



腦本比老本更重要

延緩腦力老化要從習慣養成做起，「身心健康五戒」就是具體的實踐。

愛因斯坦是全球最聰明的人，科學家很喜歡探究他的大腦究竟有哪些不一樣之處，加拿大的研究團隊認為他大腦左右半球的頂下葉區域（inferior parietal region）比常人大了十五%，而且非常發達是關鍵點，因為這個區塊主宰一個人的數學思維、想像力以及視覺空間，難怪愛因斯坦有獨特思維。

但愛因斯坦是超級例外者，絕大多數的人都不是天才，必須秉持「腦子愈用

愈靈」的作法，才能讓腦力正常發揮。如原診所院長陳乾原表示，在《黃帝內經》素問篇即已說明透徹：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年百半而動作皆衰者，時世異也，人將失之耶。……」

《黃帝內經》所記是中國最早的醫學理論，相傳是黃帝與歧伯、雷公等多位大臣討論醫學的記述，已有五千多年的歷史，但是用在現代社會仍然非常適用。為何上古之人可以活到百歲，動作依舊不衰退，現在的人活到半百，動作已衰老不行，最重要的關鍵為前人師法自然，今人起居、飲食沒有節制，又耗損腦力的緣故。

身心健康五戒有助延緩腦力老化

腦神經細胞很像城市中大街小巷的縱橫聯絡網，須節制有時，才能有效延緩腦部老化。陳乾原醫師特別推薦法鼓佛教學院校長、西蓮淨苑住持惠敏法師所提出「上醫治未病·身心健康五戒」的作法，這也是如原診所的座右銘，他表示：「延緩腦力老化要從習慣養成做起，『身心健康五戒』就是具體的實踐。」

身心健康五戒包括微笑、刷牙、運動、吃對及睡好，詳細內容（四句偈）如下：





刷牙：配合牙線、隨時刷牙、兩兩來回、牙淨心淨。

刷牙是最基本的衛生習慣，近年來研究顯示，口腔健康與老人失智症有關。失智是因β澱粉樣蛋白沉積引起，雖然目前尚不知是感染或遺傳的原因，但陳乾原醫師認為是二者合一所形成，先是受到細菌或單純性疱疹等病毒感染，加上遺傳因素關係，致使分泌物在腦內堆積引發，刷牙是防止細菌或病毒進入體內的第一道防線，能夠降低病菌對腦部的發炎症狀。

所以每天一定要養成勤刷牙和使用牙線的習慣，可以降低牙齦炎、牙周病及腦部認知功能障礙，刷牙的同時，也可以排掉內在垃圾，讓內心得到清淨。

運動：週三三三、胸臂腹腿、柔軟平衡、身動念在。

運動最好的實踐法是「週三三三」，每週運動三天，每次三十分鐘，心跳要一三〇下。陳榮基醫師則表示，目前的研究是，每天只要運動十五分鐘，持之以恆，就有延緩腦老化之效，該研究的重點是每天至少要活動十五分鐘以上。

不必刻意找時間到健身房、運動場運動。搭捷運時多走路、爬樓梯，前一站下車，都可以達到運動效果。為了鼓勵大家愛運動，陳榮基醫師自稱是「BMW」的銷售員，呼籲大家常常要搭BMW，他說：「B是常搭bus，M是搭捷運metro，W是走路working，只要善用大眾交通工具，每天運動十五分鐘很簡單。」



運動可以訓練心肺功能、肌耐力及肩頸部位柔軟度，有助血管及大腦的血液循環，避免腦部氧氣不足。陳乾原醫師則提供他個人養腦的兩個穴位，一為翳風穴（如圖所示），一為風池穴（如圖所示）。翳風穴位在耳垂後方耳後的凹陷處，手從耳垂向後壓下，接觸到的部位，再用指尖壓時，會有激痛感。風池



