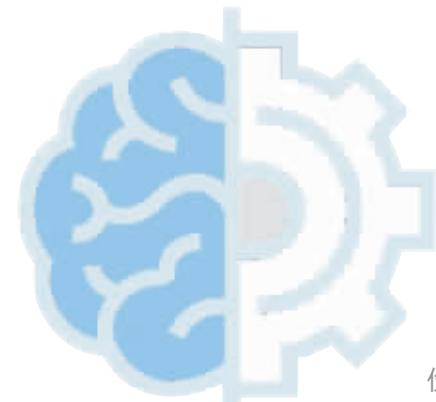


明天是中国脑健康日,@湖南人:40岁+人群尤其要警惕

# 脾气爆记性差?小心大脑“亚健康”



扫码看新闻

脑炎、脑卒中、脑肿瘤、脑外伤……在不少人眼中,只有出现了类似的脑部疾病,大脑才处于不健康状态。其实大脑不健康还会以另一种形式存在——大脑“亚健康”,情绪不佳、睡眠不好、记忆力下降、头痛,都应该引起警惕。

9月16日是中国脑健康日,长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)神经内科专家为大脑的“亚健康”预防支招。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 高琳

## 脾气爆记性差,竟是大脑“亚健康”

家住长沙的王琳(化名)是一位二胎妈妈,刚休完产假回到工作岗位。

没生二胎前,王琳在同事、亲友心中是一位事业、家庭双丰收的人生宠儿。但自从生了二胎回来上班后,她发现自己的生活发生了翻天覆地的变化。在家里,自己不再是贤妻良母,夜间睡眠差,性格脾气差。在工作上不但健忘,什么事反应都慢半拍,不禁让她怀疑自己是否提前进入更年期。

最近一周,王琳莫名出现头痛,尤其是在心情欠佳时头痛更为明显。在家人建议下,她前往长沙市中心医院神经内科就诊。

接诊医生童洋萍了解王琳的症状后,完善头部影像学、神经功能评估等检查后,考虑王琳存在脑“亚健康”。目前,正在为她进行对症治疗。

## 与精神压力相关,40岁以上人群更应注意

与普遍认知不同,大脑的不健康除了如脑卒中、脑炎、脑肿瘤、脑外伤等病症外,还包括“亚健康”状态。

什么是大脑“亚健康”?医生分析,大脑是人体的“司令部”,是神经系统的最高级部分,是调节机体功能的器官,也是人类进行意识、语言、学习、记忆等高级神经活动的基础。

大脑在长期的精神压力累积下,超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,从而出现脑疲劳,引起“亚健康”症状甚至患病。

童洋萍介绍,大脑亚健康的症状主要有容易疲劳、精神状态不佳、睡眠不好、记忆力下降、情绪不佳、头痛、对自己不信任等。

“40岁以上的人;长期吸烟、饮酒的人;有高血压、冠心病等脑血管病危险因素的人都是高危人群。”童洋萍提醒,市民出现肢体无力或麻木、头痛头晕耳鸣症状、睡眠不好、记忆力下降都需要引起警惕。

- 支招**
- 如何应对大脑“亚健康”
- 1、多做运动,运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化;
  - 2、调节心态,压力过大时学会放下,放松一下,心境开阔一些,跳出圈子看问题;
  - 3、改变不良生活方式,工作、学习、活动、娱乐及饮食要有一定的规律,保证睡眠充足,不要过度用脑;
  - 4、不滥用药、不吸烟、不过量饮酒;
  - 5、食物咀嚼锻炼,使用咀嚼肌时刺激会传到脑子、小脑、大脑皮质,提高脑部活动。充分咀嚼还有助分泌胆囊收缩素,这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑,提高记忆力和学习能力;
  - 6、补充B族维生素,人脑要正常运作,维生素与矿物质很重要,日常饮食要注重B族维生素的摄取。绝经前妇女如果摄取适量的铁和锌,也有助于加强记忆力。

