

听说，这些动作能预防老年痴呆，您真的不来试试？

2020-03-20[原文](#)



[点击上方蓝字关注我们吧](#)



“能躺不坐，能坐不站，能站不走”
已经成为当今社会普遍现象
不愿动，不想动的惰性思想
已让很多人处于亚健康状态
生命在于运动这句话绝对不是危言耸听
不运动会全身肌肉酸痛
脖子僵硬、头痛头晕
也会引发大脑等脏器供血不足
导致人的心、肺功能降低
出现人体乏力、失眠、记忆力减退症状
增加患老年性痴呆症的可能性



不运动



心肺脑没有
足够供血



易导致
痴呆

HEALTH

手与脑的关系

据统计

人的大脑从30岁开始衰老

40岁后，人体的新陈代谢逐渐变缓

大脑细胞功能持续加速减退

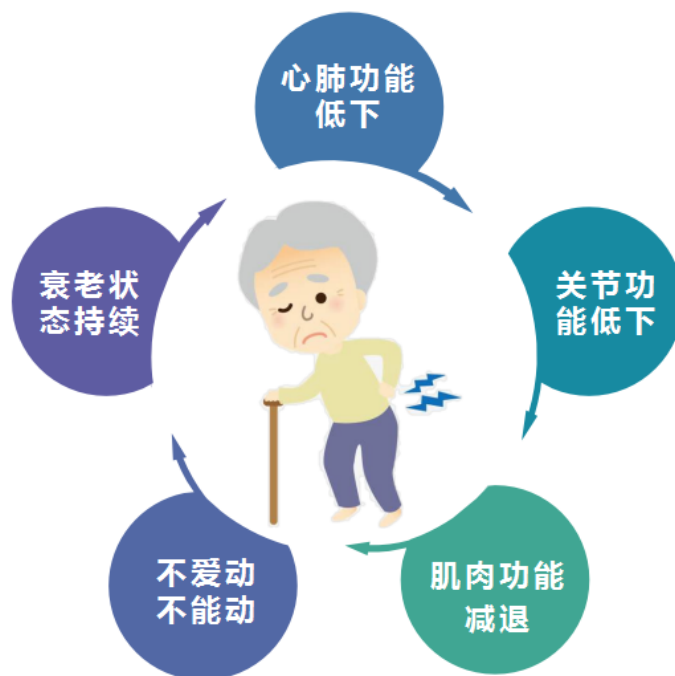
体力、记忆力、反应力下降

定位力、身体协调性也不及从前

而60岁后大脑以每年15%的速度萎缩



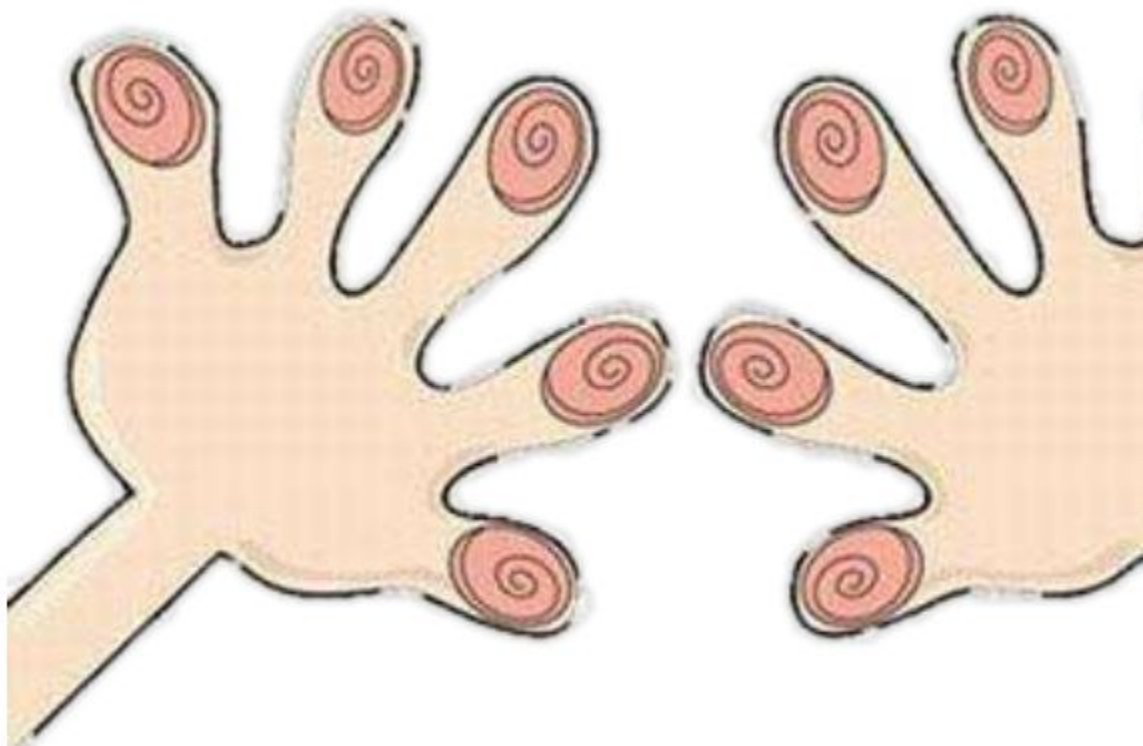
老年人，肌肉关节功能减退
 加之心肺功能低下
 导致不能动，不想动
 每天没有足够的活动时间
 因而恶性循环，越不动问题越多
 问题越多越不想动。



手是人类感悟世界的重要器官
 我国《黄帝内经》中
 “掌内热者腑内热，掌内寒者腑内寒”

