

易怒、做事拖延是“前额叶受损”吗？

专家解读：只是过度疲劳

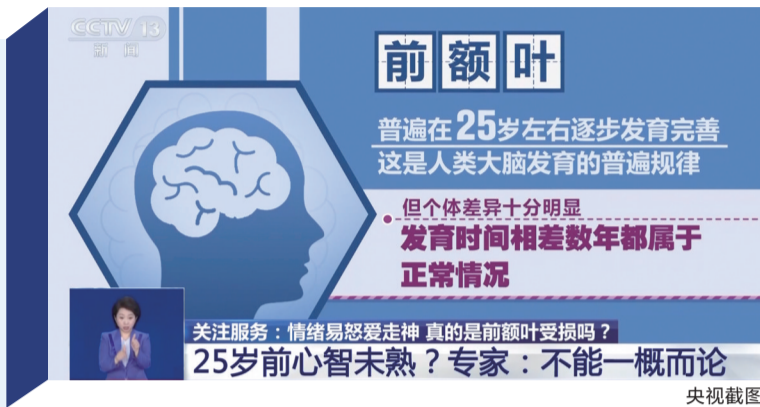
最近，“前额叶受损”成为社交平台上的高频词。注意力不集中、做事拖延、情绪易怒，甚至晚上脑子放空，都被说成是“大脑中的前额叶坏了”，这个专业医学名词，成了部分网友解释自己失控的万能原因。了解一下前额叶究竟是什么？

大脑前额叶位于额头后方，是大脑最高级中枢，被形象地称为“大脑CEO”。它的核心功能至关重要：负责全身运动控制、语言输出；制定并执行任务计划；抑制冲动、管控欲望；同时调控注意力、情绪与人格，是人体认知功能的核心指挥部。网络上流传“前额叶要等到25岁才能发育成熟”，25岁之前，人在生物学意义上心智尚未发育成熟。这个说法是否准确？拖延易怒爱走神，真的是因为前额叶受损了吗？

来源：央视新闻

“自我确诊”前额叶受损，靠谱吗？

社交媒体上，有人发布“这是前额叶受损”的表现，不少网友纷纷对号入座。这些症状包括但不限于：专注力差、决策困难、冲动易怒、脑子变慢、记忆力变差等。许多人下意识对照自身情况，发现几乎全部吻合，于是纷纷“自我确诊”。“前额叶损伤”成为社交媒体上流行的



央视截图

“网红病”。年轻人习惯用前额叶问题来解释生活中大脑失控现象。出现这些表现，真的是因为大脑的前额叶受损吗？

专家告诉我们，“前额叶”是大脑皮层中负责高级认知功能调控的关键脑区，前额叶发生器质性损伤后，确实会出现情绪和认知异常、认知能力下降等问题。

首都医科大学附属北京安定医院精神神经联合病房副主任董恺介绍，前额叶损伤之后，会发现注意力下降。另外它跟人格和情绪有很大关系。比如以前很温和的性格，额叶损伤之后就变成很暴躁。19世纪甚至更前面的时候，治疗一些这种精神类疾病，都要去毁损额叶。

网络热传的“前额叶受损”并非医学概念

专家称，尽管“前额叶受损”在网络语境中被广泛使用，但在医学层面，这一概念有着严格明确的界定。真正意义上的前额叶受损，通

常指器质性病变引发的前额叶结构、功能损伤，和网络中提到的“前额叶受损”是完全不同的概念。

董恺介绍，我们神经科对损伤的定义和大家理解的损伤是两个概念。神经科理解损伤，是它真的坏了，缺血、炎症、肿瘤、外伤会界定为额叶损伤。但是年轻人觉得前额叶功能下降，就像计算机一样，硬件都没坏，内存占用太多了，会拖慢它的运行速度。

