



大脑每天要“喘息”十小时

澳大利亚新南威尔士大学近期在《柳叶刀·健康长寿》发表的研究成果中明确指出:维系大脑健康,每天至少需保证10小时专属“喘息时间”。

当代人正过度消耗大脑

边吃午餐边看剧、熬夜刷手机……这些看似“放松”的行为,实则让大脑“连轴转”。这种“伪休息”现象十分常见,很多人的大脑正被过度消耗。

在威胁脑健康的风险因素中,“睡眠赤字”问题最突出。中国睡眠研究会的数据显示,28%的国人夜间睡眠时长不足6小时,超六成人群睡眠质量欠佳,连大脑最基础的修复需求都无法保证。

其次,久坐进一步减慢大脑血液供应,从而抑制神经元活性。国家体质与科学运动研究中心的研究显示,我国居民平均每日久坐时间高达7.8小时。同时,超七成国人运动量不达标。

再次,饮食“快餐化”加重认知负担。新研究明确,每餐进食时间至少需20至30分钟,才能保障代谢健康与营养吸收效率。但我国一项覆盖

4000人的网络调查显示,近九成受访者一餐仅需十几分钟。

最后,须知大脑偏好面对面的“主动休息”式社交。这类互动能刺激神经元连接,减轻脑部炎症反应,频繁社交者的认知衰退速度比少社交者低70%。睡眠休息、规律运动、均衡饮食、社交互动是维系大脑健康的关键,这些要素均需时间保障。新研究为这4项益脑活动划定了每日最低时长,即“7小时睡眠+45分钟运动+1小时进食+1小时社交”,总计近10小时。

算清脑健康的“时间账”

研究提出了“时间贫困”概念:处理完工作、家务后,自主时间所剩无几,脑力也几乎耗尽,只能选择刷手机等被动休闲方式,很难主动参与真正能让大脑放松的活动。但专家强调,10小时并非遥不可及,也不必过于纠结时长。

睡眠抓深睡时间 睡眠质量的关键在于足够的时长,以及完整的睡眠结构。

入睡后,大脑会“由浅入深”进入深睡眠,之后进入快速眼动睡眠期,从而完成时长90至110分钟的周期,成年人每晚至少完成4至6个周期。

其中,深睡眠占总睡眠时长的20%至25%,是大脑“大扫除”的关键阶段,且大多集中在前半夜。若熬夜至凌晨两三点,即使睡够7小时,也会因深睡眠不足造成大脑修复不充分,影响日间功能。研究建议,每日固定作息时间,白天不要碎片化补充。

运动可“化整为零” 运动能增强心肺功能,让脑部血氧更充足,从而刺激神经生长因子生成。白天运动还可充分调动交感神经,让主导睡眠的副交感神经在夜间占上风,形成“白天醒得透、晚上睡得香”的良性循环。每日运动45分钟的目标无需一次性完成,可“化整为零”分摊到日常。

进食别额外消耗 饮食的健脑效果既来源于营养,也在咀嚼动作能放松大脑。建议每餐保持专注、细嚼慢咽,用时控制在30分钟左右。

社交要攒“联结值” 1小时社交的重点在于情感共鸣与真实的情感联结,短暂的走走心交流、亲友通话或与邻里、同事的善意互动,都能激活镜像神经元系统,增强情绪韧



性,为大脑补充能量。

按“消耗等级”护脑更高效

高脑力活动要短时高效 需高度专注的活动会快速消耗神经递质,建议单次持续时间不宜超过45分钟,尽量将高脑力活动安排在大脑的“巅峰”时段(上午9至11点),完成后应进行真正的休息,如起身散步5分钟,可促进脑部血液循环;闭眼冥想3分钟,有助于放松神经;喝一杯温水或黑咖啡,有助于神经递质快速恢复。

低脑力活动实则是“充电” 发呆、听音乐、散步等活动看似“无产出”,实则是大脑的“充电”时间。进行这类“低能耗”活动时,大脑会激活负责内省、联想的脑区,此时神经元自由连接,常能催生新创意。在完成高、中度脑力负荷活动后,务必安排15分钟左右的低脑力活动,让大脑彻底放松。

(摘自《生命时报》王思予/文)

咸味给身体“松土” 咸味能够软坚散结,如同给坚硬的大地“松土”一般,化解体内痰湿、瘀血凝结形成的结节与肿块。比如,对于痰湿郁结导致的肿块,可选用昆布、海藻等消散。

咸味通排浊“管道” 咸味有助泻下通便、引热下行,将体内停留的燥结或热邪排出,适用于肠燥便秘或热结旁流之证。如大便秘结、燥热内结时,可选用芒硝(咸寒)等药物,但不宜将海带等日常食材作为泻下药使用。

