



## 思維速度變化呈倒“U”形 60歲前大腦不會老

人到五六十歲，腦子就會變慢？未必。《自然·人類行為》雜誌不久前刊發的一項新研究顯示，大腦的思維速度60歲以後才會陡降，而在此之前，腦子的反應速度與二三十年前沒有明顯差異。

### 思維速度的變化呈倒“U”形

德國海德堡大學心理研究所團隊，分析研究了120萬名年齡在10~80歲的參試者數據，結果發現，隨著年齡增長，人的思維速度呈現出一個倒“U”形的變化趨勢，即從10歲開始加快，25~30歲達到峰值，然後進入平臺期，一直持續到60歲才會加速下降。

思維速度，就是我們常說的腦子反應快慢。比如，突然遇到危險時，你需要第一時間發現問題，並清醒地作出判斷，然後從行動上給出應對之策。這個過程中，發現危險、作出判斷、指揮肢體，都有賴於大腦的敏銳反應。

研究者針對新結論與過去普遍觀點的較大差異，給出了進一步解釋：感覺年齡越大反應越慢，可能是決策謹慎性增加、非決策時間延長所

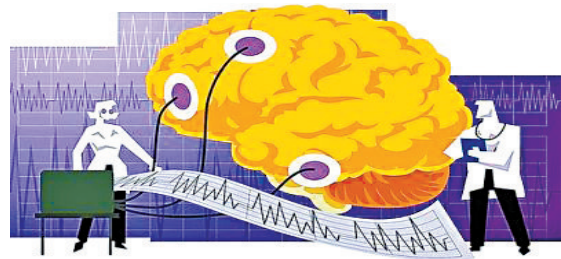


致。研究顯示，10~20歲期間，決策謹慎性有所降低，但此後直到65歲都會呈線性增長。換句話說，人在20歲左右時的決策最不謹慎，成年後決策謹慎性開始逐漸增高，表面來看就成了“反應變慢”。此外，非決策時間，如大腦編碼、語言輸出等運動反應所需的時間，在15歲後會直線上升，直到80歲，這也會讓人出現“反應變慢”的外在表現。

北京醫院神經內科主任陳海波告訴《生命時報》記者，大腦的反應速度與神經細胞傳遞信息的速度密切相關，並由此直接影響一個人的邏輯推理能力、歸納概括能力、決策判斷能力、記憶力等。以記憶力為例，人們要記起一件事，首先需要從大腦的特定存儲區域，準確將目標內容提取出來，這個提取時間就取決於思維速度。

2014年德國蒂賓根大學發表的一項研究，從另一個角度解釋了老年人常常想不起人名的原因。他們認為，現代人取名越來越複雜和多樣化，這種變化意味著，人一生中要記住的名字更多，提取關鍵信息就會變得難。就像研究人員所說，在對老年人認知能力進行測試時，應當把大腦處理信息的性質和數量考慮進去。其實老年人的大腦沒有變差，他們只是知道得更多。

據陳海波介紹，一般認為大腦功能在25~30歲達到頂峰，之後會進入成熟的平臺期，但這個平臺期能持續多久，並沒有明確結論。從臨床來看，主動就診的腦功能衰退患者集中在50歲以上



人群，但新研究提供了另一種更積極的觀點，對中老年人來說無疑是一個好消息。

### 外傷、感染、慢病拖累大腦

大腦功能的發揮，是大量腦細胞相互協作的結果。神經系統中任何一個組成部分受損，都可能拖累大腦，導致信息傳輸受阻。廣東三九腦科醫院（暨南大學附屬腦科醫院）神經內六科主任胡運新說，除了自然老去造成的認知衰退，不少外界因素也會直接影響大腦功能，使大腦提早衰老。臨床常見的外因大概可以總結為三大類：

腦外傷。《柳葉刀》雜誌2020年發表的研究指出，中年遭遇腦外傷可使老年痴呆癥的風險增加3.4%。胡運新解釋說，外傷是否會影響大腦功能主要取決於腦細胞有沒有受損。比如，皮外傷導致頭皮水腫通常沒事；出現硬膜外血腫後，只要腦細胞受壓比較少，也不會造成功能性損傷；顱內出血、腦積水則傷害較大。需要注意的是，腦部受到猛烈撞擊後，就算沒有外傷也應到醫院仔細檢查，顱內小出血點若被忽略，可能引發嚴重後果。

感染。大腦不易被外部病菌直接感染，但有可能受到全身免疫性感染的牽連。比如，自身免疫性腦炎就是因為其他感染（反復感冒、腸胃炎等），使體內產生了“攻擊”自身腦組織的特異性抗體，進而導致腦部炎癥。

