任王玥进行解答。

**前额叶是大脑的“总调度”，不只管记忆**

“前额叶”主要掌管三件大事：

一是工作记忆。海马体主要负责空间记忆，前额叶参与的是另一类记忆——工作记忆，即临时把信息存在脑子里、随时取用的能力。比如MMSE(简易精神状态检查量表)中的“100连续减7”测试。前额叶受损的人，简单的计算能完成，但这类需要“接续、保存中间结果”的任务就无法完成。

二是执行功能。理解、判断、策划、安排事情，有条理地完成一个任务，都属于前额叶的管理范围。

三是情绪与行为控制。前额叶相当于大脑里的一个“情绪闸门”，让人的性格保持稳定、行为受到约束。如果额叶受损、变薄或细胞减少，这个“闸门”就松了，情绪容易释放出来，表现为躁动、坐立不安、攻击性、刻板行为，甚至贪食、抽烟喝酒不加节制。

**“记性不好”不等于前额叶受损**

很多人把记性差直接等同于前额叶受损，王玥提醒，这个等号并不成立，两类人要分开看：

中老年人如果出现近记忆减退：刚发生的事、刚见过的人、刚说过的话转头就忘，要警惕痴呆相关问题，应尽早到记忆门诊或神经内科评估。年轻人记忆

力变差，绝大多数与睡眠障碍、焦虑抑郁等精神心理问题有关，这些问题可能与前额叶功能异常相关，但未必是器质性损伤。

那么，前额叶真的出了问题时，会有哪些信号？

一是工作记忆受损。记不住前面的信息，连续的任务难以完成，同时伴随注意力问题，谈话抓不住关键点。

二是情绪控制能力下降。情绪不受约束，出现刻板、冲动行为——饮食没有节制，嗜好什么就无度索取，烟酒不知收敛。

**刷手机不直接伤前额叶，但睡眠不好会**

王玥介绍，临床最常见的前额叶受损原因是脑血管病(如缺血性脑梗死)，其次是脑退行性病变，还有脑炎(如自身免疫性脑炎)、代谢类损伤(长期酗酒、药物中毒)，以及脑外伤。

至于刷手机是否会损伤前额叶，王玥指出，单纯刷手机本身不会造成器质性损伤。但如果刷手机挤占了睡眠时间，导致睡眠不足、深度睡眠不够，大脑得不到充分休息，前额叶功能就可能受到影响。

更隐蔽的是阻塞性睡眠呼吸暂停——睡觉时反复呼吸暂停、大脑缺氧，人虽然睡着了，大脑却得不到休息，前额叶也会受到影响。

此外，王玥还提到，社交隔离、抑郁情绪等也会大脑功能产生不利影响。大脑遵循“用进废退”的规律，长期缺少社交和信息刺激，脑功能可能逐渐下降。他指出，这还可能形成恶性循环：脑功能出现问题后，人可能更倾向于回避社交；而社交越少，对脑功

能的刺激越少，功能下降的风险也会进一步增加。

**前额叶受损后并非不可逆**

王玥表示，日常如何保养前额叶？王玥建议从以下几方面入手：

1.保持长期兴趣爱好。受教育年限和职业复杂度越高，认知储备越好。生活中坚持阅读、练字、绘画、乐器、下棋等，能持续给大脑新的刺激，提升代偿能力。

2.保持稳定社交。定期亲友往来、社群活动、结伴出游等，需要记忆、反应、表达、逻辑多脑区协同，长期社交能避免脑功能闲置退化。

3.预防心脑血管疾病、调控代谢。高血压、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化会持续损伤脑动脉。定期监测血压、血糖、血脂，戒烟戒酒、控制体重、定期体检，能降低脑血管病风险和脑损伤。

4.保持情绪稳定。焦虑和抑郁会严重影响脑功能，慢性负面情绪会升高脑部炎症、损伤海马体。可通过运动、社交、兴趣调节情绪，长期无法缓解需及时干预。

5.保证充足睡眠。长期熬夜、失眠、睡眠碎片化、重度打鼾、睡眠呼吸暂停，会阻断夜间大脑清理与神经修复，加快认知衰退。

6.坚持体育锻炼。每周3至5次快走、慢跑、骑行、球类运动等，能增加脑供血、稳定血压血糖血脂，促进神经营养因子分泌，延缓脑萎缩。

7.患病后积极治疗。对于诊断阿尔茨海默病及出现认知障碍症状的患者，应尽早到专业医疗机构进行积极治疗，延缓病情进展。

来源：中国新闻网



# 上班为何总感觉疲惫？

## 中医揭秘职场气血暗耗真相

不少职场人都有这样的困惑：整日在工位办公，未曾从事重体力劳动，下班后却依旧身心疲惫、浑身乏力。这种莫名的疲惫，并非单纯的身体倦怠，实则是气血在日常工作中悄然耗损的信号。

北京中医药大学第三附属医院副院长、中华中医药学会妇科分会秘书长汤玲，权威拆解职场人群气血暗耗的核心原因，分享适配工位的极简养血养生方法。

**久坐、久视都会伤气血**

在中医视角下，上班族的久坐、用眼、饮食、情绪四大日常习惯，都会持续消耗气血，形成无形的身体内耗。汤玲表示，《黄帝内经》中提出，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉。看似安逸的工位久坐，其实身体一直在内耗——眼睛在看，耗血；身体在坐，伤脾。脾是气血生化之源，脾伤了气血就不足了。