咸味补肾益精 咸味为肾脏的“营养味”,部分咸味食药材能起到补肾益精、滋阴温阳的作用。比如,海参味咸性温,能滋阴养血、填精益髓;鹿茸味咸性温,可温补肾阳、益精血,但都要辨明体质使用,不宜泛泛而谈“咸味补肾”。

不少人有疑问:都说盐吃多了伤肾,为什么咸味还能养肾呢?其实,“咸入肾”是指五味对脏腑的趋向性,而“盐多伤肾”则指过量摄入食盐(尤其精制盐)会损伤肾气、助湿生痰,尤其对高血压、水肿及脾胃虚弱者不利。

在中医眼中,“吃咸味”需要根据体质合理选择。

肾阳虚人群往往怕冷、手脚冰凉、夜尿多、精神不振、舌苔淡胖等,宜选性温的咸味食药材。比如,虾皮、海参可搭配羊肉、生姜等温中食材,通过虾皮、海参的咸味,使羊肉、生姜的温阳功效更好地作用于肾。

肾阴虚人群常见口干咽燥、潮热盗汗、头晕耳鸣、舌红少苔、失眠多梦等症状,宜选性寒的咸味食药材。海带和紫菜味咸性寒,具有软坚散结、清热利水的作用,常用于调理痰湿凝结、体内结节及水肿等问题;蛤蚧味咸性寒,能滋阴明目、化痰利咽,适合阴虚所致的眼干、视物模糊,或痰湿引起的咳嗽、咽喉不适。将这些食药材融入日常烹饪,做成海带排骨汤、紫菜豆腐羹、清蒸蛤蚧等,既能提鲜增味,又可以起到调养肾气、润养津液的作用。

痰湿重或脾胃虚弱的人,需要控制咸味摄入,少量吃虾皮等即可,避免重咸、油腻之品,同时搭配健脾祛湿的食药材,帮助身体运化咸味带来的水湿。

(摘自《健康报》)



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

员工中途离职,年终奖会“打水漂”吗

长沙市民李娇娇最近十分困扰,她收到了上海某金融公司的录用通知,但现在公司年终奖还没发,是走还是留?她十分纠结。而一些因特殊原因中途离职且被剥夺年终奖发放资格的员工,感受到的更多则是委屈与不公。

年终奖,即用人单位向劳动者支付的奖励,属于劳动报酬的组成部分。《中华人民共和国劳动合同法》规定:“用人单位应当按照劳动合同约定和国家规定,向劳动者及时足额支付劳动报酬。”

我国现行法律法规并未强制规定年终奖应如何发放,需要用人单位根据经营状况、员工业绩表现等,自主确定奖金发放与否、发放条

件及发放标准。这听起来像“最终解释权归公司所有”,那不是不是用人单位说不发就不发?

对此,湖南天地人律师事务所律师曾佳魁表示:“离职后年终奖发不发,在于具体的离职背景、年终奖是否有明确约定。”他进一步解释,年终奖在实践中大致可分为三类:“工资类”年终奖(即年薪中约定延期支付的部分),其本质上是工资,应视为固定收入;“考核类”年终奖,属于绩效工资范畴,公司可按考核程序发放;“福利或奖励性质”年终奖,用人单位自主决定权相对较大。不同的定性,直接影响年终奖发放的义务强度与条件。

由此可见,年终奖的发

放远非一句“公司说了算”能够概括。对劳动者而言,关键在于有意识地收集和保留证据,包括原来的劳动合同、工作时间、工作贡献、考核结果、年终奖发放情况等。

“用人单位的规章制度规定年终奖发放前离职的劳动者不能享有年终奖,但劳动合同的解除非因劳动者单方过失或主动辞职所导致,且劳动者已经完成年度工作任务,用人单位不能证明劳动者的工作业绩及表现不符合年终奖发放标准,年终奖发放前离职的劳动者主张用人单位支付年终奖的,人民法院应予支持。”最高人民法院在相关指导案例中明确表达了这一立场。

(摘自《三湘都市报》)

秸秆能不能焚烧

2025年12月22日,各编分拆审议后再“合体”的生态环境法典草案三次审议稿提请全国人大常委会会议审议。

秸秆、落叶等是随意焚烧还是完全禁烧?草案三审稿提出,地方各级人民政府应当科学精准加强秸秆、落叶等焚烧的组织、指导和管

理。专家表示,明确禁烧的地区、时段等,有助于精准防控烟尘对公众健康、交通安全的影响。同时,各地可依据气候条件、种植结构等科学划定禁烧范围与时段,提升政策针对性和可操作性。

近年来,食草野生动物伤人等问题多发。

(据新华社)

