

# 这些习惯益大脑，给五脏六腑“活力处方”

“身体健康是革命的本钱”，但是，在繁忙的生活中，大家往往是忙于工作，急于应酬，却忽略了身体健康这块风水宝地。其实，平时稍加注意，提早预防，健康就在我们身边。

## 这些习惯益大脑

玩游戏。下棋和打牌都能锻炼大脑前额叶，这个区域负责处理、执行的功能。美国威斯康星大学研究发现，经常玩拼图和棋盘游戏的老人，其负责认知功能的大脑容量大于不玩这些游戏的同龄人。

冥想。每天进行12分钟冥想能增加大脑血流量，延缓细胞衰老。

保护心脏。美国迈阿密大学研究发现，越注意保护心脏，认知能力下降就越少。强健的心血管系统能向大脑输送更多营养。

有氧锻炼。对大脑健康最有益。美国维克森林大学医学院研究发现，参加有氧运动的老人，大脑容量比只做简单伸展的人大得多。

常深思。大脑依赖于神经元之间的连接才能工作，老年痴呆患者的这些连接断开了。批判性的思考分析(如参加读书俱乐部和写读书笔记)能加强神经元之间的连接。

听音乐。听音乐或演奏乐器可激活运动皮层、听觉皮层、情感中枢和边缘系统。

学画画。哪怕是随手涂鸦，也需进行空间计算，并把注意力集中在细节上，有助于保护老人免受认知损害。

睡好觉。经常睡眠不足会增加患老年痴呆症的风险。睡眠期间，大脑会清除压力产生的一些毒素。

保持好心态。凡事都看积极的一面，压力和应激激素也与老年痴呆症有关。保持好心态很重要。

结识新朋友，留住老朋友。积极参加社交活动，维持友谊，可防止认知功能衰退。社交活动会调动人体一些最复杂的认知功能。

跳跳舞。跳舞是把运动与音乐结合起来的最佳方式，能活跃老人大脑。

## 一招一式就能养五脏

### 常闭双眼养肝血

中医强调肝主藏血的功能，认为“人卧则血归于肝”。眼皮就好比肝脏工作和休息的开关，人只要闭上眼或者一睡着，肝脏就开始修整，发挥其藏血之功。因此，传统

养生非常强调闭眼养肝。可选择安静之处闭目独坐，排除一切外界干扰，安心养神，有助疏通全身经络、气流畅通。在闭目的同时可配合眼功练习，能够改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。

具体做法是：轻闭双眼，用两手大拇指从内眼角向外擦24次，或两手四指并拢覆在双眼上，先由内向外轻轻转摩24次，再向内转摩24次。研究显示，闭目休息时流经肝脏的血液比站立活动时增加40%左右。通过肝脏的血流越大，肝脏得到的营养供给就越多；同时还可以减少肝脏本身的能量消耗，加快肝细胞恢复。

### 调息摩脐降心火

情绪和压力是心血管病的一大诱因。每天杂七杂八的事就像一把又一把小小的心火，烤得人心烦意乱、紧张不安。所以，解心疾的关键是降心火。可以坐在凳子上，两掌叠于肚脐处，两眼微闭，能够看到一丝光亮即可，同时意想肚脐处温暖舒适；把呼吸放缓，吐息绵绵，深入小腹，一呼一吸间，体会小腹微微开合的感觉；5分钟后睁开双眼，两掌先顺时针摩腹数周，再做逆时针摩腹；最后两腮像漱口一样，鼓漱几十次，嘴里的唾液会越来越多，然后慢慢吞下去。

练习时要呼吸徐缓，身心合一。调息与开合小腹时要配合冥想，但不要动用心神，而是追求似守非守、绵绵若存的意境。研究证明，这种心理的良性变化直接影响内分泌、神经递质、交感神经等生理变化，上炎的心火得以下行，心脏紧张的状态就会得到改善，心肌功能、血压状态等随之好转。

