

[今日頭條](#) [娛樂](#) [國內](#) [生活](#) [國際](#) [NBA精華](#) [健康](#) [美食](#) [鄉民](#)

# 手指是人的第二個大腦！大拇指刺激法的9大好處

健康遠見 閱讀，對身體好！

發布時間 2017年11月27日 PM 8點2分

更新時間 2017年11月27日 PM 8點6分

9

0



可活化大腦，讓大腦更年輕的「大拇指刺激法」主要具備九大功效。

## 1.預防失智症

手指與手部占全身表面積約1/10，但與控制手部和手指有關的大腦領域高達1/3。活動手指與手部可增加大腦運動皮質區和體覺皮質區的血流超過一成。刺激大腦可發揮預防失智症的效果。

## 2.延長健康壽命

人一旦過了60歲，心中就會開始擔心「哪一天或許需要別人照顧，再也無法靠自己的力量維持正常生活」。

大多數人都不希望讓孩子或別人照顧自己，想要延年益壽，活得健康。大拇指刺激法不只能預防失智症，還能改善全身血流，提升運動功能。最後即可延長「健康壽命」，讓你遠離需要別人照顧的悲慘生活。

## 3.湧現活力與幹勁

人做任何事情都起因於「幹勁」，也就是主動意願。當一個人沒有主動意願，就不會想做任何事情。

拿取、握住等需要用到大拇指的動作皆隱藏著主動意願。換句話說，大拇指代表著人的意願和意志。

隨著年紀增長，大多數人都會感覺自己「愈來愈沒慾望」，逐漸失去活力，也提不起勁做任何事。這就是「大腦老化」的徵兆。從事「大拇指刺激法」，自然就能重拾意願和意志。

4.消除憤怒和焦躁情緒

手指的指尖不只充滿血管，也是許多神經聚集之處。

自律神經原本應在白天身體活動時發揮作用，但現代人白天長時間維持固定姿勢打電腦、滑手機、製作文件或看電視。這樣的生活型態讓大腦感到極大壓力，儘管沒有出現自覺症狀，但長久以往仍會危害身體健康，產生自律神經失調，以及壓力導致的倦怠感、焦慮、煩惱、水腫、肩膀痠痛、失眠等各種症狀。

當大腦因壓力出現疲勞症狀，最好的解決之道就是療癒。建議各位走入大自然活動身體。不過，在家也能輕鬆療癒大腦，只要實踐本書介紹的「大拇指刺激法」即可。刺激集中在指尖的神經，就能療癒大腦。這個方法可以恢復自律神經的正常狀態，也能舒緩壓力帶來的焦躁和不安情緒。

5.提升記憶力

大拇指刺激法可以均衡刺激包括運動皮質區、體覺皮質區在內的所有大腦領域，提升大腦功能。增加大腦血流量，就能阻止主司記憶力的額葉功能衰退，大幅減少「叫不出人名」、「忘記什麼東西放在哪裡」的窘境。

6.幫助睡眠

不少人年紀愈大，睡眠變得愈淺，經常半夜醒來。失眠的原因之一就是自律神經失調。

手指與手部經常接觸外界，負責接收刺激的知覺神經發達。只要一點刺激就能將資訊傳遞至大腦，巧妙調理失衡的交感神經與副交感神經。實踐「大拇指刺激法」有助於促進腦內的快樂物質分泌，緩解壓力，擁有優質睡眠。

7.改善手腳冰冷

指尖有許多血管，也是血液聚集之處。指尖還有動靜脈吻合（Arteriovenous anastomoses），這是動脈血液流入靜脈的匯流處，可說是血液循環的轉折點。抓住大拇指按壓指尖，即可加強運送血液的力道，幫助動脈血液加速流入靜脈。如此一來，不只大腦血流變好，全身的血液循環都改善了。

我曾在演講等公開場合邀請底下聽眾一起做「大拇指刺激法」，結果發現所有聽眾都坐在椅子上，全身卻開始發熱、出汗。

8.提升日常生活的運動功能

失智症門診醫生最怕遇到「患者什麼事也不做地窩在家裡」，在家不活動，絕對會讓身體的運動功能變差。

心靈老化讓人什麼事也不想做，這是無法避免的結果。但只要勤做「大拇指刺激法」，就能重拾活力，增加外出機會。當身體活動了，不僅大腦血流增加，全身血流也變順暢，運動功能自然獲得改善。

9.穩定血壓

每個人都會在日常生活中遇到許多壓力，壓力會過度刺激自律神經裡的交感神經。交感神經興奮容易導致高血壓，甚至腦血管障礙與心臟疾病。

誠如以上所介紹的，「大拇指刺激法」有助於改善包括大腦在內的全身血流，調整自律神經平衡，達到穩定血壓的效果。

熱門

查看更多

NBA精華

健康

美食

鄉民

運動

1

宋慧喬吃豆腐減肥 營養師傳授準新娘上鏡4秘訣

華人健康網

2

一定要在Costco買！推薦給小家庭的10大下手食材

良醫健康網

3

一天上3次，代表沒宿便很健康？中醫師：錯！這是腸胃「極虛」徵兆...

