

户外锻炼有助于预防大脑衰老

年过四十,很多人会觉得脑力开始减退;过了六十,会觉得脑力加速衰退。老年人的大脑是不是越来越不中用了?在专门研究大脑健康的神经专科医生看来,大脑的潜力巨大。那些认为“人老皮肉松,记啥都不中”的人,完全可以在平时生活中采取多种预防措施,减缓大脑衰老的速度。

中国医科院肿瘤医院外科医生孔祥溢说,多数人的大脑只开发利用了3%到5%,即便是爱因斯坦这样的科学巨人,大脑也可能只利用了17%,大脑剩余部分的神经元都处于“闲置”状态。有学者估计,如果能把大脑的功能开发一半,那么一个人就可以掌握30门外语,攻下40个博士学位。

很多人担心,大脑用了这么多年,到老年之后是不是应该“节约”着使用,以免导致大脑被累坏,自己就变傻了?

至于大脑被累坏,这个说法确实是对大脑的误解。人体的很多器官遵循自然界的规律:用进废退。大脑是典

型的“用进废退”的器官,“脑子越用越灵,不可能越用越傻。”孔祥溢说,相反,经常不用脑,反而会发现“脑子锈掉了”。这就是说,大脑要多使用,多开发,不要担心把大脑累倒了。

到底怎样才能预防大脑衰老呢?孔祥溢给出了简单可行的方案。

首先是要加强体育锻炼。有人觉得体育锻炼就是为了练关节、练肌肉、练颈椎、练心肺功能……体育锻炼与大脑的健康有关系吗?孔祥溢解释说,大脑的工作需要足够的氧气,而体育锻炼会促进血液循环,提高血液的携氧能力,从而可以给大脑更好地供应氧气。“从重量上来看,大脑的重量只占一个人体重的2%,但是大脑的耗氧量却占全身总耗氧量的20%。”

对于其他器官来说,锻炼时的环境可能对锻炼结果影响不大,但是对于大脑来说,户外锻炼更有助于预防大脑衰老,特别是公园、森林等树木比较多、空气更新鲜的环境中,空气中的

负氧离子含量高,“负氧离子被称为空气维生素,具有杀伤细菌、病毒,调节神经代谢的作用,甚至可以改善血压、呼吸,改善心理活动。”室内空气中的负氧离子含量很少,一般来说,室内每立方米空气中的负氧离子量在40到50个左右,而森林里每立方米空气中的负氧离子含量高达几万个、甚至十万个。在这种环境中锻炼,给大脑补充的“空气维生素”也多。此外,雨后、雪后的空气也很新鲜,负氧离子含量也很高,“下小雨时,不妨打着伞去呼吸一下新鲜空气。”

学习是脑细胞的“体操”
孔祥溢的建议是“科学用脑、坚持学习”,学习相当于让脑细胞“做体操”,能够让脑细胞依然保持活跃。

孔祥溢讲了几个例子:徐特立是毛泽东的老师,他在70多岁的时候还制定了20年的学习计划,并坚持学习,90多岁的时候依然非常睿智。茅以升是我国著名的桥梁学家,他多年坚持学习,70多岁时还能背诵100多位

的圆周率。孔祥溢老师的老师任祖渊教授是我国神经外科的奠基人之一,今年已经85岁了,不仅坚持每周出两次门诊,还经常查阅最新的文献,继续学习。“我的师爷紧跟学科发展的最前沿知识,学习不辍,现在不仅能出门诊,还可以进手术室。”当然,手术台上任老的手没有年轻时那么稳了,他不需要亲自动手操作,但是他依然可以指导中青年医生做手术。

学习不仅是让脑细胞做体操,还能让人保持良好的精神状态。而情绪对大脑的健康影响很大。“我的一位患者,是位老教授。他的老伴去世后,老人一直沉浸在悲痛之中无法自拔。不到一年后,就因为记忆力明显减退去医院就诊,后来被确诊为老年痴呆。”孔祥溢说,老教授的脑部可能多年来已经有所改变,但是悲伤的情绪属于不良刺激,加速了大脑衰老;而愉悦的心情,能够让神经细胞更加活跃,保护脑功能。

大脑需要人们细心保护,也要注

意避免不良的外界刺激。最常见的不良刺激就是烟酒刺激。“大家都知道吸烟有害健康,但对于吸烟到底在多大程度上损害健康,恐怕认识还不够。”孔祥溢说,一口烟吸进人体,只需要6秒钟,有害物质就会进入到血液循环抵达大脑。喝酒特别是酗酒的人,由于长期刺激大脑,会导致人的记忆力下降。