夫扮红娘妻扮恋人,四人被骗近十万元

以婚恋交友为幌子,夫妻二人分工协作、相互掩护,专挑单身人士实施诈骗。2025年11月13日,经江苏省徐州市云龙区检察院提起公诉,法院以诈骗罪分别判处被告人

张某、孙某有期徒刑一年八个月,缓刑二年六个月,各并处罚金8000元。

2022年5月,张某与孙某登记结婚后,动起了一起诈骗的歪念。2023年8月至2024年7月,二人隐瞒真实婚姻状况,虚构年龄、职业等信息,通过社交软件物色潜在被害人,以谈恋爱、结婚为诱饵,单独

“感谢法律给了我尽孝的机会,我不会辜负这份信任。”日前,在湖北省武汉市东西湖区检察院的依法监督下,正在服刑的陈宇(化名)获准回家。爷爷的葬礼结束后,陈宇主动提前返回看守所服刑,并向驻所检察官表示感谢。

陈宇因犯危险驾驶罪被判处拘役一个月十五日。入所服刑后,陈宇服从监管,积极参与教育改造。服刑期间,陈宇的爷爷因病逝世。2025年10月8日,其家属到看守所将此消息告知陈宇,并咨询看守所工作人员能否让他回家帮忙处理后事。“爷爷临终前一直念着孙儿名字,也没能见最后一面……”家属的恳求让看守所陷入两难:“‘放’,担心安全风险;‘不放’,于法有据,但情理难却。”

东西湖区检察院了解到陈宇的情况后,立即启动了监督程序。“其实,早在2024年11月,我们就刑法第四十三条第二款的适用问题与有关单位进行过专题会商,并依法制发了检察建议,建议公安机关依法保障拘役罪犯‘回家权’,还提出了建立‘常态化审查、风险评估、动态监管’等机制。”驻所检察官介绍道。

据此,检察官查阅了陈宇的案卷材料、入所表现考核记录等,认为陈宇脱逃风险较小、社会危险性低,且回家行为的正当,符合法定条件。在严格落实相关审批程序后,2025年10月10日,陈宇顺利回家,帮助家人操办爷爷的后事。其间,驻所检察官对公安机关通过科技手段监控陈宇活动轨迹的情况进行了全流程监督。

(摘自《检察日报》2025.12.23)

孙儿如愿送爷爷最后一程

为“表妹”实为妻子的张某介绍给周某。二人交往不久,张某便以庆祝生日为由,哄骗周某花费5000元为自己购置了金戒指,此后便对周某刻意疏远,直至失联。周某感到蹊跷,向公安机关报案。

2024年8月,多名被害人相继报案,公安机关迅速展开侦查,于12月将张某、孙某抓获。云龙区检察院经审查,以涉嫌诈骗罪对二人提起公诉。鉴于被告人认罪悔罪,主动退赔全部赃款,法院依法作出上述判决。

(摘自《人民法院报》)

各年龄段都有护心重点

30岁,多运动减压

30岁左右人群多已成家,需以身体带动全家养成护心习惯。运动方面,可利用周末或下班时间组织家庭户外活动,如每两周郊游1次,晚饭后全家散步,避免回家后久坐。

情绪管理同样重要。压力会升高心率与血压,损伤血管内壁,切勿让人承受“二手压力”。建议通过深呼吸、正念冥想等方式纾解情绪,每天安排家庭放松时刻。若家中有男性55岁前、女性65岁前患早发心血管疾病,需格外重视定期体检。

40岁,控体重稳指标

人到40岁,新陈代谢开始减慢,体重控制成为护心重点。此阶段需兼顾营养与热量,饮食上优先选择果蔬、全谷物、去皮家禽、鱼类、坚果,用植物油烹饪,限制饱和脂肪、盐、红肉和含糖饮料。体检频率需提高,除定期测血压外,45岁后每年查1次血糖;体重较重或有糖尿病风险者,应增加检查频率。中年人睡眠呼吸暂停可能诱发高血压、心脏



医生提醒

病,若伴侣打呼噜格外响且有暂停现象,建议及时就诊。

50岁,控三高情绪好

50岁后孩子成年独立,夫妻关系成为家庭核心,而常年争吵的夫妻,血压、血脂和血糖易升高;相互扶持的夫妻血压更平稳,幸福婚姻还能提高心衰患者存活率。这个年龄段应看淡琐事,珍惜伴侣,主动化解矛盾。同时,要学习心脏病知识,警惕心脏病不典型症状,并非所有心脏病发作都会胸痛。若已患“三高”,需严格遵医嘱控制饮食、规范治疗,不可擅自停药。

60岁,常写心脏日记

60岁以上人群应养成记录的习惯,每天记录血压平均值、运动量、饮食情况,为就医提供参考。体检除常规项目外,每1至2年做1次血管超声检查。饮食上遵循营养均衡、低脂低糖原则;用蔬菜、水果替代高脂食物,选择全麦谷物和无脂、低脂乳制品,每周至少吃两次富含欧米伽3脂肪酸的鱼类,减少含糖饮料和高糖食物摄入。

(摘自《生命时报》)