是不是总觉得脑子不够用

大脑一生仅4次重启机会 抓住一次都赚了

你有没有过这种感受：有些时候大脑思路清奇、灵感爆棚；可有时候大脑却像电脑“卡”了一样，话到嘴边就忘，反应慢半拍？其实，大脑和电脑一样，也会有“重启时刻”。日前剑桥大学的一项研究，首次绘制出“大脑一生发育全景图”，结果令人意外：9岁、32岁、66岁、83岁，正是大脑发生重大变化的4个转折点。如果能抓住这4个“护脑黄金期”，在正确的时间做对的事，你的大脑真的可以老得更慢、记得更牢、思路更清晰。

大脑会经历4次“重启时刻”

很多人的认知中，大脑的发育节奏是：小时候猛长，成年后平稳，老了开始衰退。但事实并非如此。

2025年，剑桥大学研究团队在《自然·通讯》上发表的一项重磅研究发现，大脑并不是“匀速成长”的，而是在9岁、32岁、66岁和83岁迎来4次关键转折。在这4个转折点，大脑究竟发生了什么？简单来说，每个关键年龄，大脑都在经历不同的“升级”或“维护”。

9岁：从童年向青少年转变

大脑开始“修剪”掉效率低的连接，进入精细化升级阶段，准备好迎接更复杂的学习和抽象思考。从9岁到32岁，是大脑网络效率不断提升、整合度持续增强的黄金时期。

32岁：大脑“性能”达到巅峰

32岁前，大脑运行效率持续走高；之后，重心转向追求稳定和耐用。9~32岁堪称“漫长青春期”，大脑结构优化持续到32岁，认知能力稳步提升。32岁正是大脑从“青少年模式”切换到“成年模式”的关键时刻。苏州大学附属第二医院神经内科主任刘春风表示，大脑真正成熟需要长期的社会实践与心理体验，并非仅由生理年龄决定。

66岁：开始真正面对衰老挑战

各脑区协同效率下降，变得松散。专心做一件事尚可，但多任务并行就容易“脑子不够用”。这常与高血压、认知功能下降等健康转折点相伴出现。

83岁：认知状态差异会比较大

有人大脑网络已变得零散，认知能力明显下滑；也有人仍保留着完整的网络框架，思路清晰、反应迅速，解释了为何老年人认知状态差异巨大。

无论处在哪个年纪 这8个护脑习惯都应该坚持做

大脑是我们人体最重要的器官之一。无论处于哪个年龄段，补脑健脑都非常重要。大脑健康、年轻，人自然更长寿。我们可以通过以下方式为大脑补充“营养”。

1.吃一些护脑食物

保持食物的多样性、合理搭配食材的种类，能为大脑提供更多的高质量“营养燃料”。

▶**高纤维、低脂肪饮食**：有利于延缓大脑衰老，果蔬和粗粮不仅是富含膳食纤维的大户，还含有大量的维生素和抗氧化物。如蓝莓、草莓、菠菜、洋葱等，都是不错的选择。

▶**豆类和坚果**：因富含不饱和脂肪酸和磷脂，可促进脑细胞代谢，有利于延缓大脑老化。如核桃、开心果、松子、南瓜子、夏威夷果、榛子等。

▶**富含胆固醇、胆碱类物质的食物**：如鸡蛋、肉类等，也是大脑运行的必需品。

2.大脑越用越灵光

大脑遵循“用进废退”的原则。经常用脑能促进脑血管扩张，增加脑组织的血液和营养供应，为延缓衰老打下物质基础。多看书、与人交流、下棋等，都是锻炼大脑的好方法，让思维保持活跃。

3.运动是“健脑药”

适量运动不仅强身健体，还能增强大脑活跃度。2019年《科学进展》杂志上发表的一项研究表明，运动能改善学习记忆能力，让人更聪明、记得更牢。

4.睡眠好大脑才好

良好的睡眠是大脑高效运转的基础，有助于提升学习和记忆能力。2019年《科学》上发表一项研究指出，睡眠时大脑会启动“自动清洗”模式，清除一天积累的代谢毒素。

5.好心情滋润大脑

情绪与大脑功能相互影响。积极情绪能提升学习和记忆的效率，心情越好，吸收新知识的速度越快。

6.各类酒能少则少

长期大量饮酒会损害脑组织，导致脑萎缩、脑出血等问题，并引起维生素B1缺乏，影响大脑正常功能。即便轻度饮酒也不容忽视。2017年《英国医学期刊》上一项研究指出，长期轻中度饮酒同样会损伤认知与记忆功能。

