

“节水神器”、空调扇、大旱船、电吉他……
老人手工创意“花样多”

■ 02版

**癌症患者
不必“谈麻色变”**

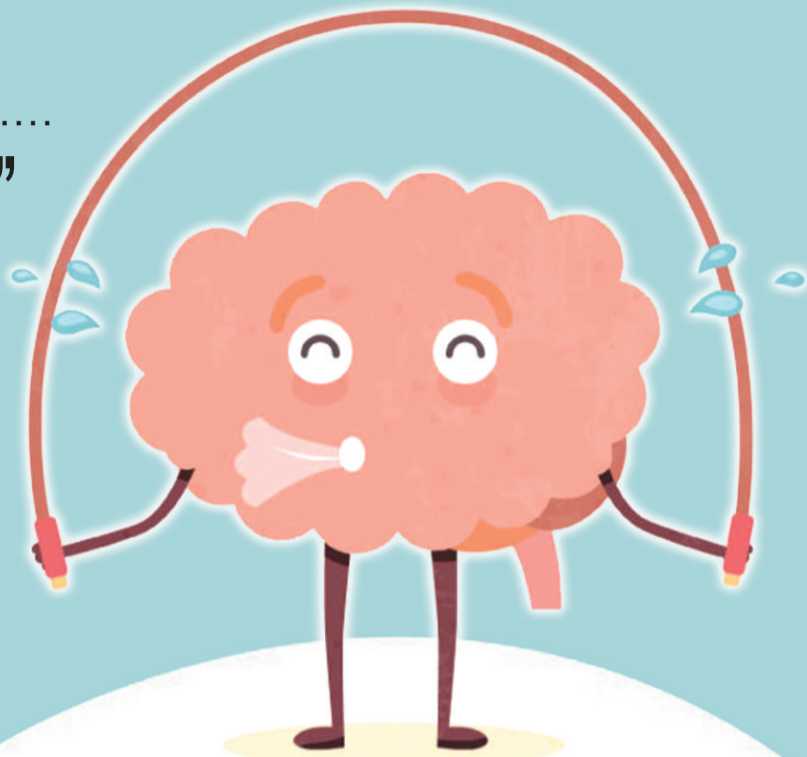
■ 04版

**80%的脑中风
可以被提前发现**

■ 05版

**科学跑好马拉松
切忌前快后慢**

■ 05版



五大对策延缓脑衰老 你能做到!

在生活中,我们常能见到一些老年人,甚至年轻人,出现记忆力下降、思维迟钝、神经衰弱、痴呆等一些大脑衰老的表现。为什么?是因为人到一定年龄,脑细胞衰老到不够用了吗?还是因为年轻时记忆的东西太多以至于大脑装不下而罢工了?非也!那么,怎样才能增强大脑功能、延缓大脑衰老呢?健康专家给出下面5条对策:

第一、加强体育锻炼

人的大脑是个总指挥,不仅需要营养,还需大量氧气。大脑重量只占身体重量的2%,但耗氧量却是20%!所以要经常到公园、原野、林带、海滨等空气新鲜、负离子多的地方去运动。负离子又叫“空气维生素”,不仅能杀伤细菌、病毒,还能调节神经系统和心理活动,消除紧张、疲劳,降血压,改善呼吸和代谢。这种负离子在室内每立方厘米含量只有40~50个,而原始森林却有10万个以上,这也正是海滨、林区长寿老人多的原因之一。

第二、坚持学习

学习是脑细胞的体操。不少爱好学习、一生勤奋用脑的人,记忆力和分析能力很好,徐特立75岁时还订了一个20年学习计划,成为伟大的革命家、教育家,活到96岁。老年人只要科学用脑,勤奋学习,依然可以焕发出智力的光辉,创造奇迹。

第三、保持良好情绪

一个人如果情绪不好、心境恶劣、长期压抑,脑细胞会以快于正常几十倍甚至几百倍的速度死亡。有位教授老伴走了后,心里没寄托,情绪长期消极悲观,不出门、不见人、不活动,脑细胞大量死亡,很快痴呆,不久离开人世。痴呆就是脑细胞死亡30%~70%。所以为了我们的大脑,必须要有良好的情绪,要学会自我调节,让神经细胞活跃起来。

第四、保护好大脑

吸烟伤害大脑,吸烟6秒钟有毒物质就随血液进入大脑。

喝酒伤害大脑,喝酒厉害的人严重伤害认知能力和记忆力,最后也会痴呆。把饮料当水喝也伤害大脑,曾经有过一位8岁小男孩,脑萎缩来院,他家是饮料批发商,家里有喝不完的饮料,他从来不喝白开水,把脑子喝成了慢性苯中毒。

第五、重视脑营养

大脑营养决定大脑功能的优劣,起80%决定性作用的是营养,营养失衡会给脑的发育和运行带来恶劣影响。为保证营养均衡合理,要吃健脑食物,比如粗粮、蔬菜、水果、瘦肉、豆制品、鱼、蛋黄。坚果类食物,如核桃、瓜子都是健脑食物,要经常吃,量不要多,但要坚持。

为了帮助记忆,健康专家编了形象好懂的顺口溜:“一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋加点肉,五谷杂粮要吃够,水果牛奶带上路”;“一日三餐,餐餐不饱,饿了就吃,吃得较少”。

坚持做到以上5点,你就能把大脑带到健康运转的轨道上,大大延缓它的衰老!

据《北京青年报》