

开发右脑的十种方式

1. 运用图片
右脑,也称为“想像脑”,与图片影像相结合。可以从比喻意和字面意两方面着手。从字面意出发,拿张纸,一边说话,一边拿笔在纸上画画来传递你的意思。从比喻意出发,可以发动思维影像能力,找到与意思最相吻合的语言。

2. 积极思维
《育儿本质》的作者安娜·约翰森和维克·古德曼说过:“人的大脑不是为消极的东西而配备的。所以当对孩子说“不要走到马路上去”,他们的大脑中就会呈现出一幅走在马路上的情景,而他们的行为也会随之而至。如果换种说法,比如“走在人行路上会比较安全”,

那么与之相关的影像就会在大脑中浮现出来,你会看到自己所希望看到的一切。如果你说,“不要把纽扣放到嘴里!”右脑听到的却是把纽扣放到嘴里!

3. 唱歌
右脑对音乐反应灵敏。那些广告里的歌曲只要在电视或者收音机里播放一次,就能够让人们记住其所代言的产品和所提供的服务。也可以把音乐纳入到日常生活中来,比如:把要买的东西谱成歌曲,当所有的信息都被谱上了曲子,学习生活也就变得更加轻松愉快了。

4. 添加幻想成分

想像力是右脑游戏的动力源泉。同时也是右脑运思型的孩子和成年人学习的金钥匙。

5. 想像乐园
这个想像游戏仅仅需要一个道具——钥匙。所以可以随心所欲地随时随地做这个游戏——无论是在车里、在休息室,还是下雨的时候在家里。只需要的一个钥匙或是用纸板做的一个钥匙。

6. 幽默感
研究者发现,右脑的前突在理解、欣赏幽默方面起着关键作用。滑稽的故事和幽默的笑话都会让气氛瞬间活跃起来。在笑声中接收的信息会直接进入长期的记忆

空间中。就好像总是毫不费劲的就能记住听过的那些有趣的笑话。

7. 快乐教育
凭着自己的直觉选择最适合自己的课程,在快乐中提升自己,硕果当然不俗,让所有人在亲密无间中感受到新生与快乐!

8. 交流爱意
每个人都希望在认可、赞扬和浓浓的爱抚中成长。运用学习方式,帮助自己懂得如何去给予和接受爱!

(1)视觉学习者——通过微笑和眼神交流来传递爱意

(2)听觉学习者——通过倾听“我爱你”和赞扬来理解爱意。

(3)肌体运动学习者——通过触摸,拥抱,轻拍背部和爱抚来懂得爱意。

9. 言语与思想的统一
右脑能够认知频率。所以,当告诉别人一件事情,而心里想的或者认为是另外一件事情,那么传递给对方的就是两个不同的频率,两种频率混淆在一起。

10. 树立最高影像
每一次对自己能力的自信,都会让你在现实中,追求到更高、最高的潜能发挥。

做对5件事活化大脑,防失智

失智症是指丧失认知功能,如思考、记忆和推理能力,影响到日常生活和活动。除了年龄外,维他命缺乏、药物副作用、肿瘤,或者甲状腺、肾脏或肝脏问题等,也可能导致严重的记忆问题,类似于认知障碍症。美国国家卫生研究院指出,85岁或以上的人中,约三分之一可能患有某种形式的失智症。但这并不是正常的老化现象,许多人活到90多岁甚至更久,却没有任何失智迹象。

一、饮食调理 吃大脑爱“吃”的六类食物

我们可以从饮食开始调理,推荐以下六类食物,有助于提升脑功能和增强记忆力。

1. 莓果类:草莓、蓝莓、蔓越莓等都含有丰富的抗氧化物,可以减少自由基的损害,延缓衰老。另外,这些莓果类中富含的维他命C,在参与大脑细胞合成与记忆相关的神经传递物质乙酰胆碱的过程中,有很重要的作用。2022年发表的一项研究显示,莓果补充剂和食品对大脑认知功能、记忆表现、处理速度等方面都有益处。

2. 坚果类:核桃、花生、腰果、栗子和松子等坚果,有助于增强认知功能。核桃补肾养血,花生可以延缓脑细胞的衰老。吃进这些坚果,不但美味可口,还能帮助你保持敏锐的大脑。Advances in Nutrition 杂志刊出的研究发现,对于患认知障碍症风险较高的人群来说,摄取坚果对认知的益处更为明显。

3. 黑色食物:中医认为黑色食物能够保护肾,肾藏精,精生髓,为脑提供物质基础。黑色食物包括黑芝麻、黑木耳、黑豆、桑葚等,都是有助补肾的好食物。

4. 深绿色的蔬菜:菠菜、芥菜、花椰菜、甘蓝等都富含大脑所需要的营养素,例如维他命K、叶黄素、β-胡萝卜素、硝酸盐、叶酸、山奈酚和α-生育酚等,能够预防认知功能衰退。

一项发表在 Neurology 期刊的研究发现,绿叶蔬菜的食用量与认知能力下降速度减缓呈线性相关。每天吃1至2份绿叶蔬菜的人比从不吃或很少吃绿叶蔬菜的人,认知能力下降的速度显着减缓,相当于年轻11岁。

