

总为钱发愁,大脑会悄悄老化?

月底对着账单发愁、为生计辗转难眠的时候,很多人都会有一种感觉:记性变差、反应变慢,连作个简单决定都要纠结半天。

一项发表于《老龄化创新》、跨越半个多世纪的人群研究,为这种日常感受提供了科学佐证:成年后长期陷入财务困境的人,不仅中年时认知能力更易下滑,到了晚年,大脑萎缩的程度也会更为明显。为钱发愁这件事,究竟是如何一步步影响大脑的?

我们可以把大脑想象成一台电脑,注意力、记忆力、决策力都是它的运行内存。当你长期为钱发愁,“要不要省钱”“这笔钱够不够”“下个月怎么办”的念头,就会变成后台常驻的高耗电程序,悄无声息地吃掉大半内存。留给日常工作、学

习、情绪调节的算力自然就少了。你会变得更容易分心,更难控制脾气,作决策也更短视。这种状态短期看只是状态差,但如果长年累月持续下去,大脑长期处于高负荷的焦虑运转中,损伤就会慢慢累积。这也解释了为什么长期被生计困扰的人,常常显得精力不够用。

如果说短期的缺钱只是让大脑“变卡”,那持续十几年、几十年的财务困境,就可能实实在在地改变大脑的结构。这背后的推手,是慢性压力。

当我们长期处于生计焦虑中,身体会持续分泌皮质醇这类压力激素。短时间的皮质醇升高,能帮我们应对危机,但长期居高不下,就会诱发全身的低度慢性炎症。这些炎症随血液循环到达大脑,慢慢损伤神经元,破坏神经细胞之间的连

接。

大脑就像一颗饱满的核桃,长期的炎症和压力会让它的“果肉”慢慢萎缩,原本的空腔(脑室)就会随之变大,这正是研究中观察到的真实现象:长期低收入的人群,晚年脑室体积明显更大,脑实质萎缩,这是大脑加速衰老的典型信号。

更值得注意的是,对于本身携带阿尔茨海默病易感基因的人,或童年家境本就贫寒的人来说,成年后的长期经济压力无异于雪上加霜,大脑会更为脆弱。而在传统家庭角色中承担主要经济压力的男性,受影响往往也更显著。除了压力本身,困境中更容易出现的吸烟、酗酒等不良习惯,也会进一步加速大脑损伤。

经济压力人人有,难道都会伤脑吗?

其实不然,一时的手头紧、几个月的低谷期,并不会给大脑留下不可逆的伤害。真正危险的,是长年累月的生计焦虑,以及随之而来的情绪内耗、作息紊乱和不健康的解压方式。

对普通人而言,我们或许无法立刻改变经济状况,但可以主动减少压力对大脑的损耗。例如,做好基础的财务规划,减少反复纠结带来的内耗;坚持规律的有氧运动,这被公认为最划算的健脑处方,既能改善脑循环,也能帮助身体代谢压力激素;保证充足的睡眠,给大脑足够的时间修复损伤,避免焦虑与熬夜形成恶性循环。

(作者王明宇系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员)

150年最强厄尔尼诺或要来

据中国气象局消息,目前太平洋厄尔尼诺气候现象持续增强,或将创下150年来最强纪录。

中国气象局国家气候中心监测显示,赤道中东太平洋于5月达到厄尔尼诺状态的标准,7月开始已经进入强厄尔尼诺事件的监测行列,发生超强厄尔尼诺事件的概率正在增大。预计本次事件至少持续到明年春

季,整体持续时间接近历史上厄尔尼诺事件的平均长度——10至11个月。

何为厄尔尼诺气候现象?中国气象局气象探测中心研究员曹云昌解释,厄尔尼诺简单来说就是太平洋“发烧”,赤道中东太平洋海水异常升温,扰乱全球大气环流,堪称极端天气“放大器”,高温、干旱、暴雨、台风将会更加多发。

不过,由于海洋对大气的影

响具有滞后性,根据以往监测数据显示,强厄尔尼诺事件对全球气候的影响往往在次年达到顶峰。在厄尔尼诺发生当年,多出现暖冬、秋季台风活动变化等轻度影响,华南、江南降水易偏多;次年春夏是降水异常、洪涝风险集中暴发的窗口期,降水偏多且范围进一步扩大,长

江流域洪涝、大范围高温热浪风险同步上升。国家海洋环境预报中心已明确预警,2027年夏季长江流域降水异常偏多,极端洪涝风险偏高,防汛压力严峻。

“随着赤道太平洋海温的持续攀升,暖冬将至,而2027年更有可能成为史上最热年份。”曹云昌说。

(来源:《科普时报》)

“水果型蔬菜”营养价值更高吗?

近年来,菜市场 and 超市里多了不少“水果型蔬菜”:水果黄瓜、水果玉米……脆甜爽口,但价格却比一般蔬菜要高许多。这些“水果型蔬菜”到底是水果还是蔬菜?它们的“身价”为什么比普通蔬菜更高?其营养价值更高吗?

在植物学概念中,没有“水果型蔬菜”这个单独的分类,这只是市场通俗叫法。商家将部分蔬菜冠以“水果型”的称号,只是营销话术,用来突出这类蔬菜脆甜无渣、可直接生吃的

口感特点。

“水果型蔬菜”是科研人员通过杂交、分子育种定向培育的鲜食专用品种。我国早在20世纪50年代就已启动水果玉米的品种选育;北京心里美萝卜、天津沙窝萝卜、潍县萝卜等,也都是流传已久的鲜食萝卜品种。但在运输条件欠缺的年代,这类蔬菜往往仅在产地附近流通,大都“养在深闺人未识”。

生产成本、流通成本叠加,再加上消费溢价,导致“水果型蔬菜”身价大涨。

从生产端看,此类蔬菜需使用专用种子。栽培时要精细调控温度、水肥,不能粗放露天种植,种植成本高于普通蔬菜。

从流通环节看,这类蔬菜对采收和包装模式、储藏运输的保鲜水平都有较高的要求,拉高了流通成本。

从消费端看,当下轻食、生食需求上涨,消费者愿意为清甜即食的口感买单,形成价格差。

“水果型蔬菜”的营养成分和同类型的普通蔬菜差别不

大,不用把“水果型蔬菜”看成是“超级食物”。同时,“水果型蔬菜”脆嫩无渣、口感好,也恰恰说明其纤维含量低,因此不能完全替代日常传统蔬菜摄入。

还要注意一些由普通蔬菜切割加工后伪装成的“迷你款”,以及发育不良的蔬菜在市面上鱼目混珠,这些都不是真正的鲜食蔬菜品种。建议消费者在选购蔬菜时,根据自身需求合理选择,保证营养均衡、食物多样化。

(来源:《经济日报》)

