运动，不仅健身，更能“健脑”！

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



说到运动，很多人首先想到的是“减肥”“强身健体”“锻炼肌肉”。但你知道吗？运动不仅对身体有益，对大脑也有极大的好处。它能让你更专注、更快乐、更聪明，甚至有助于预防老年痴呆。

今天就带你一起了解：为什么运动能“健脑”？怎么动最有效？

一、运动为什么能“健脑”？

- **1、促进大脑血液循环**

运动时，心跳加快，血液流速增加，大脑获得更多氧气和营养。这有助于提升思维敏捷度和反应速度，尤其对学生、上班族、老年人都非常有益。

2、促进神经生长因子释放

运动能刺激大脑释放脑源性神经营养因子（BDNF），这是一种“脑细胞肥料”，可以促进神经细胞生长、增强神经连接，提高学习力和记忆力。

3、缓解焦虑与抑郁

适量运动能促进多巴胺、内啡肽和血清素的分泌，这些“快乐激素”可以缓解压力、稳定情绪、改善睡眠，让人心情更好、思维更清晰。

4、预防认知退化与老年痴呆

长期坚持运动的人，大脑萎缩速度更慢，认知能力下降风险更低。尤其是中老年

人，坚持走路、打太极、慢跑等，有助于延缓阿尔茨海默病（老年痴呆）的发生。

二、什么运动最“健脑”？

几乎所有运动都有益大脑，但以下几种效果特别好：

- 有氧运动：如快走、慢跑、骑车、游泳，每次30分钟以上，有助于改善大脑功能。
- 协调性运动：如太极、舞蹈，能刺激脑部多个区域，增强注意力和平衡能力。
- 双人或小组运动：如乒乓球、网球、篮球，不仅锻炼身体，还需要判断、应变、配合，锻炼大脑综合能力。
- 阻力训练：如哑铃、深蹲，不仅强壮肌肉，也有助于情绪调节和记忆力提高。

三、如何科学地“健脑”运动？

✅ 适度而规律：每周至少运动3~5天，每次30分钟以上。

✅ 动静结合：有氧 + 力量 + 平衡 + 反应训练，效果更好。

✅ 兴趣优先：选择你喜欢、能坚持的运动方式，才能长期受益。

✅ 不分年龄：儿童、上班族、中老年人都能从运动中获益，只需根据体力适当调整。

四、别小看每一次锻炼

- 一次快走，就能让情绪变好，注意力更集中。
- 一场羽毛球，可以唤醒脑力、提高反应速度。
- 每天坚持十分钟拉伸，也有助于大脑放松、缓解焦虑。

结语：

运动是天然的“大脑保健药”，没有副作用，人人都能享用。动起来，不仅为了强身健体，也是为你的脑力、情绪、记忆力投资。动起来，会让你活得更清醒、更快乐、更聪明！