心腦血管病。2020年《英國醫學雜誌》在線發表首都醫科大學附屬北京天壇醫院院長王擁軍等牽頭撰寫的腦健康系列文章，其強調，腦血管病的發生可能導致認知功能下降或痴呆，因為兩者有着共同的危險因素，包括糖尿病、中年高血壓、中年肥胖、缺乏體力活動和吸煙等。2020年，天津醫科大學公共衛生學院的一項研究還發現，心臟健康狀況差的人在記憶力，以及比較字母、數字、物體、圖案的能力方面下降更快；主



要風險因素中，高血壓、糖尿病會加速大腦萎縮，高膽固醇會增加阿爾茨海默病患者大腦中積聚的“壞蛋白”，血液流動降低會導致腦部出現白點，使大腦的處理速度變慢。

### 趁早行動，保護腦細胞

胡運新說，由於目前的流調信息不足，大腦60歲才變慢的結論還需更多研究佐證，但可以肯定的是，積極採取幹預措施，能夠減緩大腦的衰老速度。臨床發現，與過去相比，如今國人大腦衰老的年齡已經延後了。

給腦細胞足夠的營養。陳海波說，營養充足是保證腦細胞完好的基礎，所以首先要做到不偏食，特別是避免極端化飲食。比如，卵磷脂對維護腦神經功能有重要作用，但一些老人因血脂較高，不吃富含卵磷脂的蛋黃，出現顧此失彼的問題。事實上，高膽固醇血症患者未必完全不能吃蛋黃，建議諮詢專科醫生，盡可能平衡膳食。從預防心腦血管疾病的角度出發，還應限制高鹽、高糖、高脂飲食，讓各項指標和體重保持在正常範圍內。

增強腦細胞活力。運動時，指揮肢體動作的大腦，血流量也會明顯增加，有利於提高腦細胞活力。建議保證規律、適量的體育鍛煉，如每周3~5次、每次30分鐘左右的運動。即便無法達到上述運動頻次，只要堅持活動，也會有一定的效果。《英國運動醫學雜誌》刊登的一項研究顯示，每周保證45分鐘的持續運動，就能提高50歲以上人群的腦力。此外，多用腦是直接增強大腦活力的方法，學習新技能、與人互動交流都能有效刺激腦細胞，特別是挑戰自身能力、需要走出舒適區的技能，對大腦最有益。最好讓學習複雜技能成爲一種習慣，多參與需要專注、記憶和持續練習的腦力活動。

增加認知儲備越早越好。已有證據證實，早年的教育較少與晚年患老年痴呆癥有8%的相關性。應在早期接受盡可能多的教育，建議從現在開始，加大讀書和學習量，爲自己多存儲一些知識“餘糧”，年老後腦功能衰退的速度就會延緩。

除了做好預防工作，盡早發現大腦功能的衰退迹象也很重要。胡運新介紹說，腦功能變差可以表現在生活中的很多方面，比較常見的有：記憶力明顯下降，特別是記不住剛發生的事；出現視空間障礙，如出門找路明顯變難了；語言能力下降，過去能說會道的人，說話開始磕磕絆絆，找不到合適的詞表達自我；對抽象事物的理解能力變差，明顯感覺學東西變困難；執行力下降，在處理事情時摸不着頭腦，總是作出錯誤決定，遠沒有過去周全等。一旦發現自己或家人出現上述明顯改變，就應當提高警惕，最好及時到神經內科就診，以確定是否爲疾病引發。即便是患上了阿爾茨海默病，若能早早幹預治療，也能起到延緩病情進展的效果。

## 自信，從挺胸抬頭做起



誰都希望自己在人前人後大方得體、自信滿滿，但培養自信心是一個長期的過程，需要不斷練習。這個過程中，我們還要警惕一些會阻礙自信心發展的事，生活中應盡力避免。

錯誤一：長期待在消極的氛圍中。你的周圍有沒有這樣的人：他們總是讓你懷疑自己的能力，對你諸多數落和不滿，甚至還會謾罵指責。如果你經常遇到這樣的身邊人，那你所處的環境是有“毒”的。待在這種環境裏，就像居住在含氧量低的房間，短時間不會有大問題，但沒多久就會呼吸困難。消極、惡意具有高度攻擊性和傳染性，即使是最堅強的人也會被擊垮。試着和那些能創造快樂氛圍的人相處，他們能讓你感覺很好，至少不會否定自己的價值；如果你不得不和有“毒”的人打交道，也建議點到即止、公事公辦，不要深入交流，更不要在意他們的無端指責。

