

拖延症能关闭吗？能，“开关”在这里

“脑洞很大”常常被用来形容人的想象力丰富，但你见过真正的脑部活动吗？

人类不足1.5公斤的大脑中竟藏着860亿个神经元，它们之间相互作用且支配着全身的功能。世界首个非人灵长类（猕猴）的“大脑地图”，正在逐渐将大脑工作的秘密揭开。

在最新一期《开讲啦》节目中，中国科学院深圳先进技术研究院脑认知与脑疾病研究所所长王立平带我们了解更好的大脑开发方式。

世界首个非人灵长类“大脑地图”能帮我们做什么

节目中，王立平揭开了世界首个非人灵长类“大脑地图”的真实面貌。它是世界首个猕猴单神经元在全脑的投射图，展示从一个脑区跨到另外一个脑区的神经网络是怎样构筑的，就好比不同城市之间的交通轨道，为研究大脑功能提供了底层数据。

据了解，其精细程度首次达到微米级别，让人类可以像看导航地图一样看清大脑，并以此为基础去研究脑内神经元的相互作用，以及它们与身体各部分之间的联系。依靠这幅“地图”提供的数据，科研团队正在揭开大

脑与人类本能行为的奥秘。

王立平给大家展示了连接两条神经元的清晰图谱，据他介绍，在人的大脑中，这样的神经元有860亿个。人类探索大脑、理解意识是长期而庞大的工程，任重而道远。

拖延症有一键控制的“开关”吗

在节目现场，有青年观众带来了关于“拖延症”的烦恼，并向王立平提问——大脑里有没有一个“开关”能一键关闭拖延症？

王立平解答，人们确实能通过调动大脑找到这个“开关”。

其实，拖延或懒的情绪是每个物种都有 的本能反应，是为了尽可能降低身体能耗。一般来说，尊重本能、适度偷懒不是大问题，但一旦成为习惯，就可能产生一系列恶性循环，比如睡眠剥夺。如果为了赶截止日期，经常熬夜不睡觉，长此以往会导致记忆力下降，还会产生诸如“一点就着”的易激惹情绪。

因此，王立平建议，要学会去调动大脑的高级皮层战胜本能，培养新的自律习惯，如此一来，就能找到那个“开关”了。

肠胃不好，有时可能是脑子“坏”掉了

你是否想过，心肝脾肺肾感觉不舒服，可能与大脑息息相关？

在节目现场，有观众带来了困扰自己的“病症”：她常常因紧张出现胃绞痛。对此，小

撒表示感同身受，他回忆自己当初参加主持人大赛的时候，也会因为紧张，在上台前感觉喘不上气。

王立平解释道，目前人类已知，大脑中很多核团与胃肠道有关联，所以紧张到出现胃肠不适、出汗等状况，这不是病，而是一种生理反应。过去20年间，人们也发现，通过调控大脑的功能可以影响很多外周的功能，比如肠胃系统、自主神经系统等。

王立平建议，可以通过自适应的方式缓解这种症状，比如让自己慢慢熟悉和习惯紧张环境，当你 对眼前的一切不再感到未知时，往往就不会紧张了。也可以通过转移注意力的方式，就像遇到堵车时可以换条道走一样，把自己从紧张的情绪中解脱出来。

别再吼孩子啦！睡眠不好、吃饭分心，可能是恐惧的本能

小孩子吃一会儿玩一会儿、突然从睡梦中惊醒……提醒你，这些行为背后可能都是恐惧在作祟。

王立平说，恐惧是人类维持生存的一种本能。在原始社会，人类常常面临着会被野兽吃掉的危险，以致他们即便在吃饭时也要四下张望严加提防，这也就解释了小孩子为何会吃饭分心，这其实是人类进化过程中的一种本能行为。另外，恐惧的本能同样也会让我们即便在睡觉时也保持着危险意识。

