

# 大腦健康五個抓手

大腦是人體的司令部，現代社會多方壓力與不良生活習慣，使得不少人的大腦處於異常疲勞狀態，繼而引發腦血管疾病。那麼，常見的腦血管病有哪些？又該如何預防呢？

## 八成腦卒中可預防

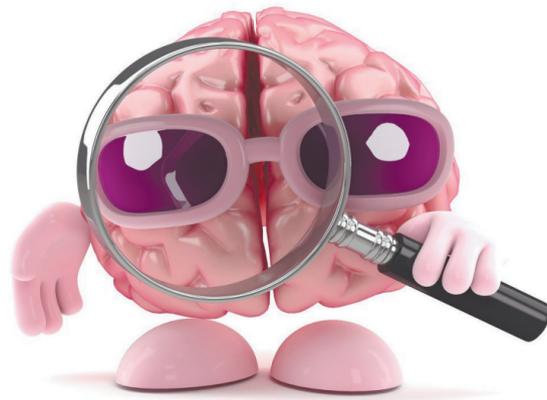
常見的中老年腦血管病包括腦梗死、腦出血、蛛網膜下腔出血、短暫性腦缺血發作等。其中，最常見的是腦梗死、腦出血，統稱為腦卒中。數據顯示，我國現有腦卒中患者7000萬人，每年新發病200萬人，每年腦卒中死亡人數165萬人，每21秒就有一人死于腦卒中。

腦梗死是缺血性卒中的總稱，包括腦血栓形成、腔隙性梗死和腦栓塞，約占全部腦卒中的70%，是腦血液供應障礙引起的腦部病變；而腦出血是指非外傷性腦實質內血管破裂引起的出血，占全部腦卒中的20%~30%，急性期病死率為30%~40%。雖然發病率極高，但方法得當，80%的腦卒中是可以預防的。

## 防微杜漸預防腦卒中

導致腦梗死的主要原因為動脈粥樣硬化，其次是糖尿病、肥胖、高血壓、風濕性心臟病、心律失常、休克、血壓下降過快等。而引起腦出血最重要的因素是高血壓，其次是高血脂、糖尿病、血管畸形、吸煙等；情緒激動、過度勞累、過度用力、氣候變化等則可能誘發腦出血。所以，必須控制五個關鍵因素：

**控制血壓** 如果患有高血壓，務必及早就醫，請醫生幫助制定合理的控血壓方案。既往無高血壓病史



的，建議每季度測一次血壓；如果有高血壓，更要經常測量。發現血壓異常，應及時諮詢醫生。

**戒煙限酒** 吸煙酗酒可使腦卒中的發病風險增加一倍以上。戒煙5年後，患腦卒中的危險性可降低至與不吸煙者一樣；酗酒不僅容易引發腦卒中，也容易帶來其他健康問題。

**控制血糖、血脂** 高血糖會增加腦卒中的風險，多數糖尿病患者可通過調整飲食、合理用藥等手段，將血糖控制在合理範圍內。高血脂可誘發心臟病，繼而間接升高患腦卒中的幾率。所以，建議輕度血脂升高者減少飲食中脂肪和膽固醇的攝入量，並積極運

動；中、高度者則應加用藥物治療。

**適量運動** 養成每天運動的習慣，每次運動30分鐘，如散步、慢跑、騎車、游泳等。

**限鹽** 高血壓患者要堅持低鹽（鈉）飲食，少吃油膩，不但有助於降低血壓，還能控制腦卒中的發生。

## 健腦五個方法

保證大腦健康，除了日常要注意危害因素外，大家不妨記住下面五個要點：

**適當進食蛋類、魚類、蔬菜** 這些食物能提供歐米伽3脂肪酸、多種氨基酸、卵磷脂等神經遞質制所需的原料。杜絕攝入反式脂肪酸，它常存在于植物性奶油、薯片、沙拉醬、餅乾等食物中。

**適量補充健腦益智食物** 日常可有意識地多吃具有健腦益智功效的食物，如杏仁、核桃、粳米、蕎麥等。其中，杏仁補腦功效非常好，它富含蛋白質、胡蘿蔔素、B族維生素、維生素C和維生素E等營養成分；核桃含有36種神經傳遞素，對腦神經有很好的保健作用，可幫助開發腦功能。

**多聽音樂** 人的語言、計算、分析等功能，由大腦的左半球負擔；音樂由右半球主管。平時大腦左半球工作多，多聽音樂可促進開發右側半腦的功能。

**適當運動** 通過肢體運動，大腦也能學會控制肌肉的新技巧，增強判斷距離的能力和保持肢體平衡的技巧，所以可選擇多種運動方式來鍛煉大腦。

**學習新技能** 學習一門新技能會使大腦更多的區域參與活動，頭腦中的舊記憶也會發揮積極作用。

## 女性生物鐘約早兩小時

女性比男性更容易出現睡眠障礙，早期科學家研究得出，她們罹患失眠的幾率是男性的兩倍。加拿大一項新研究發現，睡眠質量的兩性差異可能與人體生物鐘有關，女性生物鐘平均比男性早1.7-2.3小時。