注意力涣散、做事拖延、情绪冲动等现象，背后并非大脑硬件真正受损，而是信息过载引发的大脑“功能降频”。你的前额叶没有损坏，只是过度疲劳。

25岁前心智未熟？专家：不能一概而论

网上还有一个流传较广的说法：前额叶要到25岁才能完全发育成熟，所以年轻人自控力差、容易冲动都是正常现象。这个观点是否具有科学性？首都医科大学附属北京

安定医院临床心理科主任医师刘竟表示：大脑的前额叶是一块脑组织，能够占到大脑皮层的三分之一体积，根据不同的年龄、性别，它会有个体差异，没有绝对标准。

“不能说没有科学依据，但是因人而异。经常说一个人早慧，或者开窍晚，都有可能和脑网络构建和运行稳定的时间有关。”董恺介绍，前额叶普遍在25岁左右逐步发育完善，这是人类大脑发育的普遍规律。但个体差异十分明显，发育时间相差数年都属于正常情况。其发育速度受遗传、营养、激素、外界环境刺激等多重因素影响，并非所有人都卡在25岁完成发育。前额叶发育，尤其在青春期的时候，可能会滞后于边缘系统。青春期的孩子为什么难管，特别暴躁易怒，都是跟他的抑制中枢发育还没有完善有关。成年人并不是吃的饭多了，吃的盐多了，才能控制这些东西，实际上很有可能是脑的发育平衡了。

警惕长期自我标签化，别造成心理负担

专家明确提醒：25岁仅为大脑发育参考值，并非“成熟及格线”，不能成为人们不自律、不负责的借口。大脑具备强大的储备功能与可塑性，后天科学用脑、主动训练，能够有效提升前额叶功能。不少年轻人以“前额叶受损”调侃自身注意力下降、情绪波动等问题，甚至将其作为个人标签，其实也暗藏心理风险。

专家称，短期、偶尔的自嘲具有积极作用，能够缓冲压力、弱化外界指责，也能降低自我内耗，是一种温柔的自我保护方式。

“其实当我说自己前额叶功能

不足的时候，可以减少外界对自己期待，也会降低一些自我内耗，反而能够缓冲当下压力。”刘竟介绍，如果一直暗示自己“天生就这样改不了”，就会形成消极认知，逐渐丧失主动改变动力。“可能时间长了之后，工作状态、生活状态持续低迷。如果给自己贴了一个‘我不行、前额叶受损’的标签，可能对未来缺少了一些期待和努力动机。”

很多网友跟风自我诊断后，会产生强烈的健康焦虑，总觉得自己的大脑出了问题，盲目搜索各种“前额叶修复方法”“前额叶训练”，甚至购买“补前额叶”的保健品，进一步加重了精神负担。专家提醒，接纳情绪、专注当下，远比纠结“前额叶修复”更有意义。

前额叶功能不佳，这样调整才靠谱

既然大多数年轻人只是前额叶功能性状态不佳，并非器质性损伤，那么该如何科学改善、保护大脑？

一、保证优质睡眠。睡眠是大脑突触连接修复的关键，拒绝熬夜、减少睡前刷手机行为，避免大脑信息过载，让大脑充分休息，是最简单有效的护脑方式。

二、均衡营养摄入。蛋白质是脑组织修复的核心原料，日常保证足量优质蛋白质摄入，为大脑运转提供营养支撑。

三、坚持科学运动。建议将有氧运动和抗阻运动相结合，维持人体肌肉量、提升基础代谢，全身健康才能保障大脑高效运转。

四、高效合理用脑。减少多任务频繁切换，依靠微小的正向反馈，逐步提升自身执行力与专注力。

世界防治肥胖日，专家来支招

打针减肥，生活方式也要跟着调整

每年的5月11日是世界防治肥胖日，肥胖早已不是单纯的身材问题，已经成为一种常见的慢性代谢性疾病，肥胖更是诱发高血压、糖尿病、心血管疾病等多种健康问题的重要危险因素。

来源：央视新闻



央视截图

肥胖是一种慢性疾病

北京友谊医院减重与代谢外科主任医师刘洋介绍：肥胖的根源还是因为脂肪的过度蓄积，导致身体长期处于慢性炎症的状态，进而激发一系列代谢的紊乱。糖代谢的紊乱、脂代谢的紊乱，包括尿酸的异常、血压的异常，进而导致内脏脏器的损害，所以说它无疑是一种慢性疾病。肥胖分为原发性肥胖和继发性肥胖，目前临床大多数的肥胖患者都属于原发性肥胖。

“首先有遗传打底，我们在临床中可以看到，如果父母都胖，孩子出现肥胖机会会明显很高。另外更多的是后天的影响，目前我们的生活环境、工作环境体力活动很少，物质极大丰富，我们的摄入往往是超标的、逐渐蓄积的状态。还有作息的

