

注意力差、情绪波动是“前额叶坏了”？ 别慌，先睡个好觉

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，甚至晚上脑子爱放空，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借口。



✓ **保证睡眠**
规律作息 7-8 小时



✓ **均衡营养**
荤素搭配 多样饮食



✓ **科学运动**
每周 3-5 次 有氧运动



✓ **合理用脑**
劳逸结合 避免过度疲劳

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”，这个说法准确吗？拖延易怒爱走神，真的是因为前额叶受损吗？到底什么是前额叶受损？

网友纷纷“自我确诊”

专家：网传“前额叶受损”并非医学概念

社交媒体上，有人发布“这是前额叶受损伤”的症状，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“网红病”。

专家介绍，“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的异常、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表示，“年轻人感觉前额叶功能下降，就像计算机一样，硬件都没坏，只因内存占用太多或下载应用太多等，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岁前额叶才完全发育成熟”？

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。这个观点是否科学？

专家表示，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。

董恺介绍，青春前期额叶发育滞后于边缘系统，情绪抑制功能尚未完善，会导致青春期孩子易怒、难管教。成年人能自控，本质是大脑发育趋于平衡，并非单纯阅历增长。

警惕长期自我标签化 别让调侃成心理负担

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，通过后天科学用脑、主动训练，能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。而风险在于长期标签化、过度病理化。如果一直暗示自己“大脑硬件不行”“天生就这样改不了”，就会形成消极认知，逐渐丧失主动改变的动力。

前额叶功能不佳怎么办？记住这4点

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、保护大脑呢？

保证优质睡眠

睡眠是大脑突触连接修复的关键，拒绝熬夜、减少睡前刷手机的行为，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。

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。

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。

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。

据新华社微信公众号综合央视新闻

可能阻碍足弓发育 增加真菌感染风险 这种鞋不要长期穿

炎炎夏日，降雨增多，方便穿脱又不怕水的“洞洞鞋”成了不少人暑期出游的首选。医生提醒，如果长时间穿着洞洞鞋行走，有可能引发一些足部疾病。

阻碍足弓发育，易长真菌 洞洞鞋存健康隐患

医生表示，洞洞鞋在没有硬性支撑时，踩上去质地偏软，容易让整个足弓肌筋膜、内在肌疲劳，连带小腿后侧肌肉也跟着劳损。短时间穿着并无大碍，但若长期穿，容易引发局部疼痛，特别是脚跟痛、前足痛、腓肠肌挛缩、脚踝痛、关节不稳。

洞洞鞋柔软轻便，但鞋底缺乏足弓支撑。对于青少年来说，骨骼尚在发育，长期异常受力会阻碍足弓发育。扁平足、足部关节炎人群长时间穿洞洞鞋，会加重原有病症。同时，鞋子抓脚不稳，人们会下意识蜷缩脚趾抓鞋，长期如此可造成脚趾挛缩、指甲磕碰损伤。

很多人认为洞洞鞋孔洞多、透气性强，但医生却给出了不同的意见：人体的脚是小汗腺分泌比较旺盛的位置，洞洞鞋表面看起来有很多洞，看似很透气，但它的EVA材质或塑胶材料不吸汗，长期穿它，脚底是湿的，容易长真菌得足癣，俗称脚气。

医生表示，洞洞鞋并非绝对不能穿，关键在于掌握正确的“穿搭指南”。

首先，尽量只在短途、短时穿，不要用来长时间通勤或逛街。其次，选购时尽量挑鞋底偏硬、带有后跟绑带的款式，避开超高厚底鞋，以固定脚踝。第三，穿的时候务必扣紧后跟绑带，建议穿吸水性好的袜子，既吸汗也减少脚与鞋的摩擦，也可以用爽身粉保持脚部干燥。最后，回家后及时刷洗晾晒，保持鞋内干爽，远离真菌感染。

穿洞洞鞋乘坐扶梯 易发生危险

除此之外，穿洞洞鞋搭乘扶梯，也易发生危险。近日，广东珠海市斗门区一商场内，一儿童穿着洞洞鞋搭乘电梯时，软质鞋身卷入扶梯侧边的缝隙，脚被牢牢卡住。消防员赶到现场后，用撬棍缓慢撑开扶梯边缘，经过半小时的救援，终于把孩子的脚安全取出。所幸救援及时，孩子送医检查后并无大碍。

为什么这种鞋在电扶梯上特别容易被卡？如何才能避免这类风险？

专家介绍，洞洞鞋遇上电扶梯容易被卡，首先是因为洞洞鞋的鞋体较厚，鞋头也比普通鞋子宽约20%，这意味着即使正常站立，人也更容易在无意间靠近梯级边缘。而小朋友活泼好动，无疑进一步增大了风险。

其次是材质原因，洞洞鞋的舒适性来源于柔软的材质，这种材质带来了两个风险因素：一是摩擦力增大，二是易变形。消防员试着将一只洞洞鞋贴在扶梯侧面，可以看到鞋子和扶梯金属侧板产生了巨大的摩擦力，鞋子像被吸附住了一样，瞬间变形，被电梯的缝隙卷了进去。

消防建议，穿洞洞鞋出游时，尽量走楼梯或乘坐直梯。如果必须坐电扶梯，应站立在扶梯台阶黄色安全线内，避免鞋头靠近侧边毛刷区域，同时远离扶梯边缘和台阶连接处。带孩子出行时，更要谨慎搭乘电扶梯。

专家强调，禁止孩子在扶梯上奔跑、玩耍，发现鞋子被扶梯卷入，要第一时间按下扶梯紧急停止按钮，切勿强行拉扯。

据央视新闻微信公众号