

腦唔老 活到老

隨着科技日新月異，生活愈來愈方便，而人類需要動腦筋的機會也就愈來愈少。人腦跟電腦一樣，倘若不動，就會自動進入休眠狀態。所以時不時要「REBOOT」腦袋，不要閒置。以下的活腦小貼士，大家請留意。

積極用腦：按自己的興趣建立健腦活動。下棋、玩電腦遊戲、打麻將、寫書法，甚至討論時事都可以靈活腦筋。

訓練大腦皮層：人每做一個動作，均由大腦相應的皮層區域發出一個指令來完成。因此賦閒在家時，你也可以嘗試作出改變。例如本來習慣以右手拿筷子夾食物或是執筆書

寫，現在改用左手來做，這樣都可以刺激一下本來並不活躍的大腦皮層。

學海無涯：可多閱讀、參加（網上）講座或者修讀課程，充實自己。

細嚼慢嚥：咀嚼能刺激感知。有外國研究指出，咀嚼能使大腦中有關記憶的海馬區活動領域明顯地增大，有助減緩衰老速度。

除此以外，日本國立醫療長壽研究中心近日亦為「老友記」們，設計了一系列活腦運動，現在就一起試試，看能否做得到！

- 同時用左右手執筆畫出相同的形狀。
- 左右手同時畫出不同的形狀（如右手

畫圓形，左手則畫正方形）。

- 左右手同時寫下相同的英文字母。
- 同一時間用左手和右手寫下不同的英文字母（如右手寫A，左手則寫B）。
- 坐着進行踏步運動，跟隨步伐由1數至30，每逢3的倍數便拍手。當熟習以後，可以增加難度，每逢4或5的倍數便揮動雙手，餘此類推。

大家要活得年經，平日最好多動動腦筋，腦袋才不會「生銹」。當然，要進一步達至全面延緩，甚至逆轉衰老，除了活腦及多吃補腦食物外，強肌及健骨運動的配合亦不可缺少。由「賽馬會流金匯」主辦的「全城起動防衰老計劃」提供全方位訓練，歡迎致電3763 1000或經WhatsApp 6923 8445查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士