大脑每天需10小时“充电”

这4件小事 你做对了几件

你是不是也这样：吃饭时必须得追剧、晚上困得不行也是舍不得放下手机，周末本想好好休息，结果躺着刷了一天短视频……你以为这是在“放松”，其实你的大脑正在悄悄“过劳”。就像手机会自动关机保护电池，我们的大脑也需要足够的“充电时间”来恢复活力。但你可能不知道——大脑的健康，其实有一个清晰的“最低时间门槛”。遗憾的是，大多数人连第一步都没做到。

大脑健康的“最低时间门槛”
每天至少10小时

我们每天到底需要多少时间，才能维持大脑的基本健康？2025年，医学期刊《柳叶刀·健康长寿》上的一项研究，结合多份权威指南，为我们算了一笔清晰的“时间账”：维持基本脑健康的活动，每天总计至少需要10小时的“充电时间”。这“10小时”，主要花在以下4件“小事”上：

①**睡眠**：每天至少7小时
②**运动**：每天45～60分钟
③**吃饭**：每餐20～30分钟
④**社交**：每天1小时

也就是说，理论上，我们每天需要为大脑预留大约10小时的专属“保养”时间。这还没算工作、通勤和家务。

对很多人来说，10小时确实奢侈。但了解这个“最低时间门槛”的意义在于——当我们不得不熬夜、不得不久坐时，我们能更清醒地意识到：这是在透支大脑的健康。反过来，当我们有机会时，就能有意识地进行“补偿”：下班路上步行20分钟、吃一顿营养均衡的饭、和朋友面对面聊会儿天……每一次微小的选择，都是在为大脑“充电”。

每天做好4件事，给大脑休息“充电”

1. 睡够7小时，清理大脑“垃圾”

睡眠是大脑健康的基础。在所有健康行为中，睡眠是像“地基”一样的存在。

●**睡够7小时**：每天至少保证7小时睡眠。据《中国阿尔茨海默病早期预防指南（2024）》，有研究发现，每天睡眠时间≤6小时的人，老年痴呆发病风险会增加；每日睡眠时间≥8小时，同样会加大老年痴呆的发病风险。

●**尽量保证规律作息**：深睡眠往往集中在前半夜。进入深睡眠期，大脑的“排污系统”才能高速运转，把脑内的代谢废物清理出去。因此，尽量在23点前入睡，并保证睡眠连续性。如果不得不晚睡，也要尽量固定作息时间。

专家建议保持卧室安静，避免在睡前过度饮食、过度活动，可以选择泡脚、听音乐、深呼吸等方式提高睡眠质量。

2. 运动1小时，延缓大脑的衰老

对许多办公族而言，久坐后感觉思维迟钝，运动后反而思路清晰——这并非错觉。2024年，国际期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》刊发的一项研究发现，更高的身体活动水平与更年轻的大脑有关。缺乏体力活动者的大脑年龄差距平均增加1.75年，大脑衰老速度明显加快。而且，运动带来的益处是可持续的。研究发现，坚持一年抗阻运动，大脑可年轻1.4~2.3岁，并且这种显著的健脑效果，在停止训练后仍能持续至少一年。

我们可以把大脑当作肌肉，运动得越多，海马体和前额叶皮质就会更大、更强壮。这两个区域最容易受神经退化性疾病和老化影响，导致正常认知退化。哪些运动适合普通人？专家建议做这3类：

耐力运动：跑步、蛙泳、健步走等。
趣味运动：跳舞能同时调动大脑中多个区域的神经功能。
抗阻运动：俯卧撑、靠墙静蹲、举哑铃等。

3. 每餐20分钟，给大脑补“营养”

保持食物的多样性、合理搭配食材的种类，细嚼慢咽，为大脑提供更多的高质量“营养燃料”。成都大学附属医院临床营养科冉小丽推荐了几种“健脑饮食模式”的核心食物组成：

◆**全谷类**：包括稻米、小麦、燕麦、玉米、高粱、小米、薏米、藜麦、青稞等。研究发现，高全谷类的摄入量和患阿尔茨海默病的风险程度呈负相关。

◆**绿叶菜**：西蓝花、卷心菜、甘蓝等蔬菜富含维生素C和类黄酮，具有抗氧化作用，促进大脑更加健康。这些营养素与降低痴呆和认知能力下降的风险相关。除了绿叶菜，其他蔬菜也要摄入。

