

傳媒報導

日期：2016年5月12日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：腦當益壯

參考網址：請按此

安康晚年

湯美玲 隔周四刊登

「腦」當益壯

「健忘」的情況，在中年開始至老年期間是很普遍的。正常老化過程中，大腦功能會減退，但記憶衰退情況則因人而異，一般來說，腦筋轉得較慢或較難集中精神，能及早正視，於日常生活中「多」作安排，情況往往有所改善。

多動腦筋：工作和學習往往可以使人的記憶力保持良好的狀態，有學者指出，人體學習時，腦細胞會連成一個大網絡，令思考及記憶運作流暢；而美國亦有研究顯示，應變能力好、喜歡學習新事物、去新的地方、閱讀理解和表達能力高的人，比較容易在老年時維持心智能力。事實上，我們於餘暇時，可以做一些既有趣味，又有益腦筋的活動，如打麻將、玩橋

牌、猜謎遊戲、學新電腦軟體等活動，使腦細胞處於活躍狀態，從而減緩衰退。

多做運動：運動不但能夠促進血液循環，而且能增加腦部的血流量，有助分泌出物質，增加新生腦細胞的數量，具有預防記憶衰退和認知能力下降的功效，專家推薦多做改善心肺功能的有氧運動，如跳舞、打網球、羽毛球或乒乓球等等，若體能較弱或患有心臟病者，可選擇較輕緩的運動，如每天散步30分鐘，因此，我們必須將運動變成生活的一部分，才可更有健康的頭腦。

多元健康：人腦要正常運作，維他命與礦物質很重要，平常飲食要注重維他命B群的攝

取，食物包括：糙米、豬肉、豆類、麥片、牛奶、花生、芹菜等，多元不飽和脂肪Omega-3，亦有助預防記憶力退化。此外，學習放鬆和專注的技巧，同樣有助強化記憶力，緊張時，人的記性往往較差，找一個寧靜的空間，深呼吸一下，放鬆之後，記性也會復甦起來。當然，充足的睡眠及遠離不良習慣如抽煙，亦非常重要。

多結社交：衛生署資料顯示，經常參與社交活動的長者，患上認知障礙症的機會較低，而理解判斷能力和記憶力表現較佳。透過與人溝通和互動的元素，激活長者的心智健康和反應，因此，與家人和親友保持良好的關係，是維持腦部功能的其中一大關鍵。

從今天起，坐言起行，積極面對「健忘」的困擾，為自己換上一個「精靈的頭腦」。

作者為賽馬會流金匯腦退化症日間中心主任