

傳媒報導

日期：2017年2月9日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：改善記憶的妙法

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 何嘉寶護士

改善記憶妙法

梁太52歲，剛退休2年，最近自覺記性差了，擔心記憶力衰退和患上腦退化症，因此，她到本中心進行認知評估。筆者為梁太進行評估，先讓她回答5條有關記憶徵狀的測試問題：

一) 你有沒有忘記自己將東西放在哪裏呢？二) 當見到相熟朋友時，有沒有忘記他們的名字呢？三) 談話時，有否突然忘記自己想說的話呢？四) 談話時，會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？五) 有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相若的人差呢？若5題中有3題答「有」，約六成機會有記憶缺損，而梁太有3題的答案是「有」，並表示近月發生得較為明顯。筆者再為她進行其他有關記憶、專注、定向、語言、判斷、解難等方面的評估，幸好，結果顯示梁太並未患上腦退化症，惟其記憶力方面確有明顯衰退的情況。

要增強記憶力，筆者提醒梁太要均衡飲食，亦推介一些有助記憶的食物，如藍莓及菠菜含有強力抗氧化物，可以保護腦細胞不受自由基損害，增強學習能力，反應變快；南瓜含有β-胡蘿蔔素，可以維持較敏銳的思考能力；魚類脂肪（魚油）含有Omega 3脂肪酸，能保護心臟，更可提高記憶和學習能力；全麥麵包及雞蛋卵磷脂含豐富葉酸、菸鹼酸及不同的維生素等，這些都是維持正常大腦機能必要的營養素；黃豆製品中含有異黃酮素，研究顯示對促進記憶力、預防腦退化症有幫助。

同時，鼓勵梁太參加本中心舉辦的「全方位抗衰老訓練課程」，透過帶氧運動減少心血管問題，改善腦部血液供應，腦細胞吸收營養較好；另外，肌肉運動提升血液內的神經介質含量，有助保護腦細胞，使其不易退化，也可改善情緒；課程中的多元化腦力及認知活動有助加強專注、判斷和記憶能力等。此活動參加者反應踴躍，反映了馬會當年的遠見，早在2006年就主導推行「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」以應付人口老化帶來的挑戰，其後撥款成立本中心，成為中老年人建立健康生活模式的大本營。作者為賽馬會流金匯服務拓展主任

梁太 52 歲，剛退休 2 年，最近自覺記性差了，擔心記憶力衰退和患上腦退化症，因此，她到本中心進行認知評估。筆者為梁太進行評估，先讓她回答 5 條有關記憶徵狀的測試問題：一) 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？二) 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？三) 談話時，有否突然忘記自己想說的話呢？四) 談話時，會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？五) 有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相若的人差呢？若 5 題中有 3 題答「有」，約六成機會有記憶缺損，而梁太有 3 題的答案是「有」，並表示近月發生得較為明顯。筆者再為她進行其他有關記憶、專注、定向、語言、判斷、解難等方面的評估，幸好，結果顯示梁太並未患上腦退化症，惟其記憶力方面確有明顯衰退的情況。

要增加記憶力，筆者提醒梁太要均衡飲食，亦推介一些有助記憶的食物，如藍莓及菠菜含有強力抗氧化物，可以保護腦細胞不受自由基損害，增強學習能力，反應變快；南瓜含有β 蘿蔔素，可以維持較敏銳的思考能力；魚類脂肪(魚油)含有 Omega 3 脂肪酸，能保護心臟，更提高記憶和學習能力；全麥麵包及雞蛋卵磷脂含豐富葉酸、菸鹼酸及不同的維生素等，這些都是維持正常大腦機能必要的營養素；黃豆製品中含有異黃酮素，研究顯示對促進記憶力、預防腦退化症有幫助。

同時，鼓勵梁太參加本中心舉辦的「全方位抗衰老訓練課程」，透過帶氧運動減少心血管疾病問題，改善腦部血液供應，腦細胞吸收養分較好；另外，肌肉運動可提升血液內的神經介質含量，有助保護腦細胞，使其不易退化，也可改善情緒；課程中的多元化腦力及認知活動，有助加強專注、判斷和記憶能力等。此活動參加者反應踴躍，反映了馬會當年的遠見，早在 2006 年就主導推行「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」以應付人口老化帶來的挑戰，其後撥款成立本中心，成為中老年人建立健康生活模式的大本營。

-- 完 --