良醫健康網

4

手指是人的第二個大腦！大拇指刺激法的 9 大好處

健康遠見

5

難道是中風？經常手麻、腳麻的人一定要看！這是4種疾病的前兆

良醫健康網

6

老婆癌末、老公另找小三，這原本是個悲傷的結局...侯文詠的一句話，...

良醫健康網

7

你所知的挑鞋觀念，竟讓你穿出扁平足、足底筋膜炎！

早安健康

8

濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較好？

華人健康網

9

睡到一半總是驚醒？恐為疾病徵兆

優活健康網

10

代謝差、小腹凸...竟因筋膜硬化！畫圈伸展緊實全身線條

早安健康

熱門消息

提升柔軟度增進健康體能！簡易柔軟度

刺激大拇指，讓腦變年輕



運動  
KingNet 國家網路醫藥

更多健康相關文章 [查看更多](#)

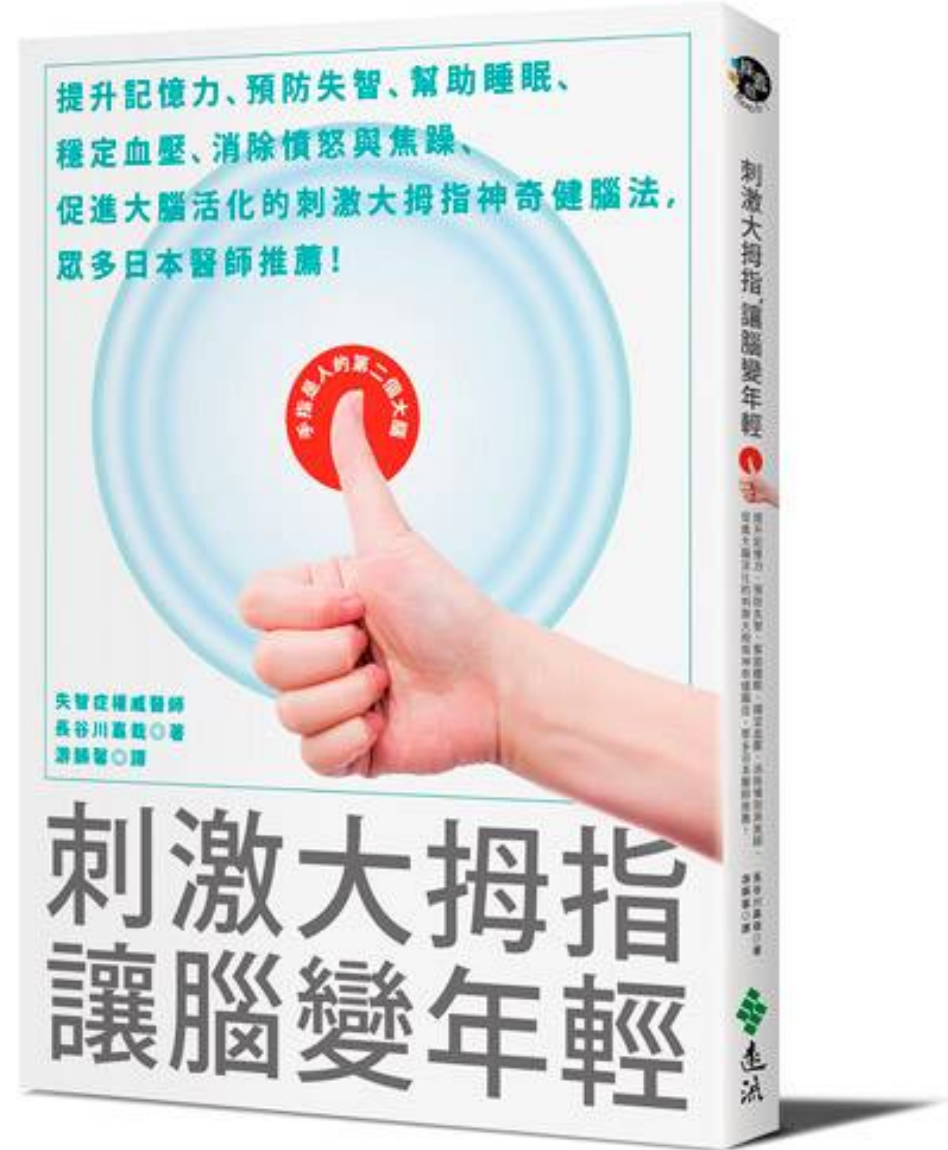
一天上3次，代表沒宿便  
很健康？中醫師：錯...  
[良醫健康網](#)

老婆癌末、老公另找小  
三，這原本是個悲傷...  
[良醫健康網](#)

宋慧喬吃豆腐減肥 營  
養師傳授準新娘上鏡4...  
[華人健康網](#)

維生素C之王，芭樂正  
當時！吃之前這動作...  
[早安健康](#)

難道是中風？經常手  
麻、腳麻的人一定要...  
[良醫健康網](#)



[查看原始文章](#)

9	0
---	---

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。