

手灵,脑子就活

受访专家

北京大学第一医院神经内科主任
医师 孙永安

北京中医药大学东直门医院脑病
一科主任医师 万继峰

生命时报记者田雨汀

不论是匠人制作精美的手工艺品,还是厨师烹饪美味佳肴,人们常用“心灵手巧”来形容一个人心思敏锐、手艺精巧,这个词语也形象地说明了手与脑之间有着密切的关系。

手脑都是用进废退

在人类漫长的进化过程中,上肢特别是手的进化,经历了从无到有、从有到灵的过程,没有手就没有今日辉煌灿烂的文明。

几亿年前,鱼类游出水面,进化为两栖动物,为了更好地适应陆地生活,演变出四肢,成为爬行动物,再进化为哺乳动物,其中一部分变成灵长类,最后演化为人类。在人类进化的早期阶段,手部结构逐渐发生变化,手指变长、关节更灵活、肌肉和神经系统出现精细改变,以适应更加复杂的活动需求。慢慢地,手具备了操作能力,能完成抓握、捏取、操作工具等复杂任务。同时,手的感觉更加灵敏,人类可以通过触觉感知物体的形状、质地、温度,进一步促进手部精细活动能力的发展,这是其他动物所无可比拟的。

手和脑的进化发展相辅相成、密不可分。手的变化促进大脑进化,大脑进一步发展,产生语言、提升制造能力,又给予手更复杂的功能。手和脑共同推动了人类文明的进步。孙永安接受记者采访时表示,手是使人能够具有高度智慧的重要器官之一,被视为“第二大脑”。手是人类神经感觉最敏感和丰富的部位,遍布着密密麻麻的神经纤维,数量超过100万根,能完成多达75万个动作,对应着大脑中央前后回皮层比较大的控制区域。

如今,工业化和信息化飞速发展,许多过去要靠双手来完成的工作,如耕地、编织等,被现代化机械所替代,人们得以解放双手,去做更多精细化的动

作,如打字、开车、球类运动等。但在万继峰看来,现代人虽然做的精细动作更多,但不少人的动手机会正在变少,而手和脑都会“用进废退”。

做手工有益身心

英国卡迪夫大学发表在《英国职业治疗》杂志上的一项研究表明,缝纫、编织等手工活动能让人更专注,使大脑和思维更活跃,给身心健康带来不少益处。

研究人员对全球3000多位纺织工人进行调查,询问他们做手工时的感受。结果发现,缝纫、编织等手工是对心理健康最有益的活动之一,有助消减压力、降低血压、放松身心。受试者也认为自己的认知功能更好,沟通能力更佳。研究人员表示,缝纫、编织等手工活动富有节奏,能激活负责维持神经元之间连接的神经递质,让人集中注意力,专注于当下,进入一种类似于冥想的状态,令全身放松,甚至有助减少慢性疼痛。

孙永安表示,常动手的健康益处不仅限于此,多做需要手部参与的活动、使用各种工具,会让身心受益。

开发智力。对婴幼儿来说,手是他们感知、认识世界的重要途径。家长常带孩子做手部游戏,比如爬行、抓握、捏取、搭积木、画画、拼图等,不仅能充分锻炼其小肌肉群,还能调动手、眼、脑的协调性,有助促进大脑发育,开发智力,激发创造力和想象力。

减轻焦虑。无论是创造性的手工艺还是家务劳动,都能将注意力从压力源上转移开,暂时减轻焦虑情绪。孙永安表示,当进行一项需要耐心和专注力的动手活动时,大脑的控制能力会得到加强,完成作品后,满足感和幸福感也会得以提升,从而促进大脑释放内啡肽等神经递质,对于稳定情绪、缓解压力、调动积极性很有帮助。

按摩血管。万继峰表示,手部存在丰富的血管,做手工就像一场手部按摩,手指活动得越多,动作越精细,越能增加大脑血流量,促进大脑血流的通畅性。研究表明,手指简单活动时,脑血流量比手部静止不动时增加10%;手指做复杂动作时,脑血流量会增加35%以上。另外,在做握拳和伸开动作时,手部和上肢肌肉随之绷紧



和放松,能促进心脏血液循环,起到“按摩血管”的作用。

预防痴呆。美国《心理学与衰老杂志》发表研究显示,攥握力器、拧毛巾、捏网球等手部练习能唤醒大脑,有助改善记忆力。2023年,发表在国际期刊《阿尔茨海默病杂志》的一项研究发现,训练手指有助增加脑部血流量,敲键盘等手部精细运动能力下降与痴呆存在一定关联。孙永安表示,许多益智类活动需要手和脑紧密配合,让大脑处于兴奋和活跃状态,有助维持认知水平。

助力康复。万继峰介绍,脑梗塞、脑出血等脑部疾病发作后,可能导致患者肢体出现运动功能障碍,随着疾病康复,医生会要求患者锻炼手部的精细功能,比如将杯子中的大豆一粒一粒捡出来放到碗中。对于帕金森病患者来说,则需要经常训练解扣子、系扣子、系鞋带等精细动作,帮助控制手部震颤,保持机能。