### 单举手臂调脾胃

中医认为，胃气主降，脾气主升，通过升降有序的运化，将水谷精气输布到全身各处，滋养机体。所以，调养脾胃的关键是使其符合脏腑气机的变化规律。单举手臂对脾胃有很好的调节作用，这个动作源于八段锦，在宋代的时候就已流传于世。具体做法是：自然站立，两膝微微弯曲，两手捧在小腹前，掌心向上；然后左手翻掌经过胸前往上举，右手翻掌向右胯旁下按，两掌一上一下撑开，同时两腿伸直，把整个身体拉伸开；略停两秒后，两手原路返回，重新合于小腹前，全身放松；然后换为单举右手，重复30次。

别看这个动作简单，想做到位还需体会内劲儿，即手臂上举时缓缓吸气，小腹微收，单臂上举至头顶时，力达掌根，感受撑天拄地的劲力，使身体对拉拔长；手臂下落时慢慢呼气，小腹微松，尽可能地呼尽体内浊气。通过两臂上下撑开，带动躯干的拉伸，同时配合均匀深长的腹式呼吸，相当于给脾胃做了一次柔和的按摩。躯干有规律地一松一紧，可以刺激循行于胸、腹、斜肋部的脾经和胃经等相关经络，从而起到调理脾胃的作用。

### 展肩扩胸宣肺气

肺是所有脏器中最娇嫩的，调养以宣散为主。模仿拉弓射箭的动作可引动肺经，宣散肺之浊气，增强肺宣发和宿降的生理功能。具体做法是：两掌合抱于胸前，然后左手变八字掌，右手像拉弓一样变勾手，同时向左右两侧水平分开；左臂伸展，右臂屈肘，就像古人开弓箭箭一样，展胸夹背，用力伸展，稍停两秒；接下来两手均变掌，两臂侧平举，然后合于胸前，再换右手做另一侧，重复30次。

通过展肩扩胸及后背松紧的变化，可以刺激督脉和背部腧穴；八字立掌和勾手等指端末梢的变化，可刺激分布在手指和手腕的肺经穴位，如少商、太渊等，进而起到宣发肺气、提高肺功能的作用。这个动作不仅适合肺病患者，也很适合久坐一族。伏案久了，肺气闭塞，做一做拉弓射箭，展肩扩胸，可以推动体内气血运行，迅速恢复体力。练习的要点在于，八字掌要竖起，立指坐腕，力达两臂的指尖和肘尖，同时缓缓呼气。

### 勤踮脚尖养肾气

从经络的循行来看，足三阴经(即脾经、肝经和肾经)都经过足内侧，踮起脚尖可疏通足三阴经，驱气上行，从而温补肾脏、激发中气、改善肾功能。此外，踮脚尖不仅改善下肢血液回流，防止静脉曲张，增强踝关节的稳定性，还能增加心肌供血量，有利心脑血管健康。踮脚尖的同时如果配合收肛提臀，还可预防痔疮的发生。

踮脚尖可以有多种“变形”，如踮着脚尖走路，或者把足尖翘起来，用足跟行走，以锻炼小腿前侧的伸肌，起到疏通足三阴经的作用。这两种踮脚走路方法可交替进行，次数和间隔时间根据自身情况控制，循序渐进，以感觉舒适、轻

松为宜。行动不便的老年人和较严重的骨质疏松症患者，应避免站立不稳而摔倒，建议最好选择坐位或平躺时练习，保持膝盖与大腿平行，用力踮脚尖或勾脚尖，重复30~50下。

### 五脏六腑需要的“活力处方” 眼睛转动眼球，凝视远方

眼睛是我们与外界联系最有利的“开关”，正常人80%以上的信息都通过眼睛获取。由于人们过度用眼，这个“开关”正在严重地超负荷工作。英国南安普顿大学的一项研究发现，在人体五官中，眼睛是衰老最早也是最快的器官之一，多数人在45岁左右就会出现老花眼、视物不清等症状，这与眼球中重要的屈光间质——晶状体的硬化、弹性减弱有关。随着晶状体硬化程度加深，白内障等可能致盲的眼部疾病也会找上门。

