

2012年中医执业医师考试辅导：中医养脑健脑的方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c22\\_656336.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656336.htm)

中医养脑健脑的方法：增强脑力活动、调节大脑状态、节欲健脑、食补健脑、多动手指、按摩头顶。中医认为“脑为元神之府”，脑是人体精髓和神经高度会聚之处，是生命要害之所在，人的视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维、记忆力等都受到脑的控制，所以我们一定要学会养脑健脑的方法，这样才能健康长寿。具体方法如下：

1.增强脑力活动 古人主张博学强记，博学可以增强记忆，强记又可以促进博学，二者相辅相成。实践证明，脑力活动可以防病延年，预防老年性痴呆，尤其是年轻时的脑力活动对人体寿命的影响更大。

2.调节大脑状态 清晨到户外散步或运动，呼吸新鲜空气，都可以充分唤醒尚处于抑制状态的神经与肌肉。在大脑疲劳时，听一下音乐，或观赏一下绿草红花、蓝天白云，也有利于松弛紧张的大脑，做到劳逸结合。

3.节欲健脑 中医认为：“肾为先天之本，主要生髓，通于脑，脑为髓海。脑为元神之府，脑髓不足则头晕耳鸣，目无所视。”大脑的活动有赖于肾精的充养，节欲可养精，养精才能健脑养神，延缓大脑衰老；反之，性生活过度，则伤精耗神，未老先衰，头脑昏沉，智力减退，精神萎靡，百病丛生。

4.食补健脑 专家指出，各种脂质、蛋白质、糖类、维生素等，都是大脑日常必需的食粮。比较好的补脑食品有核桃、黑芝麻、花生、豆制品、玉米、小米、大枣、南瓜子、蜂蜜、海藻类、鱼类、母乳等。

5.多动手指 俗话说“心灵手巧”，是有一定道理的。医学研究证明，手指功能的技巧锻炼可

促进思维，健脑益智。手托两个铁球或两个核桃，不停地在手中转动，长期坚持有良好的健脑作用。6.按摩头顶 多做头部按摩，可促进大脑血液循环，延缓大脑衰老。十指从发际到发根，由上而下，由下而上做直线按摩；最后，两拇指在太阳穴，用较强的力量做旋转按摩，先顺时针后逆时针。上述按摩，各进行18~36次，早晚各1次。长年坚持，可收到提高智力、养神健脑的效果，对于神经衰弱患者更有益处。小编推荐：[#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：清代前中期医学](#) [#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：李时珍与锦绣谷之缘](#) [#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：名医万全的医德观](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)