7.减轻压力护记忆

持续的精神压力不仅会影响情绪，更会损害大脑。压力下身体分泌的皮质醇，可能损害海马状突起里的脑细胞，而这正是负责长期与短期记忆的关键区域。

8.定期体检早防范

定期体检，有助于及时发现并控制可能加速脑老化的因素，如慢性基础病、生化指标异常或感染等，做到早防早控。

大脑是我们一生的“总指挥”。从9岁的萌芽到32岁的巅峰，再到66岁、83岁的挑战与坚守——每一个阶段，都值得我们认真对待。别等到脑子“不够用了”，才想起去呵护它。

据人民日报

孩子牙齿不齐就急着矫正？专家：别被焦虑推着走

9月20日是第38个全国爱牙日，不少家长存在儿童牙齿矫正焦虑，看到孩子牙齿不齐就急于佩戴矫正器。口腔科专家提醒，儿童正畸不是越早越好，要结合牙列发育阶段综合评估，仅严重颌骨发育问题需要早期干预。相比急于矫正，做好日常口腔护理、纠正吮指等不良习惯、定期口腔检查更为重要，龋齿不能以疼不疼判断是否治疗，家长要理性看待儿童牙齿发育，科学守护孩子口腔健康。

家长别被焦虑推着急着做正畸

随着大家对颜值与口腔健康重视度提升，儿童牙齿矫正热度持续走高。很多家长一发现孩子牙齿排列不整齐，第一反应就是尽快戴上矫正器，生怕耽误最佳矫正时机，陷入“矫正越早效果越好”的误区。恰逢全国爱牙日，儿童口腔专家专门针对这一普遍认知误区作出科普解读。

郑州大学第一附属医院儿童口腔科副主任医师潘文婷介绍，4至6岁属于乳牙列期，很多轻度牙列不齐、暂时性咬合变化，会随着换牙、面部骨骼自然生长自行调整。“这个阶段，孩子年龄小，配合度和口腔清洁能力有限，戴矫正器会觉得不舒服并产生抗拒心理，若治疗管理不当，还可能影响治疗效果和口腔健康，后续有可能出现反弹，甚至需要在恒牙列期进一步矫治。过早、过度矫正，还可能会影响牙根、颌骨的正常发育。”

等到孩子8至10岁，进入混合牙列期，乳牙陆续脱落、恒牙慢慢长出，颌骨还保留一定生长潜力。但专家强调，这个阶段也不是人人都要矫正。像单纯轻度牙齿拥挤、简单牙列不齐等，优先选择定期随访观察，等大部分恒牙替换完成之后，再制定整体正畸方案，无须仓促干预。

这些特殊情况才需要尽早矫治

很多家长分不清哪些问题必须早期介入，天津市口腔医院口腔正畸科主任张淋坤点明，需要立刻开展早期矫治的情形其实并不多，只有那些会严重阻碍颌骨、牙齿正常发育的特殊问题，才不能拖延。

“每个孩子的情况不同。是否需要矫正治疗、什么时间开始治疗，一定要经过专业医生综合检查、评估后决定。”张淋坤建议，孩子满3周岁以后，家长每半年到一年，就带孩子前往正规医院口腔科做口腔筛查，由医生判断牙齿发育状态，不要自己凭肉眼判断牙齿好坏，更不要轻信非专业机构的推销。

不少家长把全部重心放在矫正上，却忽略了一件更基础的事：日常口腔坏习惯会悄悄改变牙型。持续吮手指、咬嘴唇、吐舌等动作，长期下来会改变口腔受力，挤压颌骨造成牙齿歪斜。同时还要留意孩子的呼吸情况，如果长期用嘴呼吸，同样会影响面型与咬合发育，发现问题要及时排查处理。

口腔基础护理远比矫正更关键

专家普遍认为，比起纠结要不要正畸，日常口腔养护才是守护孩子牙齿健康的根本。很多牙列不齐、恒牙发育受损的根源，来自乳牙期的龋齿和咀嚼功能不足。

河南省儿童医院口腔科副主任医师董杰解释：“乳牙结构特殊，矿化程度低、釉质薄，因此一旦发生龋病往往进展较快。随着龋坏不断发展，病变会从牙釉质逐渐深入牙本质，进一步累及牙髓组织，引起牙髓炎、根尖周炎，出现剧烈疼痛、牙龈肿胀，甚至影响孩子咀嚼。严重时，根尖周的炎症还可能破坏下方恒牙胚的正常发育，影响未来恒牙的萌出与咬合。”

