



## 老年人脑部病症和五脏失调相关

脑病专科专家孙景波博士介绍,中医认为脑为“元神之府”,人的大脑居于颅内,由脑髓汇集而成,故称“脑为髓之海”。人的记忆、思维、语言、视、听、嗅、味觉等感官功能,全身的感觉及运动功能皆由脑所主。

大脑要发挥功能,离不开五脏六腑气血津液的滋养。大脑的生理功能正常,有赖于五脏生理功能的平衡协调。五脏的功能活动异常,则大脑的精神情志和意识思维活动也必受其影响。反之,大脑精神情志和意识思维活动的失常,也势必反作用于五脏,从而影响五脏的生理功能。人至中老年,脏腑阴精气血亏虚,大脑易发生一系列生理变化。比如脑神经损伤后多出现健忘、痴呆、神疲乏力等病症;脑窍闭塞后多出现耳鸣耳聋、癫痫、癫痫等病症;肝阳上亢多出现头痛、眩晕、中风等病症;脑髓空虚则多出现头晕、眼花、耳鸣、失眠等病症;脑脉损伤则导致脑血管病,如眩晕、中风、痴呆等。

## 这样做帮你保养大脑“青春”

孙景波介绍,中老年人养生健脑要做好几件事。

首先是补气健脾。老年人脾胃运化功能下降,宜补气健脾,增强脾胃运化功能,使气血化生充足,以补先天肾精肾气,而脑髓得充,脑神得养而敏锐聪慧。宜常服补气健脾的药食同源之品如黄芪、党参、茯苓、淮山等;亦可脾肾双补,在上述药物基础上再加熟地、山萸肉、枸杞等。适当进行舒缓的运动,以促进气血运行,促进胃肠蠕动,有利于健运脾胃,理气活血,益肾壮骨健脑。

其次是要注重补益肝肾。老年肝肾亏虚之人,因肝血肾精不足,脑髓失充,且多阴虚阳亢,易患眩晕、中风等病,应注重补益肝肾。可常服用补气健脾的药食同源之品如熟地、山萸肉、牛膝、麦冬、天麻等。

适当进行太极拳、八段锦等运动,使气血舒缓,筋骨强健;还可进行书法、绘画、钓鱼等活动,以静制动,使阴阳平衡,脏腑安定。

再就是要益气活血通络。老年人常出现脉道涩滞,血瘀痰阻,易患眩晕、中风等病,应注

# 老年人健脑 要做好这几件事

## 饮食上补气健脾、补益肝肾

## 生活中多动手

## 保持较活跃的社会活动

重益气活血,化痰通络。常服用药食同源之品如黄芪、丹参、三七、山楂、红花等。适当进行运动如快走、慢跑,以促进气血运行,保持血脉通畅。

第四是勤动脑。这是保持脑青春不衰的关键,常保持从事力所能及的脑力工作能防止脑功能下降,如常学习,保持较活跃的社会活动,适当进行麻将、棋类等娱乐活动,有益身心健康,有助于脑力不衰。

第五是多动手。中老年人经常会出现依赖和懒散情绪,特别是罹患一些常见疾病如高血压、冠心病、糖尿病、骨质疏松等病症后,经常会出现眩晕头痛、胸闷心悸、腰腿酸痛等症状,产生依赖家人和懒散情绪。要克服自己是病人的心态,保持乐观心态,常做家务。

俗话说心灵手巧,实际上是手巧而脑更灵。进行精细和创造性的手工训练,如插花、刺绣、手工艺品制作等,对脑的思维及协调功能非常有益。

第六是注重健脑饮食。中老年人健脑饮食要注意下列原则:食物要烂,吃饭要慢,种类丰富,少量多餐,七八成饱,适当饮酒(一两以内)。多吃坚果类食品,如各种果仁、核桃等;多吃菌类食物,如香菇、木耳等;多吃鱼类食物,特别是富含鱼肝油的深海鱼类。中老年人饮食主张“八要”:一要香、二要好、三要杂、四要少、五要细、六要烂、七要热、八要淡。

第七是保持规律作息,养神健脑。中老年人多气阴两虚,表现为“昼不精,夜不寐”,所以早睡早起和午休小寐符合中老年人作息规律,有利于养神健脑。中老年人要避免熬夜,避免午休时间过长,使夜晚失眠加重,白天更加疲倦、眩晕耳鸣等,加重脑神经损害。

最后一点是管理好基础疾病。

对中老年人来说,身患多种疾病是最常见的,如高血压病、冠心病、糖尿病、慢性肾衰等,这些疾病最终损害的靶器官都是大脑。因此,管理好这些基础疾病本身就是保护大脑。管理好这些基础疾病需要高素质的专业医护人员帮助,中老年人要在专业医护人员指导下,科学地治疗这些慢性病,不能听信各种传说的、不科学的治疗方法,或听信不法商家的各种保健品宣传,贻误病情。

(据《广州日报》)

每年的9月21日是“世界阿尔茨海默病日”,也称“老年失智症日”。脑血管病、高血压病、冠心病、糖尿病、高脂血症等是中老年人的常见病,如果中老年人的这些疾病治疗不及时,或没有得到合理的治疗,造成中风、痴呆等严重后果的机会要远远高于正常人。养生健脑、远离这些后果严重的常见病对于中老年人来说是个重要课题。