大脑的发育、运行、代谢,离不开营养物质。大脑更喜欢“吃”什么?孔祥溢说,其实,大脑喜欢均衡的营养。大脑需要多种营养物质,这其中既包括糖、脂肪、蛋白质,也包括各种维生素以及钙等微量元素,缺少哪一种营养物质都不行。“均衡膳食、各种营养合理搭配,才更有利于大脑的健康。”具体来说,“一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋加点肉,五谷杂粮要吃饱,水果牛奶带上路。”按照这个方法去吃饭,就能让大脑吃得好,吃得均衡,吃得健康,从而帮助人们预防大脑衰老。
摘自大众健康网

适度饥饿可养生

根据世界上很多国家的研究,在人类的长寿因素中,不可少的一个要素,就是适度饥饿。饥饿,是一种养生法。现代研究发现,如果一个人感到饿意后,只要一个小时后不进食,之后身体就会出现一种叫“长寿基因”的物质。这种物质,具有强大的修复功能,对身体益处颇多。在后续的跟踪中,适度饥饿的那组人,比餐餐饱食的人,平均寿命和健康指数都要高出很多。

如糖尿病、高血压、心脏病、肾脏病、肝病、瘫痪、老年痴呆等疾病,都与饮食无节制有密切关系。在《黄帝内经》的“上古天真论”中,告诫世人要获得健康长寿,必须做到“食饮有节”;在“内经”全书中已有详细的说明,五味过度损五脏,易耗散维持生命的元气。道家的养生之法中,经常提到的一点,就是“辟谷”。不食谷物,对芸芸众生来说,太过虚无缥缈,也不可行。但由此可见的是,少吃

一点,吃到七分饱就可以了,确实是身体健康的前提之一。

适当用好饥饿疗法,可以让身体的器官得到休息。病从口入,很多时候,疾病的发生不是因为吃得不够,反倒是因为吃得太多。在不少古人的医书中,都将暴饮暴食、大鱼大肉称为“烂肠之食”。顾名思义,吃多了对身体健康的危害,就是人们常说的“祸从口入”。每个人都想自己健康长寿,就需要遵循古训,做到“食饮有节”,五味清淡可养五脏,幸福就从口入了。

富养精神,穷养身体,这是现代人养生的不二法门。多看些有营养的书,比如佛学典籍、儒学经典等。这些都有益于我们修心养性,让精神世界更加丰富;少吃点荤菜烟酒,养成清淡的饮食习惯,才能保持全身经络通畅,气血活络,组织器官功能旺盛。有一个健康的好身体,从而实现长寿。摘自健康网

眼镜超期“服役”伤视力

儿童青少年最佳换镜周期1年,青年最佳换镜周期1-2年,中老年最佳换镜周期2-3年……眼镜超期“服役”将对人视力健康造成不同程度的伤害。

作为既有商品属性又有视力矫正功能的眼镜而言,其最佳使用周期为1-2年,超过了这个周期,即使是昂贵上十万百万的LOTS眼镜,镜片划伤划花后,不仅会给配戴者造成配戴疲惫不舒服的感觉,而其长期配戴,对消费者视力将是一种巨大的伤害。

眼镜产品的商品质量使用周期主要由镜架品质和镜片质量两大部分构成,一般而言,镜架变形或者镜片划伤划伤,都会对消费者的视力健康造成伤害。而且眼镜产品的使用周期,除了与品质以及使用的环境和个人使用习惯等因素有关外,而且还与消费者的年龄变化有着内在的深层关系。除了儿童青少年之外,老花眼镜的使用周期也与消费者的年龄变化有着密切的关系。中国人

一般过了45岁后眼睛开始老花,而随着年纪的不段增加,老花的度数也会不断增加。一般来说,一个人从45岁后到80岁,老花的度数会从0逐渐增长到350-400度左右。

孩子的眼睛调节能力很强,近距离看书后容易产生视觉紧张,会造成近视的错觉。而散瞳后睫状肌放松,眼睛调节能力下降,恢复后的度数才是最接近真实的数字。“很多以为是300度近视的孩子,散瞳完后其实只有200度,但一旦戴上眼镜就很难摘掉了!”唐萍分析。

唐萍建议,15岁以下近视的孩子,排除眼疾后一定要做快速散瞳,之后再配眼镜。而对于10岁以下远视儿童,则可采取慢速散瞳方式。

因为成年人的眼睛调节能力已减弱,散瞳已不必要,但唐萍提醒,这类人配眼镜大多图时尚好看,有的甚至连光都不验,不合适的眼镜势必会导致严重的视觉疲劳。其实配眼镜需要很多精确的数据。摘自中华康网

在天长 喝添福

老百姓喝得起的五粮液来了

天长添福酒业 添福热线:180 5509 7888



添福

添福·多一点幸福