頭、梳頭方式促進血液循環。

吃對：素食少鹽、低脂少糖、全穀根莖、多喝水。

想要腦力一流，吃對食物很重要，吃錯或吃的過量，會增加腦部的氧化壓力，有損智力發展。

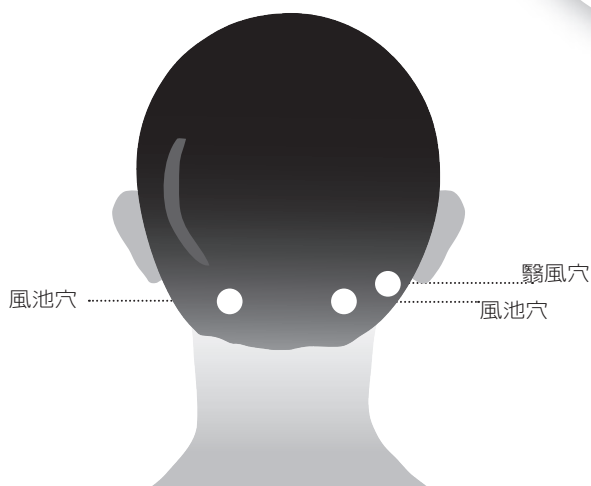
多油、多糖、多鹽的食物會成為高血壓、高血糖及高血脂的危險因子，改成低脂、少糖、少鹽及無食品添加物的飲食習慣，可降低血液濃稠、膽固醇堆積血管壁的情況，避免中風危害大腦。



全穀根莖類食物，像

糙米、玉米、燕麥、小米、馬鈴薯、番薯，含有豐富的碳水化合物，是大腦最重要的養分。要大腦正常運作，必須補充足夠的碳水化合物，早餐尤其要吃這類食物，能夠促進大腦的靈活度。另外所含的膳食纖維、礦物質、維生素，一樣具有降低膽固醇，預防中風發生的效果，可避免傷害到大腦的思考。

各式各色的蔬果含有多樣的植化素、維生素、礦物質，抗氧化能力強，可降低自由基對大腦傷害，延緩老化，要吃多色蔬果的訣竅很簡單，就是購買或挑選白、黃、綠、紅、黑五種不同顏色的蔬果，就能促進大腦的健康。素食者可



穴位在後腦下方頸窩約兩個拇指部位，左右各一，用指頭按壓，有酸脹感。若有出現注意力不集中、頭重、頭痛時，可以透過每天按壓以上兩個穴位或揉

能維他命B12的來源減少，可食用香菇補充。

睡好：定時睡眠、早睡早起、午間小睡、正念正知。

腦袋要經常活用，但不能過當使用，該休息的時候請閉目養神，避免大腦負荷太重。陳乾原說：「太勞累，大腦也會過勞死」，最好每天十一點以前就要上床休息，睡足七、八個小時，一早起床精神好。午睡可以幫助人們補充睡眠，約20～30分鐘為宜，可以使身體得到充分休息，消除疲勞，但不宜超過30分鐘，以免進入深睡期，影響正常作息



及工作態度。

充分睡眠會讓大腦維持平穩狀態，保持正念及正知狀態，即使有煩惱、妄念在身，睡飽後，一樣會有轉念之效。

微笑：知足常樂、助人快樂、寂滅最樂、心樂身樂。

陳乾原醫師表示，世事無常，如果大腦經常有「蓋上棉被就像躺在棺材上」、「昨天的我與今天的我已經不同」的想法，思考及情緒的穩定度都會很高，會以知足常樂態度面對各種起伏不定的事務，甚至會激發助人快樂的菩薩道願力。寂滅為樂出自《大般涅槃經》中的「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂」，是腦力最為穩定時刻，即使外在環境變化巨大，依舊穩若泰山。

很多人會提早存老本，為退休做準備，卻忘了存「腦本」。陳榮基醫師呼籲，腦力存款必須及早做起，從年輕到老保持多念書多吸收新知的習慣，持之以恆，即使老了，依然擁有足夠的腦本可以使用。