◆**浆果**：浆果富含花青素，具有抗炎和抗氧化能力。浆果类的水果包括葡萄、猕猴桃、草莓、树莓、石榴、蓝莓等。

◆**豆类**：豆类是蛋白质的好来源，而且含有丰富的矿物质，比如锌、铁、钙和镁。

◆**坚果和橄榄油**：研究发现，和低脂饮食相比，补充坚果、橄榄油的地中海饮食干预在保持更高的认知得分方面效果更好。

◆**禽肉和鱼**：研究发现，禽肉吃得较少和易感个体患阿尔茨海默病的风险增高相关。

◆**茶**：可选择淡茶。根据我国开展的前瞻性研究，多喝茶与认知功能提升相关。

此外，要少吃红肉、黄油、奶酪、甜食和油炸食品。

4. 社交1小时，让大脑“动起来”

上述研究表明，频繁的社交活动能降低70%的认知衰退风险。然而，现代人越来越多时间花在屏幕上，面对面交流时间大幅减少。专家建议大家做下面3件事：

①**面对面聊天**：多一些面对面聊天，少在家里发呆。

②**玩益智游戏**：打麻将、扑克、下棋等。值得注意的是，玩游戏属于刺激认知的休闲活动类别。

③**尝试新东西**：弹奏乐器、拼拼图、学一门新语言，持续的新挑战，能有效降低认知障碍风险。

据人民日报

[每日科普]

月经——女性健康的“晴雨表”

陆军军医大学第二附属医院妇产科 楼梦

数据显示，我国有10%~15%的育龄女性患有子宫内膜异位症，但患者从出现症状到确诊平均延迟可达10年，而其中多囊卵巢综合征的发病率为5.6%~7.8%，许多患者直到备孕困难时才被确诊。这大多源于患者对于月经存在认知误区，导致真正的健康问题被延误诊断。

女性生殖健康的“哨兵”

女性一生中平均经历400次月经，这个生理过程，反映的是整个女性生殖内分泌系统的精密运转。

月经周期的本质是子宫内膜在卵巢激素调控下的周期性生长与脱落。这个周期性的“刷新”机制，使女性生殖系统保持健康状态。当这个系统出现紊乱时，月经就会成为最早发出信号的“哨兵”。

月经评估“三要素”

医学上通常从三个方面评估月经是否正常，即月经规律性、经期长度、经量评估。正常月经周期为21~35天，相邻周期变化不超过7天，周期过长或过短，都提示或有生殖系统相关疾病；正常经期持续2~8天，短于2天或长于8天都应重视，尤其是伴随经量改变时；正常月经量为20~60ml，临床上，每1~2小时就需要更换卫生巾或出现大血块，往往提示月经过多，长期月经过多还可导致缺铁性贫血。

此外，突然发生的月经改变比长期存在的月经规律更值得警惕。

警惕三个疾病信号

医学上将痛经分为原发性和继发性。相比于原发性痛经出现的经期下腹痉挛性疼痛，继发性痛经则通常在初潮多年后才出现，且进行性加重，常持续整个经期甚至更长，疼痛部位可能偏于一侧或放射至周围区域。多因子宫内膜异位症等器质性疾病所致。

月经周期紊乱同样不可忽视。多囊卵巢综合征（PCOS）、甲亢、早发性卵巢功能不全（POI）都常表现为月经稀发、量少或闭经，甲减则可能引起月经过多或紊乱。此外，月经之外的任何阴道出血都应重视且明确原因。

科学管理月经异常

连续3个周期准确记录月经时间、经量变化、疼痛程度、伴随症状（生理和心理）；痛经患者在经期前及经期时，应避免生冷刺激，可局部热敷缓解，均衡饮食、规律运动、做好压力管理；如出现以上三个警惕信号应及时就医，医生会根据个体情况完善相关检查并进行治疗。

每位女性都应成为自己健康的第一责任人，了解并重视月经信息，掌握自己的健康“晴雨表”。

[专家点评]

陆军军医大学第二附属医院 黄燕

这篇科普文章结构清晰，深入浅出地解读了常见症状背后的潜在疾病。提升了女性对自身健康的科学认知和自我管理意识，具有很高的科普价值和现实指导意义。

刊登热线 13018333716 15023163856

重庆市巴南区烟草专卖局公告

巴烟公〔2026〕第33号 2026年3月17日，我局执法人员在重庆市巴南区上桥正街6号上桥农贸市场楼梯口无人摊位查获无牌号（自制烟）1个品规，共计95.0条，现场未发现当事人，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭楷德，李永吉电话：023-62402215）。若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。 **重庆市巴南区烟草专卖局 2026年3月17日**