5. 南瓜:南瓜富含麸胺酸,这是一种兴奋性的神经传递物质,帮助提升神经细胞和大脑的代谢反应。而南瓜籽里头所含的锌能够活跃大脑,增强注意力和记忆力。

提示:小心吃多糖会伤脑
美国乔治亚大学参与的一项动物研究显示,生命早期过度摄入糖分会改变肠道细菌,可能与日后出现认知障碍有关。研究发现,大鼠在青春期发育阶段摄入的含糖饮料,改变了肠道微生物群,损害了成年期的海马依赖性记忆。

这里说的糖是含糖饮料中的糖,零食和甜点里也添加了这些精制糖。而天然的糖是必须补充的,它含有人体健康所需要的营养成分,比如多种维他命、纤维质、矿物质等,对人体是有帮助的。千万别认为天然糖也不好,主要是精制糖尽量不要吃。

二、让大脑学习新技能 预防退化迟钝
人脑的特性是越用越好。大脑神经系统的传递,是通过神经

递物质刺激与它相连的神经元。神经传递物质是大脑和身体沟通信息的关键物质。如果你长期不用脑、不学习、不思考,大脑缺乏刺激和挑战,神经元的传导就要开始发生疏离,大脑变笨的概率就会增高。

反之,如果经常用脑,大脑神经传递次数变多,受训练的机会也就越多,反应就会越快,传导速度就会变快,大脑越用越灵活。头脑是“日用品”而不是“装饰品”。我们可以透过学习新技能,学会多角度思考问题,不断给予大脑刺激和挑战,就不难保持年轻敏锐的状态。

三、做2种运动 有效防失智
运动也可以让大脑保持健康和活力。大步快走和伸展背肌,可以防止失智和促进大脑生长。这两种运动简单易行,对50岁以上平时不运动的人来说,这样做效果更好。

1. 大步快走
日本老年医学专家谷口优(Yu Taniguchi)著书表示,步幅可以反映脑细胞的健康状况。步幅小于65cm的人,患认知障碍症的风险要增高3倍以上,大步走是预防认知障碍症的第一步。

谷口优及其团队曾发表的研究中,分析了老年受试者的步态表现,他们发现在速度、频率和步幅当中,步幅最能预测认知能力下降。研究涉及853名70岁及以上认知功能完好的受试者,在随后的4年期间至少接受一次认知能力的重新评估,结果有110名受试者出现认知能力下降。

研究结果发现,在控制了重要

的混杂因素后,在最高速度下步幅最小和中间三分位数的老年男性,其认知功能衰退的可能性分别是步幅最大的男性的4.42倍及2.17倍,在通常速度下步幅最小和中间三分位数的老年女性,其认知功能衰退的可能性分别是步幅最大的女性的5.76倍及2.44倍。

方法:练习逐步增大走路的步幅,从比平时加大1至3公分开始,走路时保持姿势挺拔,提高视线,手臂自然摆动。这样做可以增加脑和脚之间的频率交换,使大脑更加活化。

大步快走不仅能够刺激大脑神经的回路,恢复肌肉的活力,提升心肺功能,预防失智,同时也能让心情变得开朗,使人看起来更年轻。

2. 伸展背肌
挺胸伸长脖子和挺直背肌,能提高大脑的血流量。坚持伸展背肌的坐姿5至10分钟,每天持续的实践,帮助活化你的大脑。

脑外科医生、神经科学家詹迪尔(Rahul Jandial)曾对媒体表示,当人站立或行走时,大脑会分泌一种叫脑源性神经营养因子的蛋白质。我们的大脑依靠这些生长因子而茁壮成长,因为它们有助于维持人类头骨中900亿个神经元的健康,最终改善它们之间的电子通讯,从而改善大脑的表现。

四、让大脑高效休息
除了饮食、运动、学习,还要让大脑好好休息。研究表明,打坐和好好睡觉可以让人的大脑得到高效的休息。

1. 打坐
经常打坐可以强化神经元的连接,促进血液循环和大脑所需的氧气及营养供应,能够改善大脑的功能,增强注意力和专注力,减压消除焦虑。修炼的人在打坐中静心入定,可以达到身体和脑力同步大幅度地提升,甚至于最后能够达到神奇超常的脑力。

近年来,关于打坐有助于改善认知障碍症的认识越来越普遍。研究指出,压力、焦虑、抑郁和神经质等心理情绪状态或特征是认知障碍症的已知风险因素,但在预防性非药物干预措施中却很少针对这些因素。间接证据或直接但初步的报告表明,打坐可以减轻压力以及调节情绪和注意力,有益于老年人的精神和大脑健康。

2. 好好睡觉
人在睡觉时大脑还在工作,只不过工作内容变了。大脑在睡觉的时候会产生一种特殊的液体,用来冲洗脑中的废物,排掉有害物质。如果不能好好睡觉,脑中的清除系统就不能正常工作,就会导致各种疾病。人在睡觉时,大脑会对记忆进行整合。充足的睡眠有助于修复和再生大脑细胞,清除代谢物质,增强脑部的功能和健康。

五、大脑失智 寻求中医帮助
对于已经出现大脑失智的人,中医疗法可以帮助恢复记忆和认知。明代医学家陶节庵形容说,认知障碍症就像是自己的神智离开了本体的症状,给他东西他就吃,不给他东西他也不要吃,似乎什么事情都不记得了。陶节庵就用“导赤各半汤”来治疗这类病人,成分包括黄连、黄芩、甘草、犀角、麦门冬、滑石、山栀、茯神、知母、人参。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备