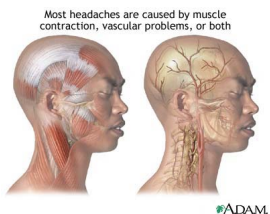


Làm sao tập luyện các bộ phận của não bộ?

Tác Giả: H&ng Quang theo Men's Fitness
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 17:57

Đa số chúng ta không ai để ý đến việc trí não mai mốt dần dần theo thời gian...

Nhưng cũng ít ai chú ý đến biệt là các vấn đề của trí não thì t ra đã bắt đầu ngay vào tuổi đời mới.



Các khoa học gia của Đại học Virginia đã theo dõi khoảng 2,000 đàn ông và phụ nữ từ 18 đến 60 tuổi. Họ khám phá ra rằng tuổi 27, vấn đề về giấc ngủ, huyết áp, khả năng ghi nhớ, quy trình bài toán và lý luận trừu tượng đã bắt đầu giảm sút đáng kể.

Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn sẽ quên tên người yêu của mình. Não bộ cũng như mọi cơ quan khác, sau tuổi 30 thì tích của não bộ sẽ giảm khoảng 0.22% mỗi năm.

Vậy để có thể khi nhìn cho não bộ khỏe mạnh và tâm trí luôn minh mẫn, chúng ta cần biết và thực hiện một số lời khuyên sau đây:

1. Luôn luôn hoạt động:

Tập luyện thể dục có thể làm tăng thể tích thùy hippocampus, vùng chịu trách nhiệm rất quan trọng về trí nhớ, nhớ là hai môn bộ não và chuyển bộ não để xem là tốt nhất.

Các nhà khoa học khuyên tất cả mọi hình thức hoạt động nào làm cho máu lưu thông trong não đều tốt, nhưng nên tránh các môn quá vất vả như quyền anh hay võ thuật đấm đá.

2. Ăn uống đúng cách:

Theo bác sĩ Gary Small, tác giả quyển "iBrain" thì chúng ta nên ăn thực phẩm có tính cách antioxidant như các loại trái cây tươi có màu rực rỡ và rau tươi.

Ngoài ra nếu bạn đã biết loại thực phẩm giàu chất béo omega-3 như cá (tốt nhất là cá biển, nhưng không nên ăn loại cá quá to) và dầu olive rất tốt cho não bộ.

3. Cần biết tập thể dục và có cái nhìn đúng phóng:

Bạn nên tập luyện cho các tế bào não bằng cách biết chia ra làm nhiều đơn vị nhỏ như

Làm sao tập luyện các bài tập thể dục a nào b ?

Tác Giả: H&ng Quang theo Men's Fitness
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 17:57

b&n ph&i nh& i nhi&u chuy&n hay v&t th&.

Thi d& rõ nh&t là s& An sinh Xã H&i. Nhi&u ng&&i bi&t rõ s& ASXH c&a mình, nh&ng có khi i&i quên b&n đi, vì th& nh&ng ng&&i nghĩ ra s& ASXH đã chia con s& này thành các nhóm 3 s& r&i 2 s& và 4 s& cho d& nh& h&n.

4. B&n nên chú ý làm nhi&u chuy&n khác nhau:

T&t nh&t là nên thay đ&i các ho&t đ&ng khác nhau, nh&ng ng&&i ho&t đ&ng m&nh v& tâm trí nh& khoa h&c gia, nhà văn, giáo s&, nhà báo... nên ch&i th& thao hay âm nh&c.

Nh&ng ng&&i nh& k& s& hay k& thu&t viên nên đ&c sách báo khi r&i r&nh. Nhà khoa h&c khét ti&ng Albert Einstein còn là tay kéo vĩ c&m không t&i và ông th&&ng th& gi&n b&ng hình th&c này và ông r&t thích lo&i ngh& thu&t này.

5. Th& gi&n và ch&i đùa:

Trái v&i i&i m&ng m& c&a các bà m& “c& chú i đ&u vào video game mãi r&i h&c ngu nh& bò đ&y con &”, video game có nhi&u hình th&c r&t t&t cho các t& bào não nh& trò ch&i Brain Age 2 c&a Nintindo DS.

Th& gi&n cũng là cách t&t nh&t cho tâm trí kh&e kho&n nh& yoga, thi&n đ&nh, môn taichi. Th&m chí m&t gi&c ng& th&t ngon và sâu cũng làm não b& đ&&c ngh& ng&i và tâm th&n minh m&n và làm cho kh& năng trí tu& “b&n” h&n sau đó.