据央视新闻客户端

健康贴士

“12356”将成为全国统一心理援助热线

有心理困扰、情绪问题，想咨询心理健康知识，以后可以拨打“12356”。

记者25日从国家卫生健康委获悉，“12356”作为全国统一心理援助热线电话号码，近期有望投入运行。到2025年5月1日0时前，各地现有心理援助热线将与“12356”连接，实现一个号码接通心理援助热线。

国家卫生健康委医政司副司长邢若齐表示，将加快推广“12356”热线，指导各地与已有热线做好平稳过渡。同时，依托“12356”热线，进一步扩大心理健康服务资源供给，提高公众对心理健康的认识和重视程度。

心理援助热线是向公众提供心理健康教育、心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务的重要途径。各地目前存在多条心理援助热线，但号码类型多样、运行主体不一、公众知晓率不高。

据新华社

专家提醒：购物、暴饮暴食不能减压

12月25日，国家卫生健康委召开新闻发布会，上海市精神卫生中心党委书记谢斌介绍了多个心理调节方法，同时提到酗酒、过度购物、暴饮暴食、沉迷网络、沉迷游戏等不但不能够消除问题，还可能会带来更多的问 题。

谢斌介绍，当我们感觉到心理有问题的时候，可以采取这样一些方法。一是自我心理调适。既不要沉溺在这种心理的不适当中，同时也不要过分强求自己一定要立刻就去摆脱掉，去改变它。要先接纳这种状态，跟这种状态和平共处，同时去寻找可能出现这种心理问题的原因。我们可以学习深呼吸的训练，包括冥想、正念、瑜伽、太极等，这些都是比较好的减压方法。二是积极寻求别人的帮助。比如跟家人、朋友、同学、同事保持联系，保持沟通，选择合适的倾诉对象，有效地去倾诉，寻求帮助，积极参加社会活动。三是保持健康的生活方式。比如规律的运动，尤其像跑步、快走、游泳、打球、骑自行车，对心理健康帮助是非常大的。

谢斌提醒，一些大家认为所谓有效的减压方式其实是不健康的，比如说酗酒、过度购物、暴饮暴食、沉迷网络、沉迷游戏等，这些可能会带来更多的身心健康和生活适应方面的问题，不但不能够消除问题，可能会带来更多的问 题，陷入恶性循环。

据红星新闻

经常焦虑是心理有异常？专家教你如何自我诊断

国家卫生健康委日前举行的新闻发布会上，北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰介绍，由于外在压力及个人感受应对的因素，在生活中出现焦虑抑郁的情绪是正常的，焦虑抑郁情绪自身其实属于正常的心理情绪。

我们简单自助判断一种心理状态是否异常的标准有两方面：时间，比如抑郁情绪每天出现，持续2周以上，就需要排除是否疾病性质的抑郁症状；焦虑紧张担心每天出现，持续一个月以上，就要排除病态焦虑；严重程度标准，是否严重到个人自觉非常痛苦，或者严重到影响正常功能，比如不能工作或不能上学。这两个标准有助于我们自己或家人掌握判断。

正常的焦虑抑郁情绪反应通常自行就可以调整；相对严重一些的可以通过与家人朋友交流，寻求支持，通常可以减轻；上述调节无效的，可以去专业医疗机构寻求支持。

据央视新闻

减重，断碳水、吃益生菌靠谱吗

国家卫生健康委印发“指南”教你科学减肥

这几年，很多人一直把“减肥”挂在嘴上，但大部分人的“减肥”一直在路上。怎么减肥才科学？国家卫生健康委日前印发《肥胖症诊疗指南（2024年版）》（以下简称《指南》），这是国内首部肥胖多学科诊疗的权威指南。

