

“健脑神操”火遍网络

专家提醒:仅对特定人群有一定作用

近日,一套由北京协和医院出品的“健脑神操”火遍网络。视频中,该院神经内科医生亲身示范4个简单的手指动作,每个动作每天做20遍,可以帮助锻炼脑神经。网友跟着做后调侃道:“练完脑子转得快了,记忆力变好了,私房钱藏哪都想起来了。”也有人称赞说:“跟着练一遍,数学题一下就做出来了。”

这套健脑操真的有那么神奇,能够提升人的智力水平?对此,记者进行了采访。

记者体验健脑操

记者在观看了相关视频后发现,这套“健脑神操”由4节组成,分别是4个较为简单的手指动作。第一节为双手五个手指依次对应敲击;第二节为双手食指、中指、无名指、小拇指依次敲击该手的大拇指;第三节:双手5个手指交叉抱拳;第四节:双手5个手指依次伸出再依次收回。

视频中,专家表示,手指有很多神经连接大脑,手指健脑操可以充分刺激这些神经,有助增强脑功能,预防或抑制认知障碍症的发展。

记者跟着视频里的动作,将整套健脑操做了下来,花费不过10分钟的时间。但做完之后,并没有网友们称赞的如此“神清气爽”。

市民吴女士已经坚持做了一个多礼拜,她也认为:目前没有什么特殊的感受。“只不过跟着医生的指示去锻炼,肯定没有坏处。”吴女士告诉记者,她是在网络上看到“健脑神操”的视频的,也推荐给了身边不少亲朋好友。

在采访中记者发现,相关的健脑操在网络上还有不少。记者



健脑操真的有用吗?(资料图片)

在百度视频中查询“健脑操”,找到了近百个相关的视频,且大都来历不凡。除了协和医院出品的“健脑神操”外,还有南京医科大学、国际肌动学院等出品的健脑操,且点击率大都过万。有的健脑操称能够适度促进呼吸、心率及血液循环,缓解疲劳,改善脑的机能状态,增强身体各部位的协调能力,促进新陈代谢,发挥健脑、益脑的作用。

难有增智效果

健脑操真的能益智健脑吗?对此,福建医科大学附属第二医院神经外科许医生认为,从普通保健的角度去定位,健脑操是有一定作用的。各类健脑操都有一定的理论依据,但人脑实在太复杂了,其改变不但受日常行为习惯的影响,还受营养、环境、情绪、睡眠质量等各种因素的影响,并不是几套“理论上说得过去”的动作就能起决定性的操控作用的。

许医生表示,类似于协和医院推出的健脑操,是通过手指动作来刺激大脑,引起相应的反馈。“就好比许多人都听说,打麻将能够延缓老人痴呆的道理一样。”许医生说,日常生活中很多运动都有健脑的效果,比如,游泳、骑车、跑步等,但是对一些特定人群来说,比如老年人、痴呆患者等,健脑操更安全更经济也更有针对性。

“但是,如果把健脑操拔高到益智、增智的高度,就不太可能了。”许医生举例,就像近年来备受热议的眼保健操一样,它本来只是有助缓解眼疲劳,没有一个足够有说服力的研究结果能证明它可防治近视,各种健脑操所声称的益智功能,目前也一样没有证据可说明它的作用。事实上,一个人智力的提升是受各种综合因素影响的,要单独评估某种因素、某套操对智力的贡献,确定其有多大的益智、增智作用,这几乎不可能。

□本报记者 黄毅

冬季锻炼宜迟不宜早

运动是糖尿病治疗的“五驾马车”之一,对于糖尿病患者来说,运动不仅可以改善血糖和糖耐量,还可以在血糖降低的同时,也降低胰岛素水平,改善血脂和血液黏稠度。不过,冬季运动也有一个最佳时间,宜迟不宜早,最好不要很早就出来运动。这是因为冬季的早晨,天气比较寒冷,这很容易使得糖尿病患者的血管收缩,造成血糖血压增高。

