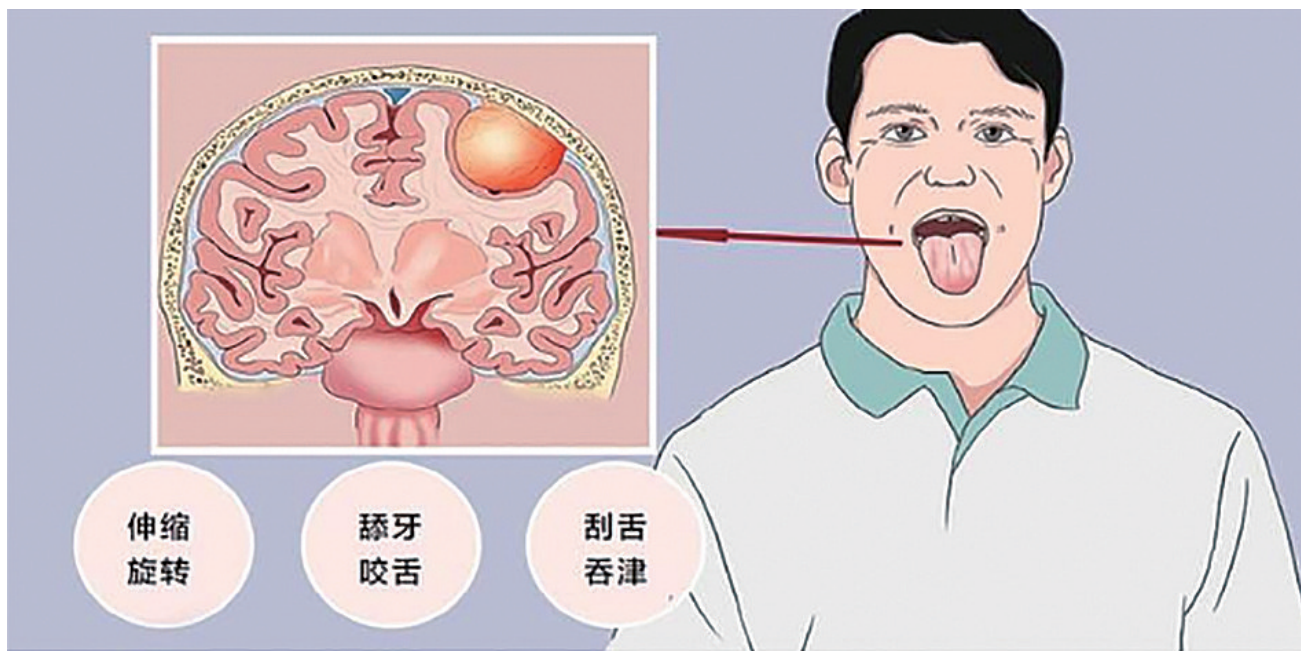




舌头,具有品尝味道、协助发音、吞咽食物等功能。除此之外,它还是大脑的先行器官,舌神经连接着大脑,当人体出现衰老时,最显著的变化就是舌头不灵活。本版解读锻炼舌头和健脑之间的关系,并教你识别大脑衰老信号。

动动舌头,有效延缓大脑衰老

为什么锻炼舌头能健脑

现代研究发现,舌受5条脑神经支配,分别为三叉神经、面神经、舌咽神经、迷走神经和舌下神经。

人体衰老时,脑组织也会逐渐萎缩,而衰老的外在表现又以舌头麻木僵硬为先。中老年人往往有着较高的心脑血管风险,其中脑卒

中发病率高,后遗症症状明显,常会伴有吞咽功能和语言功能障碍。

因此,舌是脑部疾病的外在表现,反之,通过锻炼舌部可起到预防疾病、养生保健的作用。

中医理念中,五脏六腑直接或间接地通过经络、经

筋与舌相关联。

在经脉中,手少阴心经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足太阴脾经、手太阳肺经都与舌头关联。

就舌体各部位而言,舌根主肾、命门与大肠,舌中左侧主胃,右侧主脾,舌前中间属肺,舌尖主心与心包络,舌

边左侧主肝,右侧主胆。

虽然舌体与各个脏腑均有所联系,其密切程度却有轻重之分。中医认为,心开窍于舌,即“舌为心之苗窍”,心和舌关系最为密切。心神明,脑为元神之府,故舌与脑也息息相关。

健康小知识

夏季如何防蚊虫叮咬

夏季骄阳似火,雨水频繁,蚊虫叮咬也令人不堪其扰。专家给出一份护肤防蚊指南如下:

香草防蚊

古人有用香囊驱邪避秽的智慧,至今仍具妙用,可随身携带或放置居室中。取藿香、佩兰各10克,橘皮、薄荷、豆蔻、丁香各5克,装入透气布袋,悬挂于室内或佩戴于衣襟。

藿香性味辛香,能解暑,驱散湿热秽气;薄荷辛凉解表,清凉气息让蚊虫避而远之;丁香辛温气香,强烈气味似无形“驱蚊剂”,在空中萦绕,犹如防护墙。需要提醒的是,蚊虫通常喜欢在黎明或黄昏“出没”,大家出行注意避开这些时段,尽量躲开蚊虫较多的地方,比如水边、草丛等。