“我胖了”和肥胖症是一回事吗

说到减肥，身边总有人说：最近又胖了。那么，大家口中的胖了和肥胖症一样吗？医学上衡量肥胖的标准叫体重指数，体重指数等于体重（公斤）除以身高（米）的平方得出的数字。体重指数的正常范围是18至24。《指南》根据国际分级标准及亚洲人群特征，对肥胖症患者进一步分级：体重指数达到28且低于32.5为轻度肥胖症；达到32.5且低于37.5为中度肥胖症；达到37.5且低于50为重度肥胖症；达到或超过50为极重度肥胖症。

肥胖与心血管疾病、2型糖尿病、骨关节炎等200多种疾病相关。肥胖症的病因复杂，且常合并多种相关疾病，《指南》提出，应当积极倡导多学科协作诊疗模式，以制定规范化、个体化的综合干预和治疗方案。鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖症防治中心。

肥胖成因各不相同，减重也要因人施策

《指南》特别指出，肥胖的成因各不相同，有遗传因素、生活方式因素、疾病和药物因素、环境和社会因素等，不同因素导致的肥胖症在减肥时也要因人施策。专家建议，在制定减重方案时须因人施策，所有患者均应接受营养、运动、心理指导作为全程基础管理。

首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏谈道，治疗能否成功，患者的依从性、接受度和能否长期坚持，非常重



视频截图

要。所以我们提出医患共同决策模式，给患者提供一个自己能接受的、能坚持的可落地的减重方案和代谢疾病的治疗方案。

肥胖症治疗的主要目的在于，减少蓄积在体内过多的脂肪，降低肥胖症相关疾病的发生风险。在减重过程中，需关注脱水、肌少症和内分泌系统的变化。建议每3至6个月，对减重效果和代谢指标进行评估。对于大多数超重和轻度肥胖症患者，可设定为在3至6个月之内，至少将体重降低5%至15%并维持；对于中、重度肥胖症患者，则可设定更高的减重目标。

5种减重药获批，并非所有人都适用

《指南》指出，肥胖症通过生活方式干预无法达到减重目标时，可联合应用减重药物治疗。目前，我国共有5种药物获得国家药监局批准，用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示，新一代的减重药出现之后，它的减重效果确实是比既往的第一代第二代的减重药物要明显提高，但是减重药物的使用还有很多局限性的地方，比如说在早期使用时候会出现胃肠道不适。《指南》指出，使用减重药物的患者停药后会出现不同程度的体重反弹。部分患者通过药物治疗无法达到具有临床意义的体重减轻。

目前，我国没有批准用于儿童或青少年的减重药物。对于青少年的减重，《指南》特别提到，行为心理干预、运动干预、临床营养

治疗是首要的手段。在北京大学，有一门叫《体能提升：运动与膳食》的课程，目的就是让超重或肥胖及体质测试成绩不达标的同学科学减肥、提升体能。

断碳水、吃益生菌减肥可行吗

营养治疗是肥胖症综合治疗的基础疗法，主要包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食模式、低碳水化合物饮食等方式。近年来，在一些社交媒体上，通过阻断碳水化合物摄入的减肥方式广受追捧，有人说吃益生菌就可以减肥，这些方式真的管用吗？

专家介绍，碳水化合物在人体分解后会 产生葡萄糖，这种人体必需的营养一旦摄入过量，无法消耗掉的葡萄糖就会转化成脂肪储存在体内。“低碳减肥”是通过减少碳水化合物摄入量后，人体由从碳水化合物获取能量转变为将脂肪作为主要能量来源，以达到减肥的效果。但是专家不赞同采取阻断碳水化合物的方法减肥，因为这样虽然能让人在短时间内掉秤，但难以持久，同时会带来一些副作用。肥胖防治应根据每个人的身体状况，合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物，既满足减重的需求，又满足人的基本生理需求。

近年来，一些网络平台宣称，不需要做任何运动，只靠吃益生菌就可以减重。对此专家认为，肥胖人群定量补充益生菌有利于改善肠道功能以及促进脂肪代谢，从而发挥减肥的作用，但患者同样不能过分依赖益生菌减肥。

据央视新闻客户端