◆熊祖姜遗失中国联通万州分公司代理商保证金凭收据，号码0002424，金额合计20000元声明作废。
◆谭书其遗失重庆盼装饰工程有限公司开具的装修合同副收据1份，编号：0013024，金额：24000元。声明作废。
◆遗失江北区开义食品经营部营业执照正本，编号：江港城所注册号500106600292940，声明作废。
◆证明：益重庆市南仙镇远公司2-6-127号营户王贵礼遗失保证金收据一张，收据号14792金额3000元，原收据作废。
◆重庆雾肆文化传播有限公司遗失财务专用章一枚编号500114121676782，声明作废。
◆遗失陈默警官证，证号3000027，声明作废。
◆遗失彭水县靖欢轻食餐饮服务店公章（编号：5002360508290），法人章（编号：5002435068291）声明作废
◆遗失重庆市渝中区小肥哥烧烤大排档餐馆（食品经营许可证正本、副本，许可证编号：JY25001031129414）声明作废。
◆遗失丰都县轮生建材批发经营部公章5002307021008号，发票专用章5002307021009声明作废。
◆遗失巫山县安全生产监督管理局公职律师黄燕君的执业证，证号：（15002201761302288）声明作废！

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆项素面餐饮管理有限公司，本委受理申诉人彭万人申案字〔2026〕第514号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过十日即为送达。现定于2026年5月12日上午9时在重庆市两江新区桂溪大道10号劳动人事争议仲裁院2061仲裁二庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年3月18日

中庆建设有限责任公司公告

由我司承建的两江新区（原渝北区）徐堡污水处理厂及管网项目（污水处理厂部分）项目已完工，请还未与我司核对收工工资、材料费、机械费的权利人在本公告公示15日内与我司授权人联系，并带齐相关原始依据资料（合同书、供货单、验收单、对账单等）到重庆市两江新区玉里店街道北滨一路196号16楼登记备案，以便完善相关手续及核实各款项，逾期未登记备案的视为自动放弃权利。授权人：魏孝光 电话：13052134289

中庆建设有限责任公司 2026年3月11日

竞争性比选公告

重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司将对2025-2027年办公信息化管理系统等4项信息化项目进行竞争性比选。请有意参加比选的响应单位，携带盖公章的相关资料；营业执照复印件、身份证原件及复印件、单位授权委托书。于2026年3月18-20日9时30分到16时30分，到渝中区求精路56号1号楼1207室领取比选文件。联系人：刘老师 023-65450653

重庆市两江新区（原渝北区）劳动人事争议仲裁委员会公告

李世川，本委受理的胡建与你用人单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达。两江新劳人仲案字〔2026〕第354号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市两江新区桂溪大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年3月18日

◆遗失张小荣营业执照正副本92500119MA5XPPKY9T作废

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2026年03月17日，我局在重庆市沙坪坝区土主镇四磨农贸市场内进樽查获卷烟，品种自制烟（无牌号）288.0条等1个品规，共计288.0条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵（2200065203l3），邓超（2200065202l4），联系电话：65602665）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。 **重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年3月17日**

重庆市大足区烟草专卖局公告

足烟公〔2026〕第9号 2026年3月12日，我局在重庆市大足区龙水镇十里店路22号圆通快递查获卷烟中华（软）60条，云烟（软珍品）35条，芙蓉王（硬）25条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市大足区烟草专卖局（地址：重庆市大足区棠香街道一环北路东段215号大足区烟草专卖局粮查三大队）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，对该批涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市大足区烟草专卖局 2026年3月12日

遗失重庆昊达物流有限公司公章一枚：编号 5003815021324，建行重庆分行上清寺支行开户许可证，核准号：J6530038694601声明作废。

重庆市梁平区烟草专卖局公告

梁烟公〔2026〕第13号 2026年3月17日，我局在重庆市梁平区亿辰天华电商物流产业园中通快递分拣查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区梁山街道双桂路490号梁平区烟草专卖局专卖监督管理科405室，联系人：商务，22002652026），邱 武（22002652007），联 系 电 话：18502832226）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市梁平区烟草专卖局 2026年3月17日