研究中，加拿大道路格拉斯心理健康研究所成員戴安娜·博伊文博士及其研究小組對15名男性參試者和11名女性參試者由生物鐘調節的睡眠與警覺情況展開了對比分析。分析數據發現，女性比男性在早上醒

得更早。同時，女性夜間警覺度低于男性，並且醒來後疲勞感比男性更強。

博伊文博士分析指出，之所以女性會比男性入睡更早、醒得更早，是因為女性生物鐘被轉移到了偏東時區。此外，女性月經周期以及激素類避孕藥都會對女性生物鐘調節產生不良影響，降低女性睡眠警覺度。研究人員表示，從生物學角度來說，女性不太適合從事夜間工作。

## 吃芒果 調腸胃

芒果是當之無愧的“熱帶水果之王”，不但口味好，還營養豐富。英國《每日郵報》近日報道指出，芒果或許還有助於腸胃健康。

美國俄克拉何馬州立大學營養科學教授埃德拉林·盧卡斯及其研究小組，將60祇大鼠隨機分為4組，分別喂食4種不同的食物。控制組的食物中脂肪熱量占10%，高脂肪組占60%，另外兩組的食物中，芒果分別

占食物總熱量的1%和10%。所有高脂肪食物都含有相同的營養素、鈣、磷和纖維素。研究人員對比發現，高脂肪飲食通常會導致腸道有益菌減少，而食物中增加芒果後，大鼠腸道有益菌減少幅度最小。盧卡斯表示，芒果富含抗氧化劑和多種維生素、礦物質、膳食纖維，有助於維持和調節腸道健康，保護腸道有益菌群。

## 中年覺孤獨誘發高血壓

不少人生活忙碌、交際廣泛，但如果不能從中獲得滿足，仍會感到孤獨。相比之下，獨居者若保持有意義、滿意度高的人際交往，即使數量不多，也不會孤獨。

與他人缺乏交流除了會覺得不快樂，還會損害健康。美國研究人員借《老年心理》雜誌發表研究成果，認定人過中年後感覺孤獨可能誘發高血壓。

美國芝加哥大學研究人員從一項衰老隨訪研究涉及的229名年齡在50歲至68歲的研究對象中隨機抽取一組，提出一系列與社會交往相關的問題，以判斷他們是否有孤獨感。

研究報告作者、芝加哥大學心理學家路易絲·霍克利經過5年隨訪

研究發現，排除其他可能引起高血壓的因素，如年齡、體重、吸煙、酗酒以及種族和收入等，持續的孤獨感與血壓之間存在明顯聯繫。

研究人員推斷，孤獨者對社會交往的擔心或恐懼導致血壓升高。

霍克利說，對一部分人而言，交朋友和保持朋友關係付出的“情感成本”高于從中獲得的收益。“我們認為，對他人缺乏安全感而時刻保持高度警惕使心理因素轉化為對身體的傷害，血壓升高就是表現。”

一般血壓測量值高于140/90毫米汞柱即為高血壓。由于對健康影響很大，高血壓被稱為“沉默的殺手”。

## 秋食山藥補三臟

俗話說，一夏無病三分虛。為補充足夏日的消耗，入秋後人們通常習慣熱衷進補。但伴隨“秋乏”來襲，人們難免會出現少氣懶言、周身困乏、食少不化等不適感。此時若大魚大肉地進補，不僅會加重胃腸負擔，還會化熱助燥。所以，正確的進補應當能夠二者兼顧，化害為利。

中醫認為，山藥味甘性平，有良好的益氣養陰、補肺脾腎功效。尤以河南懷慶地區所產山藥質量最佳，稱為“懷山藥”。山藥吃法多種多樣，作為秋補以煮粥為佳。可單用也可搭配其他食材，滋養潤燥兼得。

