

越来越多的现代人用“脑腐”形容自己——因为总接触那些碎片化的低质量内容，大脑好像真的有点不好使了。

更扎心的是，AI时代来了。信息像洪水一样灌满各大平台，新风口、新工具、新热点层出不穷，让人陷入持续的“害怕错过”情绪。你心疼AI每天有限的token（计算单位），却很少想过——你的大脑，也有珍贵的“认知算力”。每一次专注、思考、情绪调节，都在消耗它。

《人类简史》说，智人能统治世界，是因为能讨论“虚构的事物”：神、国家、钱、梦想。这些能力AI至今不具备，它们需要大脑处于稳定、放松、有留白的状态才能激活。所以，守住“用脑卫生”，不单是健康选择，更是守护人类创造力的防线。

那具体怎么养脑？不用苦读大部头，今天介绍几个随时能做的养脑小事，让大脑越活越年轻。

# 我的“脑子”还能“长”回来吗？

## 培养创造性爱好：

给大脑“健身”，年轻5.5岁

脑科学里有个词叫“脑钟”——根据大脑活动算出的大脑年龄。它和你实际年龄的差，叫“大脑年龄差”。大于0，说明脑子比实际年龄老。

怎么延缓？坚持做有创造性的爱好。

一项研究表明：招募232人，分专家组（探戈、音乐、绘画、游戏高手）和新手组。AI加脑电波计算发现，专家组的大脑年龄比新手组平均年轻约5.5岁。更厉害的是，让游戏新手接受30小时训练后，大脑年龄也年轻了约3.06岁。而且效果按“剂量”生效——练越久，大脑越年轻。

不需要成为专家。跳舞、木工、陶艺、桌游、策略游戏、乐器……全身心投入，激发想象力，就是最好的“脑健身”。

## 尝试MIND饮食法：

让大脑年轻7.5岁

MIND饮食法，结合了地中海饮食和防高血压饮食的优点，由芝加哥拉什大学团队提出。

他们追踪960名老年人最长10年发现：越遵从MIND饮食，认知能力下降越慢。坚持MIND饮食的人，大脑状态比不坚持的人年轻约7.5岁。

做法很简单：多吃多样蔬果、全谷物（糙米、燕麦）、坚果、优质蛋白（鸡、鱼）；少吃红肉（牛、羊、猪肉）、糕点甜食、奶酪、黄油、油炸食品与快餐。

吃对了，脑子真的会变年轻。

## 抽空做做正念：

每天20分钟，5天就见效

大脑长期高负荷运转——上班处理事情，下班刷手机回消息，没时间清理无用信息，自控力越来越差。

正念，就是极佳的大脑“按摩”。我国一项研究表明：仅仅接受5天的正念练习，每天20分钟，就能显著提升专注力和抗压能力，情绪状态也大幅改善。

入门很简单：深呼吸，闭眼感受呼吸节奏（鼻腔、肺部、腹部），不刻意控制。每天10分钟左右，睡前或白天休息时做。坚持比完美重要。

这不就是“给大脑留白”吗？之前我们说过，发呆、冥想、散步，让默认模式网络激活，整理情绪、激发灵感。正念正是留白的最佳方式之一。

## 漫无目的地闲逛：

重启大脑，扩大“内存”

你有多久没随心所欲地在外面闲逛了？

闲逛不浪费时间，反而养脑。当你在街道或公园漫步，大脑会启动默认模式网络——负责内省、记忆整合、创造性联想、未来规划。它会自动整理最近的事，冒出新想法，甚至规划未来。研究发现，默认模式网络活跃的人，工作记忆容量（大脑“内存”）也更大。

另外，注意力恢复理论指出：持续定向注意（比如专心工作）会消耗认知资源；而非定向注意（被落日、鸟鸣自然吸引）能恢复大脑。最好走出城市，去大自然闲逛，让大脑轻松重启。

这和“给大脑留白”完全一致——那种有点无聊的状态，恰恰是大脑最需要的修复时间。

## 多和朋友聊聊天：

社交丰富是大脑保护伞

很多人觉得社交消耗能量，但愉快的社交，恰恰是大脑天然的保护伞。

心理学“社会脑假说”认为，人类大脑新皮层这么大，就是为了处理复杂社交。反过来，好的社交关系也能保护大脑。

什么叫社交丰富？两方面：一是接触的人多（亲人、朋友、邻居、同事）；二是关系满意——哪怕聊得不多，只要让你感到快乐和支持，就有用。

所以，别总线上聊天了，约朋友面对面吃顿饭，效果更好。这也是“用脑卫生”里强调的：

真实的面对面互动，能激活共情系统，缓解压力。

## 学会犒劳自己：

激活奖赏系统，越干越有劲

大脑里有个奖赏系统。当你完成一个目标或得到正反馈时，它会释放多巴胺——告诉你“这事值得做”。这让你快乐，也让大脑更愿意投入认知资源，形成良性循环。

奖赏不一定来自外部（工资、夸奖）。自我犒赏同样重要。完成一件事后，给自己一点犒劳——哪怕只是心里说一句“你辛苦了”“你真棒”，或者吃顿好的、看场演出、周末郊游。

研究发现，自主动机越强，人在任务中的表现、韧性、创造力、幸福感就越高。自我犒赏，就是点燃内在动机的那把火。

## 以前说保重身体，以后说保重大脑

《人类简史》里描述过大约3万年前人类的生活：早上8点出门采蘑菇、挖根茎、抓青蛙，中午回来做饭，下午大把时间聊八卦、讲故事、陪孩子玩。当然偶尔也会碰上老虎，但至少不用操心信息过载和AI焦虑。

我们回不去那个时代，但可以在信息洪流中给自己搭一方小空间。

大脑掌管着我们的思维、记忆和情绪，几乎决定了每天的精神状态。以前朋友离别，我们说“保重身体”。

以后，或许该道一声——保重大脑啊，我亲爱的朋友。

