

# 研究发现：肚子越大 脑子越小

人是从什么时候开始变油腻的？

心理上的不好说，但身体上的确实有点规律：30~35岁。

岁月就像个打气筒，把时间变成了肥肉。青春记忆里的校花校草、初恋对象，过了30岁再见面，大家都成了圆润松垮的中年模样。

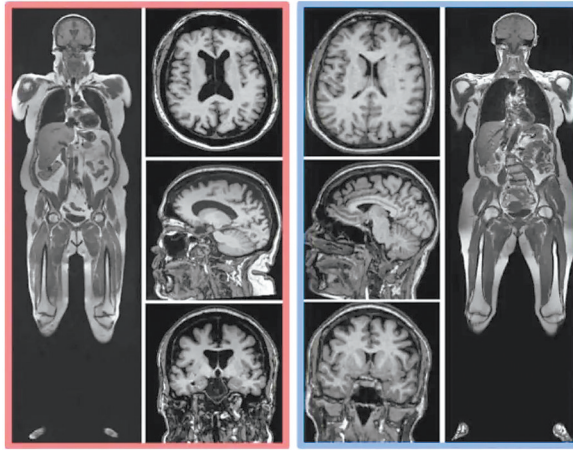
特别是肚子。从翩翩少年到油腻中年，肚子功不可没。

被生活反复摩擦过的中年人，多少都掌握了一些精神胜利法。毕竟世上无难事，只要肯逃避、和解。

大不了拍拍肚子，安慰自己一句：宰相肚里能撑船。

但生活的残酷莫过于，好不容易和解之后，它还会再背刺一刀。

近几年，越来越多的科学研究发现，大肚子的宰相能撑多大的船不知道，但很可能脑子不太好。



脂肪(亮色区域)，大脑更多黑色空间。

## 肚子越大 脑子越小

腹肌是八块还是一块，切实影响着一个人的身体状态。

之前的研究主要聚焦于血脂、血压、癌症等代谢或重疾领域，毕竟没有人会想到，肚子会和半个身子之外的脑子有什么关系。

而现在，科学家们清晰地看到了区别。

同样年龄的人，腹部脂肪(皮下和内脏)更多，脑部图像显示出脑容量更小。

去年8月，来自美国华盛顿大学等10个科研机构，纳入了10001名参与者，经过全身核磁、计算机深度学习、回归分析等一通复杂操作后，谨慎得出了结论：

内脏脂肪越多，大脑(灰质、白质等)越小。

大肚子对小脑子的影响，很难说不是脂肪细胞发起的“阴谋”。

例如聚集了大量神经元的灰质，它掌控着我们的行为控制、奖赏机制、运

动控制。一些特定区域的萎缩，很可能决定了我们的食欲和饱腹感。

当一个中年人摸着肚子，忍不住想点个烤串夜宵，或想偷懒不运动的瞬间，或许就是一场脂肪对脑灰质的微小胜利。

## 肚子越大 认知越差

脑子，可以说是人体中最会自我激励的员工了。

从出生开始，我们的大脑一直在不断成长、优化，例如前额叶皮层，可能要在30岁以后才会逐渐进入稳定状态，甚至到了99岁，大脑还在持续自我更新。

而中年逐渐大起来的肚子，给刚成熟的聪明大脑来了个“变笨”魔咒。(就好比初入职场，被槽心同事甩了个飞来横锅。)

去年4月，《柳叶刀》子刊发表了一项中年人研究，调查了8769位参与者后发现，内脏脂肪和BMI升高，两者均与认知能力下降之间存在因果关系。

内脏脂肪每增加0.27kg，相当于认知衰老0.7年。

## 变笨魔咒的终点是什么

多少和阿尔兹海默症有点关联。

有研究发现，认知正常的中年人中，内脏脂肪更高的人，大脑区域(右侧楔前叶皮质)中的淀粉样蛋白更多。而后者，正是阿尔兹海默症的早期信号之一。

看起来人畜无害的脂肪，为什么会有如此威力？它扮猪吃老虎真的很有一套。

脂肪从来都不是一个简单的脂肪存储仓库，它是有组织、有纪律的庞大组织。它会通过分泌激素和其他活性因子，帮助调节人体的能量平衡、饥饿和饱腹感，甚至是新陈代谢和炎症反应。