要想让眼睛保持弹性、充满活力，就要多转动眼球。乒乓球就是一项很好的运动，打球时眼睛会快速随着运动的球转动，从而起到调节、放松眼睛的作用，还能缓解视觉疲劳、延缓老化、预防近视。还可以经常凝视远方，在远处选中一个目标看10分钟，最好选择绿色的树木，经常坐在电脑前的人更应多做这个动作。也可以双眼看5~10米外的一个目标，看清楚后数3个数，再看近处，比如将手放在眼前看指纹，看清楚后数3个数再看远处，如此反复交替，每次10分钟。平时要多吃黄绿色的食物，如胡萝卜、西兰花、猕猴桃、玉米等，它们含有丰富的叶黄素和玉米黄素，能防止眼睛的功能性退变。

### 肺吹吹气球，扩胸运动

北京体育大学运动医学系教授陆一帆指出，锻炼肺活量可以让肺更有活力。研究发现，肺活量的人很少出现注意力不集中、头晕、胸闷等症状。一般在35岁以后，肺活量就开始逐渐下降，此时人体供氧量比年轻时减少5%~10%，器官老化也随之加速。但如果坚持体育锻炼，则可明显提高心肺功能。

平时可以练练吹气球，尽量做到一口气把气球吹鼓，也可以坚持每天做扩胸运动，提高胸部肌肉力量，这样就能增强呼吸深度。美国国立卫生研究院还建议多吃苹果，因为苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。

### 心脏练练快走，晚餐清淡

研究发现，从40岁开始，心脏向全身输送血液的效率开始降低，45岁以上男性和55岁以上女性心脏病发作的风险开始增加。要想让心脏保持活力，最重要的就是保持良好的生活习惯，除了戒烟限酒，有两点需要特别提醒大家注意。

第一，多走路。法国居里大学的研究人员对3208名65岁~85岁的老年人进行了为期5年的观察，发现与走路最快的1/3人群比较，走路最慢的1/3人群死于心脏病的风险上升40%，并且与性别、年龄、体力活动等无关。研究人员建议，人们应随时随地地找机会多走路，用爬楼梯代替乘电梯，距离不太远的地方尽量走着去。把运动变成一种习惯，是保护心脏最好的方法。

第二，避免高油、高脂饮食。北京医院药物临床机构副主任、心内科副主任汪芳指出，尤其是晚饭要清淡，少吃高油、高脂食物。另外，美国心脏协会建议，健康成年人每周吃两次深海鱼，每天多摄入7克膳食纤维，能降低患心脏病的风险，水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷食物是膳食纤维很好的来源。

### 肠道吃粗纤维，喝点酸奶

肠道是人体重要的“排毒”器官，还承担着抵御疾病的重任，一旦出现问题，不但没了口福，消化不良、便秘、免疫力降低等各种健康问题会接踵而至。在这些扼杀“肠道活力”的因素中，便秘不可小觑。

调查显示，我国便秘发病率约9%~13%，慢性便秘3%~17.6%，其中女性患病率约为男性的两倍。造成便秘的原因很多，有器质型的，也有功能型的，而吃得过细、运动少等是导致功能型便秘的主要原因。

预防便秘，多喝水、多吃粗纤维、喝点酸奶是关键。充足的水分对保证肠道通畅十分重要，肠道内水多了，就不容易大便干结，因此多喝水是解决便秘问题的第一要务；保证粗纤维食物的摄入，如玉米、紫米、高粱、香蕉、梨、魔芋等，粗纤维能刺激肠道蠕动，促进排便；调节肠道菌群平衡，提高益生菌摄入量，也是预防便秘的好方法，可以每天喝一点酸奶。

此外，肠道黏膜的神经活性与体内钾元素的多少也有关系，多吃些含钾丰富的食物，如土豆、地瓜、南瓜、山药等，也有预防便秘的效果。

**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 以及车辆工伤等保险

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**

中英文预约电话：**703-865-6276** 周一至周五

**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