錯誤二：說話、姿勢萎靡不振。有時，身體姿態比說的話影響還大。一個彎腰駝背、拖拖拉拉、唉聲嘆氣的人是很难自信的。我們的大腦對身體姿態是有反應的，如果長期含胸、耷拉肩、低頭，自己都不會相信自己能行。研究發現，良好的姿勢能提升自信，例如挺胸抬頭、大步流星、傾聽時看着對方、開會上課時坐在第一排等。積極的肢體語言和良好的姿勢不

僅讓你對自己感覺更好，而且對他人也有積極的影響。

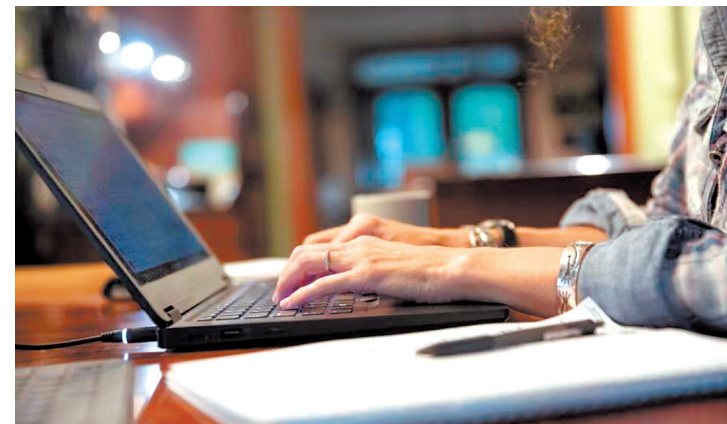
錯誤三：總是回憶過去。自信，是覺得自己“有能力”，如果總是回憶過去，會讓自己感覺“無能爲力”。如果一個人當下過得不好，就會開始訴說過去。快樂的時候，回憶過去的高光時刻是有趣和健康的。但如果你此時忿忿不平，不斷回憶過去只會讓你更痛苦。這種執着於過去的心態特別有害，它會耗盡自信，讓你的生活充滿懷疑、怨恨和沮喪。正確的做法是活在當下，爲現在擁有的一切感到高興。

錯誤四：總爲失誤自責。適度反省是好事，但是凡事出錯就開始揪着自己的問題、過失不放，很容易止步不前、放棄嘗試。一個都不願意接受挑戰、往前衝的人，又談何自信呢？換種心態看待失敗，把它當作成功的基石。失誤後應主動承認錯誤和道歉，從中吸取教訓，然後立馬投入新的嘗試。解決問題比一直沉浸在自責中更有益于增強信心。

錯誤五：不懂感恩。自信是一種心理能量，不僅與自我有關，還與“他者”有關。一個祇顧自己的人，難以真正自信。而那些用積極心態、感激之情面對周遭的人，會因被禮遇、心胸更寬而進一步肯定自我價值。建議每一天都去發現生活中的點滴美好，感恩世界、感恩他人、感恩自己，就會感到幸福、安全。

錯誤六：總和別人做比較。在意他人評價和相互攀比是人的天性。從好的方面來看，這是競爭的一部分，有助於督促自己努力並提升自我。然而，當不切實際地和他人比較侵蝕了自尊時，就成了問題。尤其要避免拿自己的短處和別人的長處比、拿不可改變的生理特點及家庭環境和其他人去比。

錯誤七：屈服於恐懼。勇敢是美德。祇有克服恐懼，才能戰勝艱難險阻。如果你總是因害怕而畏手畏腳，就容易養成消極心態，認爲自己什麼事也做不了。建議把自己害怕却又想做的事，切分成幾個小部分，一個一個去攻克，慢慢就會發現，實際上自己最擔心的事情很少發生。



## 不抱怨的人 抗壓能力強

積極對待過去、對人生願景有長期規劃的人抑鬱少，睡眠好。相比較，那些消極對待過去、對現在持宿命論或享樂主義態度的人，對未來容易感到絕望和無助，表現出更多抑鬱特徵。俄羅斯心理學家和醫生研究了844名17至26歲的本科生和研究生的數據，得出上述結論，並發表在《生物節律研究》上。

研究人員表示，新冠疫情期間，那些制定短期人生計劃、追求過好每一天的人，感覺最舒適；那些着眼未來、規劃長期生活願景的人，更容易克服隔離帶來的負面影響。這些人的突出特點是積極對待過去、不抱怨，他們在隔離狀態下更有紀律性、睡眠更好。

對過去持消極態度、對現在表現出享樂主義態度、對未來抱着宿命論態度的人，在忍受和遵守隔離制度方面表現很差。這樣的人容易表現出抑鬱迹象，如睡眠焦慮。研究人員說，“大多數受訪者都有抑鬱迹象。然而，那些將隔離視爲暫時挑戰、專注於長期任務的人成功地適應了居家限制，有效應對了這種情緒狀態。那些認爲‘人生完了’的人表現出抑鬱的迹象更加明顯”。