脂肪有好有坏，内脏脂肪就是反派的代表。它会通过促进胰岛素抵抗、升高炎症等方式，在身体各个地方到处惹事儿，从聪明的大脑，到勤劳的心脏，全都霍霍个遍。

即使体重正常的人，腰围过大也会使过早死亡的风险增加近一倍。

胖的是肚子，伤的是全身。

中年人肚子里藏着的，不仅是职场的心酸、家庭的压力，还有一群健康“搅屎棍”。

## 减肚子 高质量中年人的逆天改命

小时候总以为“长大”的秘诀在于头发梳成大人模样。

进入中年才知道，大人可能没头发，真正的秘诀是肚子。只要肚子圆润，就能立刻拥有中年人的油腻成熟滤镜，“班味儿”自动上身。

如果中年发福是命中注定，一部分讲究“我命由我不由天”的当代新中年们(其实就是“80后”“90后”)，已经开始行动起来了。

在运动中挥汗如雨，是中年最好的去油方式；拥有几块腹肌，是高质量中年人的标志。

从健康角度，对肚子的要求真不高：男性90厘米，女性85厘米，就是腰围及格线了。

瘦肚子效果是喜人的：变小的脑子还有机会大回来。聪明的智商再次占领高地，健康状态得到全方位提升，各种慢性病、癌症、死亡风险也会降低。

减掉大肚子，甩掉的不仅是身体上的臃肿油腻，还有中年生活的疲惫无力。

进入中年，人生在大环境中起起伏伏几经波折，背负的东西越来越多，逐渐卡在一个不上不下的位置提不起劲儿来。

而身体，或许是唯一能完全由自己把控的“战场”。

好消息是：科学家发现，20~50岁新陈代谢的能量消耗是稳定的。身体里还是曾经那个年轻的自己。

动起来吧朋友们。

每一滴汗水都不会被辜负，释放的多巴胺让人感到快乐。

当累赘的肥肉一点点消失，当掏空的身体重新拥有力量，中年人为未来积累了可贵的“身体资本”，也仿佛找回了曾经活力飞扬的青春。(科普中国)

# 每天看手机六七个小时 小伙关节长满“石头”

每天醒来第一件事就是看手机，睡前最后一件事也是看手机。有没有戳到你心上？

最新市场调查结果表明，我国用户平均每天使用手机约4.69个小时，手机在生活中占据了重要地位。长时间以一个姿势玩手机也成为很多人的习惯，这种习惯对健康的危害究竟有多大？

26岁的阳斌(化名)是一名深度手游爱好者，他经常在下班后宅在家里玩游戏直至深夜，手持手机一动不动地就是六七个小时。

今年12月初，他发现左侧肘关节肿胀、活动受限，连穿衣、洗澡都十分困难，因此前往当地医院骨科就诊。

经核磁检查，医生发现阳先生左肘关节内布满密密麻麻、大小不一的颗粒，看上去就像“小石头”一样。医生初步诊断为“滑膜软骨瘤病”，需要住院手术治疗。



医生从患者肘关节里清理出来的“石头”

## 小知识

## 滑膜软骨瘤病是什么

滑膜软骨瘤病又称滑膜软骨化生，是一种不常见的良性关节病，是由滑膜软骨化生而引起的一种关节病。

以滑膜上形成软骨结节为特征，这些软骨小体多呈砂粒状，可带蒂生长，向关节腔内突出，亦可脱落进入关节腔内，成为游离体(又称为关节鼠)，受关节滑液滋养而逐渐长

大，后期软骨结节可发生钙化或骨化，所以也称滑膜软骨瘤病。

此病发生于14~60岁之间，但多见于20~40岁，男性多于女性。发病部位以膝关节最多见，髌、肩、肘关节次之，且多为单侧，呈不对称。临床症状以关节疼痛、肿胀、运动障碍为主。病程一般较长，发展缓慢，可持续数月或数年不等。

## 提醒

## 长时间玩手机至少有四大危害

1. 颈椎病：长时间低头使用手机会使颈椎过久处于弯曲状态，容易导致颈椎退行性改变，出现颈椎病。

2. 腰椎间盘突出：长时间坐着使用手机，缺乏运动，坐姿不正确，容易导致腰椎间盘的负荷增加，从而引发腰椎间盘突出。

3. 手指腱鞘炎：不适当的长期、

过度、重复的运动，例如玩手机，就容易导致腱鞘损伤，出现充血、水肿、渗出等无菌性炎症。

4. 眼睛疲劳：长时间使用手机会使眼睛处于紧张状态，容易出现眼睛疲劳、干涩、视力下降等问题。当然随之而来也会造成睡眠问题。(《青岛日报》)