

# 出现注意力下滑、情绪不稳定 就能确诊“前额叶损伤”吗

## 网红说法求真

近期记者注意到，“前额叶”成了社交媒体上的热门词。工作上注意力下滑、与人交往时情绪一点就着……不少年轻人开始对号入座，纷纷在互联网上给自己确诊为“前额叶损伤”。一边跟着博主练习前额叶“保养大法”，一边张罗着买保健品，想着给前额叶“补一补”。前额叶究竟是什么部位？它对人的影响真有这么大吗？记者就此邀请专家进行解读。 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

### 前额叶是“指挥官”，25岁左右才发育成熟

网友们为啥开始关注前额叶这个部位？记者注意到，最初是来自一名网友的分享：学术圈里很多厉害的导师，堪称“前额叶管理大师”——每天在多任务中高效切换，却依然能保持情绪稳定。这番观察迅速引发共鸣，一时间，年轻人身上的各种“小毛病”仿佛都找到了病灶：情绪失控，是因为前额叶受损；拖延症，是因为前额叶没发育完全；无法专注，是因为前额叶退化了。与此同时，前额叶健康也被悄然奉为成熟理性的代名词。

南京市第一医院神经内科副主任医师徐梦怡告诉记者，在学术定义中，前额叶皮层是指额叶中央前回和中央旁小叶以前的广大皮层，既包括半球的背外侧面，又包括其内侧面和眶面，具有丰富的皮层间和皮层下交互纤维联系。

前额叶主要有三大核心功能：注意力调控、决策制定、情感调节。徐梦怡解释，前额叶负责我们注意力的维持与调控，同时与推理、问题解决以及工作记忆密切相关。“你可以把它想象成大脑里的一块‘临时白板’，比如我们在做心算、进行复杂阅读时，前额叶就负责临时记录中间结果。如果这些信息需要长期保存，才会转入长期记忆的模式。”

此外，前额叶还与决策制定息息相关。“无论是工作中的目标设定、行为计划，还是风险评估，都离不开它。”徐梦怡说，当我们面对各种选择和挑战时，前额叶正是帮助我们做出更明智决策的那盏“导航灯”。

同时，随着前额叶逐步发育完善，人们对情绪的觉察能力也会随之增强。“它让我们能更好地控制自己的情绪反应，更敏锐地读懂他人的情绪，面对突发状况时，也能保持情绪稳定、冷静分析。”徐梦怡表示。

需要注意的是，大脑中主管情绪体验的杏仁核在十四五岁就基本成熟了，此时人们能

体验到悲伤、哀痛、失落等八大基本情绪，但额叶是大脑中最高级的部分，前额叶皮层是大脑最后成熟的区域之一，通常需要等到人类25岁左右。

### 长时间玩手机很可能造成前额叶功能紊乱

“前额叶”相关话题走红后，不少人将自己的拖延、冲动、失控一股脑归结为“前额叶缺陷”。专家指出，事实上先天性前额叶的功能不良在医学中相当少见。“有人觉得自己前额叶功能不太好，其实多半是后天某些因素造成了功能上的紊乱或不良。”徐梦怡告诉记者，其中最常见的原因，就是如今数字化、碎片化的生活方式。

她举例说，频繁刷手机、“一心二用”，比如一边听音乐一边工作，或者睡前还在玩游戏，这种多任务并行的工作模式，会频繁调动前额叶的资源。“前额叶就像一个‘项目经理’，同时接了好几个活，疲于奔命，时间长了就容易‘崩溃’。”当能量被过度耗竭，就会出现注意力不集中、情绪不稳定等“前额叶受损”的表现。

专家特别强调，情绪控制受多种因素影响，前额叶的发育完善程度只是重要因素之一，并非唯一的决定因素。“大脑的任何输出，都是多个区域、多个系统协同工作的结果，不能把锅全甩给前额叶。”徐梦怡说，科学看待，才能真正找到问题的症结所在。

### 学会给大脑一个“单任务环境”

徐梦怡告诉记者，前额叶功能不良的情况，很难通过常规的脑部CT或核磁共振检查发现。“因为它大多是功能性的损害，并没有引起大脑结构的异常，所以影像学上看不出什么问题。”也就是说，它更多是一种功能不佳的状态。

专家称，更关键的是，前额叶并非一个“天生注定”的器官，它的功能完全可以通过环

境、用脑习惯、情绪调节等方式加以改善。

在社交媒体上，管理前额叶的方法可谓五花八门：有人在学习前用冰袋敷一敷额头，据说低温能瞬间唤醒前额叶皮质，让大脑“开机”；有人觉得脑子转不动时，干脆像动物一样四肢着地爬行起来，认为这种非常规的姿势能激活更多神经通路；还有人从外部环境下手，干脆把手机屏幕调成黑白，试图减少碎片化信息对注意力的持续干扰……

在徐梦怡看来，呵护前额叶最重要的一步就是有意识地减少电子设备的干扰。“这些设备让我们长期处于多任务处理的状态，注意力不断被分散，前额叶疲于应付，反而越用越累。”她建议，可以试着让自己从电子设备中抽离出来，给大脑一个“单任务”的环境。

平时也可以多做一些需要持续专注的认知训练。“比如深度阅读、沉浸式学习一项新技能，或者玩一些策略类游戏，这些活动都需要持续地专注和规划，有助于维持前额叶的高度专注能力。”

在日常生活中，徐梦怡提醒，还要注意保证充足睡眠。其次，适当进行有氧运动，可以摄入一些富含欧米伽三脂肪酸的食物，都对维持前额叶功能有益。同时，要注意避免有害物质的摄入，尤其是饮酒、吸烟以及毒品，这些会直接损害前额叶的神经功能。