香草爽肤

被蚊虫叮咬后,日常可用部分具有芳香清热、祛湿止痒的草药,煎煮药汁,外洗皮肤。如荆芥10克、野菊花15克、薄荷或白芷10克,加水煮沸后放凉,药液擦拭或湿敷皮肤红痒处,需注意避开破溃伤口。荆芥的辛散之力可祛风止痒,温热的药液轻拂肌肤时,不仅能缓解即时的瘙痒,还能借助草本之力调理皮肤的湿热环境,从源头减少蚊虫叮咬的诱因。野菊花的苦寒能清热解毒、消退肿痒;配合薄荷或白芷也有清凉、止痒功效。

食香养生

苦味食物有助降火。饮食中搭配苦菊、生菜等凉拌蔬菜,或饮用荷叶粥、绿豆汤,能从内调节湿热体质。苦菊的微苦可清热泻火,生菜富含纤维助脾胃运化湿浊,荷叶粥借荷花的清芳之气升发脾胃阳气,绿豆汤则是经典的解暑佳品。

夏季食物水分大,纤维含量高,而且很多自带芳香,清爽可口,就如同体内的“灭火剂”,当湿热之邪随尿液排出,人体不再成为吸引蚊虫的“湿热温床”,自然也能减少叮咬困扰,让您安度盛夏。(本版综合)

具体该怎么锻炼

“舌操”是通过舌体运动治疗及预防疾病的一种康复操。常做舌操,除了预防舌麻和舌体不灵活,还有以下好处。

可以每天早晨洗漱后对着镜子,张口做以下运动:

伸缩运动

缓缓将舌尖向前尽量伸出,使舌根有拉伸的感觉,再慢慢缩回卷起,闭口,重

复10次。

旋转运动

让舌头在口腔内,慢慢地以最大范围顺时针转10圈,然后再逆时针转10圈,最后舌头在嘴巴外面向左右各摆动5次。

舔牙运动

舌尖轻轻抵住上颌10秒,然后抵住上齿外侧10

秒、下齿外侧10秒,下齿内侧10秒。

咬舌运动

将舌头尽量伸出,然后从舌根处,开始用上下牙齿轻咬舌体,直至舌尖,重复5次。

刮舌运动

将舌头尽量伸出,然后从舌根开始直至舌尖,以牙轻刮舌体,重复5次。

吞津运动

在上述练习中,当津液满口时,可慢慢咽下。

做舌操时还可配合手指按摩,加强疗效,具体方法如下:

嘴巴张开,舌头伸出并缩进,同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左耳下边至咽喉处上下搓擦30次,同样右耳下也做30次。

识别大脑早期“迟钝”信号

大脑堪称世间最精密的仪器,在运转中同样面临正常的损耗,以及无法阻止的衰老。

大脑皮层(也称灰质)是大脑的重要组成部分,具体可分为5个区域:

- 一、负责语言、运动、情绪、认知的额叶;
- 二、控制听觉、记忆、嗅觉的颞叶;
- 三、主导视觉的枕叶;
- 四、与触觉、计算、空间定位等高级感觉相关的顶叶;
- 五、与内脏感觉、运动相关的岛叶。

大脑皮层不同部位出现

衰老时,造成的“迟钝”往往也有区别。

有话说不出

额叶是大脑衰老最敏感的区域,可引发语言能力下降,表现为说话不流畅、语言表达能力差、无法理解文字等。

额叶老化还可能造成性格改变,或无缘由的情绪低落,比如抑郁、焦虑、粗暴、多疑、被迫害妄想等。

想不起事情

额叶老化可造成听力下降,出现耳聋、耳鸣,甚至幻听等症状。

因其与记忆能力相关,还可让人忘记或无法回忆起眼前或短期内发生的事情,出现短期记忆力下降,这也是大脑衰老的最常见信号。

与生活“失联”

枕叶老化常导致视力下降、视物模糊、视野缺损等症状,如伴随顶叶老化,则会使无法通过视觉准确判断物体之间的空间关系,比如彼此之间的方位、距离。

身体没动力

岛叶是介导动力行为的神经基础,老化或受损时可出现肢体运动功能下降,比如动

作迟缓、走路不稳、行走困难、肢体协调性差等,或患上帕金森病等疾病,严重时甚至卧床不起。

复旦大学附属华山医院神经内科主任医师郁金泰表示,以上大脑衰老症状往往是非特异的,比如额叶、岛叶衰老均可引发情绪、运动方面的变化。

建议出现异常时及早就医,必要时完善相关检查,比如血常规及生化检验、神经心理评估、头颅磁共振等,初步判断是正常大脑衰老,还是疾病引发的。