手脑可以并进

多动手就像给大脑“加油”,让脑力在不断练习中更加敏锐,实现手脑并进。孙永安表示,生活中随时随地都可以进行手部精细锻炼,例如编织、剪纸、盘核桃、弹琴、写书法等。针对不同年龄人群,两位专家推荐以下几种练习。

儿童多玩积木。出生1个月的幼

儿就有抓握反射,孩子从一两岁开始会产生“自己动手”的愿望。家长要尽早开始有针对性地训练孩子手部的精细动作,注重智力开发,搭积木、转魔方、夹豆子、串珠子等都是不错的选择。积木的形状各式各样、颜色丰富,能带来不同的抓握触感,搭建立体结构过程中,能充分锻炼手部和大脑创作能力,培养空间感和逻辑思维。

成人练练球类。篮球、羽毛球、乒乓球等球类运动,不仅要求手部对球的控制,还涉及力量、角度等细微操作,同时可以锻炼手眼协调能力,需要人在短时间内迅速做出决策并执行技术动作。孙永安建议,成年人在每周至少3次有氧运动、每次半小时的基础上,搭配至少1~2次球类运动。

老人做手指操。老年人退休在家,时间充裕,除了做园艺、练书法、学画画以外,还可以多参加社交活动,和老友下象棋、围棋,打桥牌、麻将,玩数独、填字等益智类游戏,能锻炼记忆力和反应能力,享受团队合作的乐趣。闲暇时还可以练习由中国工程院院士、上海市手外科研究所所长顾玉东自创的“手指操”。伸出手,将大拇指依次和食指、中指、无名指、小指对捏,稍用力做出搓或弹的动作;然后从小指开始反向重复一遍,一个循环为一组,每天早、中、晚各练5~10组。做手指操时,每搓弹一下计一次,心里进行默数,最后看看总共搓弹了多少次,让手脑联动起来。 生命时报官方网站

轻食不一定少盐低卡

受访专家

科信食品与健康信息交流中心副
主任 阮光锋

环球时报健康客户端记者虞晔

轻食是近年来兴起的一种新型饮食方式,以少油少盐少糖、低脂低卡高纤维为特点,食物种类丰富且能降低食用者的身心负担。那么,轻食真的都是“低卡少盐”吗?近期,上海市消保委针对60款轻食样品的热量及营养进行了评测,发现并非所有样品都符合“低卡少盐”标准,甚至有产品的能量高达宣称值的5.61倍。

测评显示,10款样品的能量值超过了男性午餐需要量(820千卡),53款样品的钠含量超过午餐适宜摄入量

(600毫克)。同时,60款样品中有28款标注了能量值,但其中24款实测能量值超过标称值,分别达到其标称值的1.14~5.61倍。比如一款“减脂鸡胸肉藜麦沙拉”,实测能量1544千卡,是宣称值(275千卡)的5.61倍,已经超过了一份普通的炸猪排蛋包饭。此外,轻食中带的酱料包虽不起眼,但其中的钠含量普遍偏高,吃的时候如果添加过量,也会有损健康。

阮光锋告诉记者,追求身体健康是受访者选择“轻食”的主要原因,但是由于轻食领域缺乏统一的行业共识,各品牌依据自身特色对轻食进行了多元化诠释,市面上一些轻食产品确实存在“高热量、高脂肪”的现象。一些高脂肪高热量的食物可能被店家塞进轻食套餐中,比如油炸薯条、油炸

春卷和起酥面包等。记者在某外卖APP上查询,确实不少商家提供的所谓“轻食碗”里都含有炸鸡排、火腿、面包等食物。还有轻食中常用到的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高,沙拉酱脂肪含量一般为40%~60%,蛋黄酱最高可达80%。

还有一些人对轻食存在误区,认为轻食就是素食沙拉。阮光锋表示,这其实是大家一厢情愿的想法。目前市售轻食产品并无统一标准,产品所用的食材丰富、搭配多样。除了素食外,轻食的食材还包括高蛋白、低脂肪的肉、蛋奶、海鲜和水产品。不同人群在选择轻食产品时也可以有多样选择,比如追求饱腹感的人可选择含谷物或薯类的轻食产品,如藜麦饭、杂粮饭、荞麦面、谷物碗;有增肌诉求的健

身人群更适合含肉类蛋白、低脂肪的轻食产品。“有些人为了减肥长期食用素食类沙拉,这种沙拉营养单一,容易造成营养不均衡。”

阮光锋建议大众在选购轻食时应该注意以下几点:1.注重食材的多样性,确保餐品中包含蔬菜、谷物与薯类、高质量的肉类、水果、大豆制品及坚果、牛奶及乳制品这六大类食物,以维持营养的均衡。2.在选购过程中,仔细阅读产品信息,留意其营养成分、热量含量以及是否含有过敏原。3.调味酱料的使用应适度,并倾向于选择低盐调味品,例如橄榄油和柠檬汁。4.应优先选择正规餐厅制作的轻食产品。因为轻食产品大多是凉的,容易被微生物污染,一些操作不卫生的小店可能存在较大的食品安全风险,老年人、小孩等抵抗力差的人吃了不卫生的轻食更容易发生胃肠道不适等问题。

生命时报官方网站(来源:环球时报健康客户端)