记者注意到，在电商平台上，一些宣称可以养护儿童青少年前额叶的保健品悄然走红。对此，专家提醒，前额叶直到25岁左右才完全发育成熟，对于儿童而言，出现冲动、情绪难以控制、注意力不集中等“功能不佳”的表现，其实在发育过程中非常常见，甚至可以说是正常的现象。“这和前额叶本身还没有发育好有关系，并不需要通过外源性的食补或药物去‘修复’。”徐梦怡表示，市面上这类所谓的营养补剂鱼龙混杂，而儿童肝肾功能尚未发育完全，随意服用存在一定风险。



电商平台上销售的保健品

## 吃鱼头被“金属针”卡喉 鱼刺门诊轻松取出

扬子晚报讯(通讯员 王雨晴 穆婷婷 记者 万惠娟)“昨天疼得连呼吸都不顺畅，今天就能正常进食了，多亏了鱼刺门诊，真的太方便了！”3月23日，在江苏省省级机关医院耳鼻咽喉科病区，43岁的蒋先生(化姓)正在办理出院手续，回想起前一日惊险经历，仍心有余悸。

3月22日中午，蒋先生在食用鱼头时不慎被鱼头里藏着一个金属针卡喉，顿感咽部及颈部剧痛，甚至伴有呼吸困难，“当时疼得受不了，听朋友说这里有24小时鱼刺门诊，能快速处理这种情况，我就赶紧过来了。”

耳鼻咽喉科团队第一时间为其安排喉镜检查。由于异物藏匿位置较深，喉镜检查未发现明显异常，医护人员随即为其完善食道CT检查，影像结果显示食管内异物。在充分沟通并征得蒋先生同意后，张庆翔主任团队紧急为其实施了“全麻下内镜下食管异物取出术”。

“术中发现，距患者门齿

22厘米处，有一黑色线状金属异物横行嵌顿于食管前壁，两端已刺入黏膜，局部黏膜充血、水肿，且伴有少量渗血。万幸的是，患者暂时未发生活动性出血和食管穿孔。”张庆翔主任介绍。手术在硬质食道镜直视下精细操作，以专用异物钳夹持异物一端，缓慢旋转调整方向后轻柔向外牵引，最终将这枚长约2.5厘米的金属异物完整取出。

术后，蒋先生接受了禁食、补液、抗感染等对症处理。第二天他的颈部疼痛已明显缓解，无呼吸及吞咽困难，复查食道CT显示一切正常。

张庆翔提醒市民，一旦发生异物卡喉，千万不要用饭团、馒头、韭菜等食物强行吞咽，也不要盲目催吐或用手去抠。这些错误做法很容易让异物越扎越深、发生移位，甚至损伤食道周围的大血管，引发严重感染，危及生命安全。应立即停止进食、饮水，并尽快前往正规医疗机构就诊。

## 热播剧《逐玉》带火“铜钱刮痧” 中医师：出痧颜色对应证型各异

在近期的热播剧《逐玉》中，男主角用铜钱刮痧救回重伤女主角的剧情引发热议。其实，“铜钱刮痧”正是中医适宜技术——铜钱刮痧的雏形。南京市中西医结合医院中医特色护理门诊副主任护师戎飞玲介绍，铜钱刮痧凭借“简验效廉”的特点，已成为越来越多患者选择的中医调理方式，但刮痧并不能“包治百病”，针对不同人群，有不同的适应症与禁忌。

刮痧疗法源于中国古代六大医术(砭、针、灸、药、导引、按跷)之首——砭术的范畴。铜钱刮痧的核心理论源于中医“经络学说”与“气血理论”。“我们在刮痧时，刮痧处往往是‘一片红’，它其实不是‘刮出毒素’，可以理解为是给身体做一次‘被动运动’。”戎飞玲解释，“出痧”的过程是一种由血管扩张渐至毛细血管破裂，血流外溢，皮肤局部形成瘀血瘀斑的过程。血凝块不久溃散产生自体溶血，形成一种新的刺激素，不但可调整免疫功能，提高免疫力，而且还能起到调节大脑兴奋与抑制作用。

从中医角度看，鲜红痧点多提示热证，暗红痧块多为血瘀，紫黑色痧斑多对应寒湿。一些

湿气重、寒气深的人，在刮痧结束后，出痧的现象会更加明显。

戎飞玲介绍，长期久坐的上班族(肩颈痛、腰背痛、头晕)、熬夜者(失眠多梦、面色暗沉、疲劳乏力)、压力过大者(焦虑、情绪低落)、铜钱刮痧可快速疏通经络，缓解疲劳，恢复精力。“感冒初期(恶寒发热、鼻塞流涕)刮拭大椎穴、风门穴可解表散寒；肠胃不适(腹胀、便秘、消化不良)刮拭腹部中脘穴、天枢穴可调节脾胃功能；慢性咽炎(咽干、咽痒)刮拭颈部廉泉穴、天突穴能利咽消肿。”

需特别注意的是，孕妇、皮肤破损或有溃疡者、出血性疾病患者、严重心脑血管疾病急性期患者、过饥过饱或过度疲劳者，暂不适合铜钱刮痧。刮痧后3小时内避免洗澡，尤其是冷水澡，需注意保暖，防止风寒入侵；刮痧后建议饮用200—300ml的温热水，促进新陈代谢与邪气排出；出痧后皮肤会有轻微泛红或疼痛，属于正常现象，一般3—7天痧斑会自然消退，其间避免搔抓刮痧部位；不要追求“重手法、多出痧”，刮痧以局部皮肤微红、患者感觉舒适为宜。

通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