

国医大师涂晋文：按摩延缓大脑衰老

■ 高阳 任琳贤等

今年新晋国医大师的涂晋文 82 岁，是湖北省中医院教授。他从医执教近 60 载，一心钻研中医热病、急症、心脑血管病证及疑难杂症的诊疗及科研工作。在他看来，“生、长、壮、老、已”是生命的基本规律，奢望长生不老不现实，但可以在一定程度上延缓衰老，提高生存质量是人类本能的追求和社会发展的标志。

步入老年后，人们大脑的脑神经细胞会老化，但还存在着很大的可塑性和补偿性。如果注重学习，强化训练，大脑功能就可以保持稳定。延缓大脑衰老，涂晋文有一些养生之道：

五种常用的按摩保健法

1. 梳发摩顶，有防止脱发及头发早白、明目安神的作用。十指微屈，以指代梳，从前额及耳前梳到枕后，每组梳 36 遍，每日 1 ~ 2 组，以晨起或睡前梳头为佳。

2. 运目转睛，可消除眼疲劳、改善神经症状。两眼轻闭，双目从左向右旋转，速度要慢，每组旋转 18 次，然后反方向旋转 18 次。结束



时应先紧闭双眼，再骤然圆睁双眼。

3. 搓鼻通窍，有醒神之效。两手掌相对，将中指和无名指紧贴鼻翼两旁，向上按摩到鼻根部，再返回鼻翼，反复数十次，直至鼻部有温热感，再用中指往返按揉人中沟 9 次。

4. 摩耳鸣鼓，可清脑醒神、预防听力下降。用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩双耳至耳垂部 36 次，以耳部发热为度；然后双手掌按压在两侧耳轮上，两食指、中指轮流叩击枕骨下部（风池穴位）36 次；再用双手掌用力按压双耳孔，随后骤然放开，反复 18 次。

5. 摩掌浴面，有活血、美容、防皱的作用。双手搓

热，伸开贴于面部后两手放平，用四指分推至两额角，再用两掌心自上而下摩两颊，最后以中指再次回到鼻翼处为 1 遍，共摩面 20 ~ 30 遍，以面部微微发热为度。

智力训练

提倡多读书和阅读报刊，还可玩一些智力游戏，如五子棋、象棋、脑筋急转弯等。

运动饮食保健

运动推荐太极拳、散步、跑步，以最大心率每分钟不超过“180 减本人年龄数”为最大运动量。呼吸也以不喘大气为宜，可两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸，尽量使用腹式呼吸。

饮食要三定、三高、三低——三定即定时、定量、定质；三高即高蛋白、高不饱和脂肪酸（如食用麻油、豆油）、高维生素（多食新鲜果蔬）；三低即低脂肪（少食肥肉、猪油、牛油、奶油等）、低热量、低盐，还可服用健脑益智的粥品，如核桃粥、黑芝麻粥、枸杞子粥、牛骨髓粥等。🍲

摘编自《生命时报》