针对职场人最普遍的久坐、久视问题，汤玲解释，中医认为脾主肌肉，人体肌肉的营养，完全依赖脾胃运化的水谷精微供养。长期久坐不动，会影响脾胃运化功能，导致气血生成不足，肌肉得不到津液气血濡养，久而久之便会出现周身酸软、疲惫无力的状态，这便是“久坐伤肉”的核心原理。

而“久视伤血”，则与肝脏功能密切相关。肝主藏血，且开窍于目，双眼视物、视物清晰，便依托肝血的滋养。职场人长期紧盯电脑、手机屏幕，每日用眼时长可达八至十小时，持续耗损肝血。肝血不断透支，便会引发眼睛干涩、视物模糊、头晕眼花等问题。

久坐与久视的伤害更会形成叠加恶性循环：一方面气血生化无源、新血无法生成；另一方面导致体内存量肝血持续透支。“一个停产、一个消耗，气血就这样被掏空了。”

随着气血的消耗，身体会发出诸多预警信号。汤

玲分享，职场气血不足的典型表现十分普遍：面色萎黄暗沉、毫无光泽，是气血无法上荣面部的直接体现；职场女性易出现月经周期紊乱、经期异常；甚至有的人不爱说话、“少气懒言”，皆是气血亏虚的典型症状。

除了作息习惯，职场人常态化的饮食方式，也是损伤脾胃、耗损气血的重要诱因。如今多数上班族饮食依赖外卖，且偏爱冰饮、甜奶茶，这些饮食习惯暗藏诸多健康隐患。

汤玲解释，气血生成的质量，完全取决于日常饮食。高油、高盐、油腻食物阻碍脾胃运化，生冷食物耗伤脾阳，而脾胃作为气血生化之源，功能受损后，摄入的食物无法转化为气血，反而会堆积形成痰湿，这也是很多人“喝水都胖、虚胖乏力”的根源。

**关注职场情绪 三个小妙招实现工位上“补气血”**

职场情绪内耗对气血的伤害更为隐蔽、更加严重，却常常被大众忽略。职场压力大、竞争激烈，上班族长期精神紧绷、思虑过重，持续的情绪消耗会对心脾造成极大损伤。

中医讲究“思伤脾”，日常思考工作方案、应对职场人际、焦虑工作进度，过度思虑会导致气机郁结，进一步阻滞脾胃运化，阻断气血生成。同时，思虑过重还会暗耗心血，引发心悸、健忘、失眠等问题。

由此便形成了职场人的恶性循环：久坐、思虑伤脾，导致气血亏虚；气血不足则身体疲惫、专注力下降，进而工作效率降低、加班增多，情绪愈发焦虑内耗，持续加重气血损耗。诸多职场女性出现的月经不调、失眠脱发、气色衰败等问题，根源大多不在于身体劳损，而在于长期情绪内耗。

针对情绪内耗，汤玲认为，当出现烦躁、压抑、易怒等不良情绪时，无需强行内耗，可先停下思绪、深呼吸三次，平复躁动心神、疏导郁结气机。待心态平稳

后再梳理问题、复盘得失，及时终止负面思绪。长期坚持，不仅能减少情绪对气血的损伤，还能逐步提升抗压与处事能力，减少情绪内耗的频次。

如何在工位进行适合日常长期坚持，简单便捷养血的方法呢？

汤玲建议，一是在保温杯里做文章。日常在工位备好保温杯，放入适量红枣、枸杞、麦冬，沸水冲泡代茶饮，长期坚持可健脾养血、滋养身心，悄悄改善暗沉气色。也可搭配阿胶浆调和饮用，便捷实现日常滋养。

二是每久坐四十分钟，抽出一到两分钟做提踵颠足动作，脚尖点地、双脚抬起后轻轻震动脚跟。这个动作可鼓舞肾气、升清降浊，快速缓解身体疲惫僵硬。

第三，中午小憩养心神。每日上午十一点至下午一点，为心经当令之时，心神容易躁动。此时小憩十五至三十分钟，可助力心肾相交。

汤玲补充，对于面色萎黄、月经量少、头晕乏力、常年疲惫的气血亏虚人群，仅靠日常养护远远不够。中医讲究“有形之血不能速生”，养血是长期过程，可依托阿胶、熟地等食材药材滋阴补血、滋养肝肾。同时秉持气血同调原则，兼顾健脾益气，筑牢气血生化根本，让身体自主生血、持续养血，从根源改善气血亏虚问题。

针对深受职场人喜爱的甜饮，汤玲也给出科学饮用建议。高糖、含奶精、冰镇的奶茶极易生湿伤脾，可以尽量规避；日常可选择鲜奶搭配茶饮的温热款奶茶，既能满足口感需求，又不会过度损伤脾胃，适度饮用还能缓解午后困倦、补充身体能量，实现健康与快乐兼顾。外卖优选蒸、煮、炖的清淡做法，减少油炸、煎制食物摄入，从饮食源头守护脾胃、滋养气血。

星报综合