讲的就是手和身体内脏的关系
可见手不只可以感知健康状况
还对身体健康有着决定作用
那么手与大脑又有什么联系呢？
那是因为手部的血液回圈丰富且微循环密集
毛细血管网和神经末梢极为丰富
尤其是手指
平方英寸所含的神经末梢数量高达50000个
为大脑提供了极多的资讯
从而促进了脑细胞的发育
因此，经常做手部运动
有助于大脑血液循环
延缓或阻止大脑衰老

全是神经末梢



通过手部运动刺激脑神经
加快大脑血液循环，增强了脑部功能
从而达到延缓大脑衰老
预防老年痴呆症的作用

更重要的是手部运动，不居于场地、身体状态等的影响，随时随地都可以进行。



手指操到底怎么做？



[戳这里，查看手指操视频](#)

专
家
简

介

李 斌

老年科及全科医学科主任

主任医师、四川省三八红旗手

四川省医学会老年病专业委员会常委

四川省卫生厅学术技术带头人

擅长：各种疑难、复杂的老年病的
诊治，尤其对高血压、冠心病、糖尿
病的诊治有较高的造诣。





赖成毅

老年科副主任、主任医师

四川省老年医学会共病管理

专业委员会委员、大理大学兼职教授

擅长：老年科常见病、多发病、各种疑难、复杂老年病的诊治，尤其对高血压病、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺病、慢性胃肠炎等疾病的诊治有较丰富的临床经验。



廖 琦

临床第五党支部书记

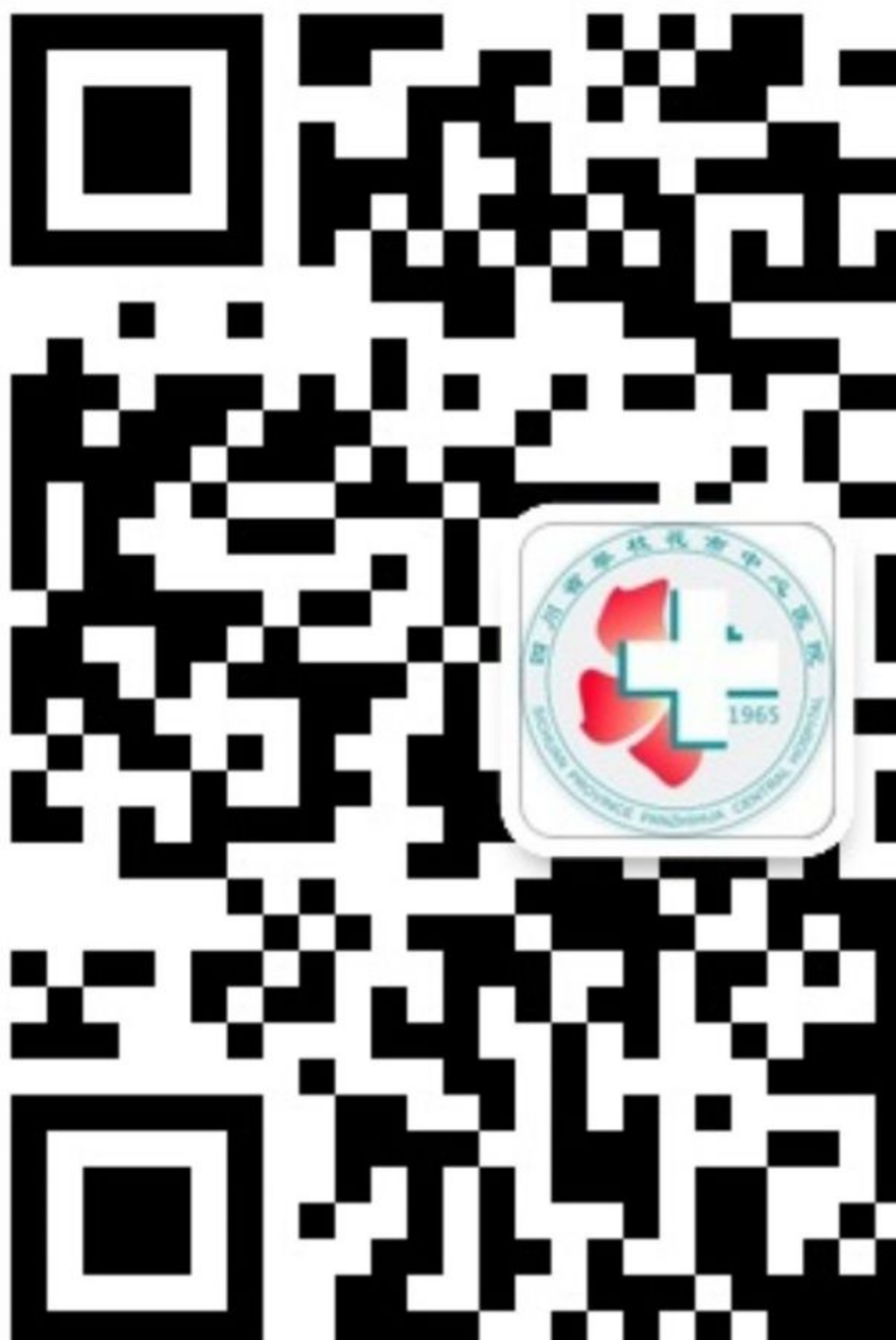
全科医学科副主任、副主任医师

四川省医学会老年病

高血压专委会青年委员

擅长：对老年常见病、多发病有丰富的临床经验，尤其擅长老年呼吸系统疾病诊疗





长按扫码可关注

精选留言

暂无...