**山藥粥** 鮮山藥、粳米各100克，同煮制粥，每日早晚食用。適用於體虛無力、脾虛泄瀉、虛勞咳嗽者。

**山藥燕麥粥** 鮮山藥100克，切片，燕麥片50克，加水共煮為粥。適用於脾胃兩虛者。

**山藥紅棗粥** 鮮山藥60克，切成顆粒，大棗30克，粳米50克，加水煮稀粥服食。可補益脾胃，適用於脾胃虛弱、飲食減少、消化不良者。

若秋乏和脘腹脹滿、沒有食欲等脾虛癥狀明顯，可用適量幹山藥炒熟，和等量的生山藥一同研成細末，每次用米湯調服30克，早晚各一次。

## 立冬三杯溫腎補氣茶

11月7日迎來立冬節氣。《月令七十二候集解》說：“立，建始也”、“冬，終也，萬物收藏也。”立冬，意味着冬季正式來臨，草木凋零，蟄蟲休眠，萬物活動趨向休止。

俗話說，“冬季進補，來年打虎”。恰當的補冬宜先健脾胃，以防“虛不受補”。可在冬至前一個月，選用芡實炖牛肉、紅棗加花生仁、紅糖炖服。冬補大致分四類。一是補氣：氣虛者常表現為稍一活動就冒虛汗、說話無力、精神疲乏，女性子宮脫垂等，補氣食物主要有山藥、紅棗、大米、糯米、花生等。二是補血：血虛者常表現為頭昏眼花、心悸失眠、面色萎黃、嘴唇蒼白、月經量少色淡等，宜常食動物肝臟、血制品、龍眼肉、桑椹、黑木耳、菠菜等。三是補陽：陽虛者常表現為手足冰涼、怕冷、腰酸、性機能低下等，宜常食羊肉、蝦、核桃仁、韭菜、枸杞子等。四是補陰：陰虛者常表現為兩頰潮紅、手足心熱、夜間盜汗，女性白帶增多等，宜常食銀耳、梨、葡萄、牛奶、白菜等。除了食療，日常還可以調配一些茶飲，這裏介紹三款適合立冬時節的茶。



**黃芪紅棗茶** 新鮮的黃芪20克、紅棗5枚，加入400毫升清水煎煮30分鐘即可。之後可續水多次煎煮，飲用一天。此茶可消除疲勞、提神、止汗，對於氣虛體質者經常出現的疲倦、盜汗等情況有一定的輔助治療作用。大棗茶。大棗(幹)10~15克，用200毫升水燉泡5分鐘即可飲用。此茶具有益氣生津、補脾和胃的作用。

**核桃蜜茶** 核桃仁10克，紅茶15克，蜂蜜適量。前兩味共搗成細末，用沸水衝泡後加入適量蜂蜜即可飲用。具有溫腎納氣、充旺元陽的作用，改善肝腎氣血虧虛。

## 超有效5個局部減肥法

手臂、胸部、腰腹、臀部、腿部，對這些部位不滿意？就讓小編教你瘦局部的秘訣吧：

**瘦腹部** 對於瘦腹部當然是仰臥起坐，要瘦下來的效果，每天祇要做8個就可以。但是要堅持，這是長期出效果的事情。想要腹部有肌肉那就每天多做一些。而且這個仰臥起坐難度不大，你祇要平躺在墊子上，曲起雙腿（腳掌踩在墊子上），雙臂交叉彎曲在胸前就可以。

另補充一些，如果有人背部肉比較多，那就要增加些背肌的訓練。每天做二十個。爬在墊子上，雙手抱于頭部後側，上身向上翹起。一開始不用弧度很大，循序漸進就可以。

**瘦手臂** 首先，如果採用節食全身瘦下來的話，手臂肯定會瘦。想要瘦手臂的人，伸出你們的雙臂，掌心相對十指相扣，伸向腦袋上方，以肘部為軸彎曲，每組依照個人情況訂個數，可以手裏握着啞鈴增加負重。

**豐胸** 姐妹們應該都知道我們全身有很多脂肪都是游離的，而且我們全身有很多個淋巴結，有個淋巴結是位于我們大臂鎖骨胸部交叉的那片區域，無聊的時候就用力揉，把淋巴結揉開後，其它地方多餘的脂肪就會流過來。比如配合上面手臂粗的人，你們可以用手把你們胳膊上的

脂肪撥過去。

上面是增加胸部脂肪的，現在就是讓胸部變結實不容易下垂的。可以擦地板。蹲在地上，胳膊伸直用力的畫圈。一定要胳膊伸直，因為我們的目的是要胸部運動，而不是大臂運動，如果胳膊不伸直長期下來就會造成大臂粗壯的問題。

**翹臀** 朋友們，大家一起後踢腿吧。搞舞蹈的女孩子屁股都很翹全都是因為後踢腿。如果你實在懶得在腿上用力，那就站着伸直雙腿，一祇腿為主力腿，另一直腿懸空來回晃蕩，注意了，腿一定要伸直。這對塑造腿型也很有效果。

**瘦腿** 在登山跑步逛街之類活動結束後一定要用力的揉自己的腿，把肌肉揉軟，不然就會結成硬硬的肌肉塊，不僅形狀不好看，也很難減肥。躺在床上把腿搭在牆上堅持一會也是很好的輔助辦法，很多明星們就是在運動後請來專門的按摩師揉腿。

另外，我們要經常把腿上的經絡一擦，綁直雙腿站立，彎腰，用你的雙手去碰腳尖，能碰到腳尖的人換手掌，有問題的朋友就把你的雙臂彎曲交叉在胸前，盡量用你的雙肘去碰腳尖，不斷的增加難度，這樣時間長了，我們就能練出腿部漂亮的長條型肌肉。