北京利顺上京国际物流有限公司遗清与免责声明

为厘清法律关系，防范潜在风险，本公司就前台作方事宜郑重声明如下：北京利顺上京国际物流有限公司与前台作方刘林先生（曾负责重庆分公司运营）的合作关系已于2025年10月31日正式终止，其所有授权与职务均已免除。该分公司已停止运营，正办理清算手续。就法律关系特别声明如下：

1. 自2025年10月31日起，刘林先生及其关联方（包括但不限于重庆利顺供应链管理有限公司等）以任何名义进行的一切经营活动及所生之债权债务，均属其个人行为，概与北京利顺上京国际物流有限公司无关。2. 对于刘林先生在负责经营期间可能存在的、未经本公司追认的任何合同或行为，本公司依法不承担法律责任。本公司已启动内部核查并保留追究其法律责任的一切权利。

敬请广大客户、合作伙伴及社会各界人士，在商业往来中严格甄别主体身份，注意防范法律与经济风险。如需核实，请以以下唯一官方渠道为准。

北京利顺上京国际物流有限公司 2026年3月17日

重庆市大足区烟草专卖局公告

足烟公〔2026〕第10号 2026年3月13日，我局在在重庆市大足区棠香街道几星大道维段1560号中通快递查获卷烟中华（软）10条，中华（双中支）50条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市大足区烟草专卖局（地址：重庆市大足区棠香街道一环北路东段215号大足区烟草专卖局粮查三大队，0411办公室，联系人：袁军，欧阳勇，联系电话：023-43775916）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市大足区烟草专卖局 2026年3月12日

寻亲公告

捡拾情况：2020年2月24日凌晨6时许，罗廷岗夫妇在江津区永兴镇万狮桥村二组石板丘公路边捡拾一女婴，随身有纸条，上面写有2020年2月24日字样。罗廷岗将弃婴抬养回家，抚养至今，取名杜星樾。此寻亲公告有效期3个月。联系人：重庆市江津区永兴派出所代警官，电话：（023）47361071。

北京利顺上京国际物流有限公司遗清与免责声明

为厘清法律关系，防范潜在风险，本公司就前台作方事宜郑重声明如下：北京利顺上京国际物流有限公司与前台作方刘林先生（曾负责重庆分公司运营）的合作关系已于2025年10月31日正式终止，其所有授权与职务均已免除。该分公司已停止运营，正办理清算手续。就法律关系特别声明如下：

1. 自2025年10月31日起，刘林先生及其关联方（包括但不限于重庆利顺供应链管理有限公司等）以任何名义进行的一切经营活动及所生之债权债务，均属其个人行为，概与北京利顺上京国际物流有限公司无关。2. 对于刘林先生在负责经营期间可能存在的、未经本公司追认的任何合同或行为，本公司依法不承担法律责任。本公司已启动内部核查并保留追究其法律责任的一切权利。

敬请广大客户、合作伙伴及社会各界人士，在商业往来中严格甄别主体身份，注意防范法律与经济风险。如需核实，请以以下唯一官方渠道为准。

北京利顺上京国际物流有限公司 2026年3月17日

重庆市巴南区回龙湾英才艺术培训学校（统一社会信用代码：52500113089101819J）拟注销，现向社会公告，请相关债（务）权人在本公告登报之日起45天内向本单位申报债（权）务。联系人：谢老师 15633877569 **特此公告 2026年3月18日**

重庆鹏喆建材有限公司遗失2024.5.15被发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500107MADL2CT757，声明作废。

重庆鹏喆建材有限公司遗失公章（编号5001956134502）财务专用章（编号5001960134503）法人章（法人：汪言东，编号5001960134504）声明作废

公告 四川坤泰宏诚建设工程有限公司：朱小林于2026年2月5日向我局提交工伤认定申请，在申请中称：朱小林于2025年6月1日在你单位承揽的“新建渝黔铁路重庆东站站房及配套综合交通枢纽工程市政雨污水管网建设工程”从事普工工作时腿部受伤。因无法向申请人送达南岸人社险举字〔2026〕189号《工伤认定限期举证通知书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为朱小林受伤不属于工伤，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证，如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。

重庆市南岸区人力资源和社会保障局 2026年3月18日

中药	50	25	25
西药	条	条	条
中成药	条	条	条

共计：（盖章）3个
共计：（数量）100条