## 经济信息

### 打造“一客一策”额度管理服务 广发卡精准促进消费提升

什么是交易级场景调额?一个案例就能够说明:当持卡人在月子中心刷卡消费后,广发信用卡核心系统实时展开决策,在毫秒内判断客户将来可能会有母婴类大额消费,从而为其提供临时动态调额、分期优惠、母婴产品类市场活动推荐等金融服务,客户可按需使用。通过精准场景调额服务,消费者能够获得更加个性化的金融消费体验。

广发信用卡专家表示,回归信用卡作为小额信贷支付工具的本源,为客户提供个性化、差异化、精准化的交易级场景调额服务,是从消费者的真实消费需求出发,促进消费提升的有效途径。据统计,2022年1月至6月,广发信用卡通过交易级场景调额服务提升的消费金额较去年同期增长95%。

■荣柏林

浙江乐清本周六来湘揽才  
**700个岗位等你来  
就业最高补贴8万**

三湘都市报9月14日讯 记者今日从湖南人才市场获悉,浙江省乐清市委组织部、市人社局将于9月17日(本周六)举办2022年湖南长沙——“智能电气看乐清”专精特新企业高校专场招聘会。

本次乐清市来长沙开展专场招聘会,将携以“专精特新”企业为主的31家单位,提供700余个就业岗位,涵盖自动化、电气工程、新闻中文、市场营销、设计、行政人力、财务会计等专业。

乐清市位居全国百强县(市)第18位、中国工业百强县第18位、中国创新百强县第12位,拥有中国电器之都等20多张“国字号”金名片,产值超亿元企业339家、上市企业12家、中国民营企业500强4家,智能电气产业占到全国低压电气市场份额65%。当下乐清全力打造“1+4+1”现代产业集群,比以往任何时候都更需要人才,也比以往任何时候更有条件成就人才。

主办方介绍,乐清将为成功就业的学子提供包括1万-8万元的就业补贴、市场价5-7折的人才配售房、持续8年每年1万-5万元租房补贴,还有社保补贴、公积金补贴、交通补贴、住宿补贴、实习生活补贴以及子女入学照顾等。同时,凡是前往乐清面试求职的学子们均可报销往返交通及住宿费用。

更多活动详情可登录湖南人才网(<http://www.hnrcsc.com>)查看,或拨打85063033咨询。

■全媒体记者 王智芳 通讯员 汤俏

## 打井、引渠、借水 三招让农田“喝上水”

涟源种粮大户全力抗旱保收



扫码看视频

三湘都市报9月14日讯 7月以来,湖南娄底连发高温橙色预警。地处衡邵干旱走廊的娄底涟源,出现了历史罕见的高温热害与气象干旱、水文干旱天气。“设备也好,人力也罢,全力以赴。确保收成,也是为粮食安全做一点点贡献。”面对近3个月的干旱天气,娄底涟源种粮大户黄光明开启四处找水模式,跟时间赛跑,与干旱抗争。

在涟源市渡头塘镇洪家村,黄光明种植的水稻有1550亩,是当地的种粮大户。今年7月9日,基地就开始了对双季稻的“双抢”,不料遇上了干旱天气,水稻面临着严重的缺水危机。

一开始,黄光明拿出早早准备好的水泵,组织人员去周边的老井、池塘抽水,用以灌溉。可塘里的水抽光了,仍然没下雨,“本以为旱天不会太久,哪晓得这么坚持!”

一直不下雨,黄光明只好开启了四处寻水的日子。离种植基地2公里处,有一个水泵站,为了尽快引水,他在没有挖掘机的情况下,组织几十名人力人工清渠。

到七八公里外的涟水河引水,借助水轮泵,将水引入水渠,流至山塘。再用水泵将水抽至洋河的杨家坝,全程5.3公里,最后安装水管2.4公里,实现引水入田。

镇政府在种植基地附近打井,解决了200亩左右的农田灌溉,但剩下的1300多亩地仍面临干旱。如何是好?黄光明决定借水。他找到附近的水库,希望能分出一部分水用于灌溉。

“打井、引渠、借水,一套组合拳打下来,目前来看基本保住了晚稻的收成。但若是长时间不下雨,风险仍是存在的。”黄光明表示。■文/视频 全媒体记者 杨昱