“乳牙咀嚼功能的正常发挥对于恒牙健康也至关重要。”张淋坤说，如果孩子在乳牙长齐后仍然总是吃软烂食物，乳牙咀嚼功能发挥不充分，就会影响颌骨发育，从而导致牙齿不齐。护理要从第一颗乳牙萌出启动，家长可用棉签清水擦拭牙面；乳牙长齐之后，协助、引导孩子规范刷牙，管控甜食、含糖饮料摄入。“判断是否需要治疗，绝不能简单依据‘疼不疼’，而应通过专业检查评估龋坏程度。”董杰提醒，龋齿就算不痛也可能持续恶化，发现蛀牙要及时就诊，守住乳牙健康，才能为恒牙生长打好基础。

据新华社

刊登热线 13018333716 15023163856

公告：重庆公共交通运营有限公司索道分公司长江索道驱动控制系统低压无功动态补偿项目竞争性比选公告，在重庆公共交通运营有限公司索道分公司官网（http://www.cqsuodao.com/）发布，邀请潜在竞选人前来报名，比选文件售价200元/份(售出不退)，出售截止日期2026年9月22日17:00，详情请拨打电话023-63846529，陈老师。

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年9月16日，我局联合公安干警在重庆市万州区五桥百安坝申通快递万州转运中心，查获电子烟烟弹CS(Guava)番石榴6个、CS(Haiyan ice)海盐冰6个等，共计4个品种，21个烟弹，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局(地址：重庆市万州区江南新区玉石路6号驿鑫广场3号楼1楼，联系人：吴伟、肖诚叡，联系电话：023-58966181)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。
联 系 人：吴伟、肖诚叡 联系电话：023-58966181
联系地址：重庆市万州区江南新区玉石路6号驿鑫广场3号楼1楼稽查三队办公室
重庆市万州区烟草专卖局 2026年9月20日

♦何赛特遗失北京中银(重庆)律师事务所律师证，证号15001202511976022，声明作废。
♦王红丹遗失《护士执业证书》，编号201383001690，特此声明
♦王巧玲遗失《护士执业证书》，编号200950042934，特此声明
♦重庆市奉节县汾河镇大坪村村民委员会遗失重庆农村商业银行奉节支行基本户开户许可证一份，核准号：J6677000658303，声明作废。

重庆市南川区烟草专卖局公告 南川烟公〔2026〕第63号
2026年9月18日，我局在重庆市南川区东城物流园区圆通快递货运部查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的RELK悦刻(冰摇黑加仑)电子烟弹2盒，盒内装有6个电子烟弹(每盒装3个)。经我局执法人员现场初步判断，该批电子烟弹涉嫌假冒国产电子烟弹。我局依法对上述电子烟予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区金佛大道143号南川区烟草专卖局402室市场稽查四大队接受调查处理，联系人：夏康(22001952039)、袁文祥(22001952038)，联系电话：023-71631127。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。重庆市南川区烟草专卖局2026年9月21日

重庆市南川区烟草专卖局公告 南川烟公【2026】第60号
2026年9月14日，我局在重庆市南川区东城街道东环路50号附27号菜鸟驿站查获RELX悦刻-青羽烟弹·忘江有径山烤3个、POOLAN铂岚-攀云者烟弹·双香径6个，经我局执法人员现场初步判断为真品电子烟弹，但当事人寄递电子烟产品数量超过国务院有关主管部门规定的限量，并依法予以先行登记保存请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区烟草专卖局(地址：南川区东城街道办事处南大街68号南川区烟草专卖局稽查二大队207室，联系人：王险峰(22001952017)周林强(22001952016)，联系电话：023-71631061)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。 重庆市南川区烟草专卖局2026年9月21日

遗失重庆市铜梁区岐锦印刷厂公章5002247102226、财务专用章5002247102227、发票专用章5002247102228声明作废
遗失铜梁县岐锦印刷厂公章5002241006182、财务专用章5002241006183声明作废。

♦刘晶瑶遗失重庆外语外事大学学生证，证号(学号)：202413007918，声明作废。

重庆市南川区烟草专卖局公告 南川烟公【2026】第62号
2026年9月14日，我局在重庆市南川区东城街道东环路50号附27号菜鸟驿站查获RELX悦刻-青羽烟弹·忘江有径山烤9个，经我局执法人员现场初步判断为真品电子烟弹，但当事人寄递电子烟产品数量超过国务院有关主管部门规定的限量，并依法予以先行登记保存请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区烟草专卖局(地址：南川区东城街道办事处南大街68号南川区烟草专卖局稽查二大队207室，联系人：王险峰(22001952017)周林强(22001952016)，联系电话：023-71631061)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。 重庆市南川区烟草专卖局2026年9月21日