不规律，它是一个综合因素。”刘洋介绍。

国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》中介绍：我国成年人(≥18岁)超重率为34.3%，6—17岁青少年儿童超重率为11.1%，6岁以下儿童的超重率为6.8%。生活方式的改变和物质的极大丰富是造成肥胖和超重率不断攀升的主要原因。

快速减肥方法靠谱吗？

专家介绍，在临床接诊中，有些并不是肥胖、超重或者只是轻度肥胖程度的患者，会使用一些相对比较极端的减肥方法，比如28天断食、生酮法、液断法或者选择一些不正规的代餐等方式进行减肥，这些方法看似减重快，但其实都难以以为继，长期使用还会危害身体健康。

会出现一系列的身体反应，出现一些营养素的失衡，很可能出现一些胃炎胃溃疡的情况，包括不规律的饮食，是诱发胆囊系统结石的一种很重要的因素，还会出现这种比如女性多见的月经紊乱的情况，脱发、一些免疫功能下降的情况。

缓慢匀速的减重，相对来说是比较健康的。正确的减重要从改变生活方式开始，快速减肥方法，瘦的是肌肉，对长期的体重维持起不到效果，坚持均衡膳食、适当运动，保证良好的作息生活，循序渐进的减肥方法才是维持体重长期稳定的基础。

市面上的减重针该如何选择？

现在不少人选择打针减重，减

重针的效果怎么样？该如何去用？是不是所有人都适用？听听专家怎么说。

北京友谊医院内分泌科副主任医师李晓辉介绍：“司美格鲁肽、替尔泊肽和玛仕度肽这三类药物是我国现在已经上市的三种可以用于减肥的药物，这三类药物都可以抑制食欲，增加饱腹感来达到减重的目的，但是它们的作用机制和靶点其实是明确不同的，我们都常说就叫GLP-1类减重针。GLP-1中文全称是胰高血糖素样肽-1，是人体肠道分泌的一种肠促胰岛素，吃完饭肠道就会自然分泌，它的主要作用就是降血糖、抑制食欲、延缓胃排空、抑制升糖激素、改善脂肪肝、改善胰岛素抵抗等。”

刘洋也表示，每一种药有一定各自的倾向性，比如说替尔泊肽，报告对于合并睡眠障碍的患者，有一个很高级别的临床证据。对于玛仕度肽来说，研究结果显示它对合并重度脂肪肝的患者，还有高尿酸的患者有比较好的控制效果，但是根源上这三种药能够达到减重效果，还是通过抑制食欲，抑制胃肠道的蠕动，这是它的主要的机理。

那么，GLP-1类减重针应该如何去选择呢？

刘洋介绍：“我们在临床中也经常碰到患者来纠结，我到底应该选哪种药，这三种药其实在我看来它从效果上没有一个质的差别。它是处方药，我们建议一定要到医院

找到专业的减重科室医生来进行咨询，一定要达到一种肥胖的标准。如果伴有多种的代谢疾病，就相对会更为适合。”

专家提醒，GLP-1类减重针也并不是谁都能用，不要自行购买并使用。有急性胰腺炎的病人，或者有一些甲状腺髓样癌的病史或者相关家族史都是不能用的。

减重针并非一劳永逸

专家表示，使用了GLP-1类减重针确实可以达到减重的效果，很多患者在临床也有不同程度的体重下降，那么，是不是达到了理想体重就可以停药了呢？停药后是不是会反弹呢？

医生表示，每个人的GLP-1类减重针用药周期不同，建议患者在用药2—3个月以后到医院进行复诊，让医生对用药效果和身体状况进行评估，调整用药周期，规范且足疗程的用药周期搭配生活方式的改变才是维持体重不反弹的重要因素。

刘洋介绍：“从研究报告上看，半年的效果往往比三个月的效果要好很多，所以我们目前推荐要打这个针一定要是规范足疗程的，在用药期间强调了要生活方式的养成，争取在半年以后试着把这个药要停下来。如果说打上这个针，不去做生活方式的调整，就等着体重往下降，降到一定程度首先会比较慢，另外面临停药以后体重的迅速反弹。”