专家表示,如果选择在七八点钟太阳出来,气温相对回升,温度没有那么低的时候再进行锻炼的话,对糖尿病患者保持血管畅通有一定的意义。其次,因为太阳出来后,阳光照射到地面,使大气

开始上下对流,地表聚集大量污染物、尘埃的空气逐步向高空扩散。同时,绿色植物开始进行光合作用,它们吸入空气中的二氧化碳,吐出氧气,使得我们周围的空气变得更加清新。

因此,糖尿病患者户外运动时间最好选在早、晚饭后外边没那么冷的时候进行,这样更有利于身体健康。需要提醒糖尿病患者的是,如果室外是空气污浊的雾霾天,完全可以选择在室内做一些简单的运动,比如散步或做操等。同时,糖尿病患者切记千万不能空腹锻炼,运动时随身携带些糖类及时补充,预防低血糖的发生。

□本报记者 张金贵/辑

骨折患者术后应及早康复治疗

对于骨折患者来说,不少人都遵循“伤筋动骨养百天”的说法,后期保养完全靠静养。但是不少患者静养完却发现,骨折伤好了关节却变得僵硬。专家提醒,骨折患者手术后应及早进行康复治疗。

专家介绍,之所以出现关节僵硬等关节功能障碍问题,是传统的“伤筋动骨养百天”的观念造成。骨折的治疗原则是复位、固定、功能锻炼,但不少人以为骨头愈合就是康复。关节功能障碍是肢体外伤及手术后常见的并发症,主要是骨折患者术后缺少康复治疗手段的及时介入,引发关节及周围组织广

泛纤维黏连形成,最终导致患者关节功能障碍。

专家建议,功能锻炼是骨折治疗过程中必不可少的组成部分,任何治疗都无法替代自主锻炼的作用。专家介绍,患者进行骨科手术后的4~6周,四肢骨折基本都有一个初步的愈合,这个阶段是骨折康复的最佳时期,患者应该密切配合康复治疗。

专家说,如果患者在术后半年才进行康复治疗,此时关节挛缩已经定型,保守治疗效果甚微。因此,在进行骨折手术后一定要尽早进行康复治疗,不要留下终身遗憾。

□本报记者 张金贵/辑

避免脱发重在预防

现代生活节奏快、社会压力大,越来越多的人早早就出现脱发现象。专家提醒,脱发其实也是一种疾病,应及时进行正确护理和治疗,尽早走出“恐慌、脱发、更恐慌、再脱发”的恶性循环。

据介绍,临床上最常见的脱发类型主要有脂溢性脱发和斑秃两种。脂溢性脱发的发生主要与体内雄激素有关,患者多为男性,中青年是高发阶段。斑秃则是一种暂时性脱发,具体病因仍不完全清楚,可能涉及遗传因

素、精神心理因素及自身免疫等。

“脱发常见于男性群体,但近年来年轻女性患者也越来越多,患者常会出现自卑、不自信等心理负担。”专家表示,避免脱发重在预防,平时要多吃富含铜、碘、硒、硅、锌的食物,每天睡眠不能少于6个小时,“脱发与人的情绪有直接关系,用脑过度、急躁、焦虑、忧郁等情绪会加重毛发的脱落,因此平时要注意保持心情舒畅、精神愉悦。”

□本报记者 黄毅/辑



环球健闻

好好刷牙或能降低患食道癌风险

好好刷牙,保护的可不仅仅是牙齿。美国研究人员发现,保持良好口腔卫生或许能降低罹患食道癌风险。

纽约大学研究人员在《癌症研究》月刊上报告,他们分析了12.2万人的口腔样本,其中106

名调查对象在随后10年内罹患食道癌。研究人员发现,口腔内部分与牙龈炎关联的细菌如果含量较高,患食道癌的风险会上升21%。

主导这项研究的一名教授说,食道癌早期症状不明显,不少

人确诊时已进入中晚期,存活率不高。先前研究发现牙龈炎与部分癌症关联。而他们这项研究提示,进一步了解口腔微生物群结构和作用,“可能有助于预防食道癌,至少帮助尽早确诊”。

□本报记者 张金贵/辑