重庆市长寿区烟草专卖局公告 长烟公〔2026〕第102号
2026年9月20日，我局在重庆市长寿区江南街道农贸市场临时摊位查获自制无牌号卷烟1个品种49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日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队106室(地址：重庆市长寿区菩提街道杏林路266号 联系人：邱静云(执法证号：22001552004)、熊威(执法证号：22001552026)，联系电话：023-40406015)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。重庆市长寿区烟草专卖局2026年9月21日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
企扶融(重庆)企业管理有限公司：本委受理的李玲与你单位劳动争议一案，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渝两江劳人仲案字〔2026〕798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馥大道10号仲裁院214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9月21日

重庆市永川区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
无主：2026年6月16日本局在重庆市永川区渝西大道西段章承农贸市场内查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的无牌号(自制烟粗支)155条予以销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项规定，现将永烟处理〔2026〕第71号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。重庆市永川区烟草专卖局2026年9月21日

重庆市南川区烟草专卖局公告 南川烟公〔2026〕第55号
2026年9月16日，我局在重庆市南川区大观镇农贸市场(临时摊位)查获无牌号(自制烟)135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日内到重庆市南川区烟草专卖局(地址：南川区金佛大道143号，联系人：刘家才、陈小清，联系电话：023-71631146)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。重庆市南川区烟草专卖局2026年9月21日

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公〔2026〕第34号 2026年9月20日，我局在重庆市梁平区亿联天华电商物流产业园圆通快递分拣场查获卷烟，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：杨中红22002552016、潘文卿22002552006，联系电话：023-53338726)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。

品种规格	单位	数量
无牌号(自制烟)	条	111.00

共计：(品种)1种
总计：(数量)111.00条
重庆市梁平区烟草专卖局2026年9月20日

重庆市永川区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
无主：2026年6月16日本局在重庆市永川区泸州街110号附1号1-10门口查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的无牌号(自制烟粗支)171条、无牌号(自制烟细支)39条予以销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项规定，现将永烟处理〔2026〕第72号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。重庆市永川区烟草专卖局2026年9月21日

重庆市南川区烟草专卖局公告 南川烟公〔2026〕第64号
2026年9月17日，我局在重庆市南川区神童镇农贸市场(临时摊位)查获无牌号(自制烟)119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日内到重庆市南川区烟草专卖局(地址：南川区金佛大道143号，联系人：刘家才、陈小清，联系电话：023-71631146)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。重庆市南川区烟草专卖局2026年9月21日

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公〔2026〕第35号 2026年9月20日，我局在重庆市梁平区亿联天华电商物流产业园圆通快递分拣场查获卷烟，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：商磊22002552026、谢缤毅22002552005，联系电话：023-53338739)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。

品种规格	单位	数量
无牌号(自制烟)	条	104.00

共计：(品种)1种
总计：(数量)104.00条
重庆市梁平区烟草专卖局2026年9月20日

重庆市涪陵区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
无主：2026年06月10日，本局在重庆市涪陵区新妙镇韵达快递分拨中心查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2026年9月20日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华(细支)50条、南京(雨花石)50条，共计2个品规100条卷烟的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市涪陵区烟草专卖局行政处理决定书》(涪烟处理〔2026〕第90号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。重庆市涪陵区烟草专卖局2026年9月20日

公 告
我司承建的五云山公路改造工程已竣工，现对该项目的债权情况公告给各相关权利人：
1、我公司对上述项目的人工、材料、机械等所有费用已全部清偿完毕，无其他任何借款、欠款及应履行的债务。如与此项目相关的人工、机械、材料及其他经济法律债权人及其他关联人对此有异议的，请于公示发布之日起15个工作日内向我公司电话申报，并在申报后5日内凭相关证明到我公司办理有关手续，按照相关规定逾期未申报或者申报后5日内未来公司办理的，视为自动放弃全部权利，我公司将不再承担相应责任。
2、项目部已经解散，项目部人员的工资已全部支付。至此，项目部不再履行相关职责，项目部的所有成员未经我公司另行特别书面授权，不再代表我公司及该项目。
3、该项目从未刻制和使用任何项目部印章、资料章等等，如有持有相关印章的权利人，属于私自刻制、违法持有，我公司将依法追究其相应责任；我公司对持有相关印章印鉴资料的权利人，不承担一切责任。特此公告。联系方式：023-86842015、023-86842000。
重庆市实力公路开发有限公司 2026年09月20日