

傳媒報導

日期：2014年6月

資料來源：健康動力 – 健康智庫 – P.47 – 儲存大腦正能量

仁心人述 | 健康智庫
Health treasure

美術 · Victor

胡令芳教授
賽馬會流金匯總監

儲存大腦正能量

現時，全球腦退化症患者的人數正不斷上升，香港亦面對相同的問題。近年，腦退化症患者更有年輕化的趨勢，有些人士於50多歲時已出現認知受損的徵狀，究竟腦退化症真的可以預防嗎？身邊的朋友紛紛問：「趁自己仲醒目的時候就食定補腦藥，未雨綢繆，行得通嗎？」腦真的可以未「退」先補嗎？

「頭大無腦」並無實質根據

曾有研究指出，大腦的能力與腦袋體積大小有關，腦袋大的人，其認知能力比腦袋細小的人強，所以，坊間所謂「頭大無腦」這說法，其實並沒有實質根據。按照這研究結果的推測，要避免腦退化的話，難道就要把我們的腦袋撐得大大嗎？事實上，我們並沒有甚麼秘訣去將我們的腦袋擴大，但卻有一些辦法可以讓我們從每日的生活習慣著手，去保持及提升大腦的功能。大家不妨身體力行，嘗試以下的10項要訣：



要提升大腦功能，建議可按自己興趣，持之以恆地參與如玩電腦遊戲等健腦活動。



積極投入社交活動，於群體中學習分享和付出，有助降低腦退化風險。

10大健腦要訣

- ① 每日保持均衡飲食，多吃蔬果(例如奇異果、火龍果、西芹)，可吃適量的咖哩、深海魚類、綠茶和紅酒(別過量，適可而止)，並少吃油、鹽、糖
- ② 堅持多做運動，最少維持每天30分鐘步行
- ③ 經常鍛鍊大腦，我們可按自己的興趣，持之以恆地參與健腦活動，例如下棋、玩電腦遊戲、打麻雀、寫書法、討論時事等
- ④ 時常保持心境開朗，心情放鬆，培養優良的身心靈質素
- ⑤ 積極投入社交活動，於群體中學習分享和付出，培養樂於助人的心境
- ⑥ 養成充足的睡眠習慣，早睡早起
- ⑦ 不吸煙、不酗酒
- ⑧ 保持警覺保護大腦免受外來撞擊
- ⑨ 預防及控制慢性疾病，例如糖尿病、高血壓、心臟病、中風等
- ⑩ 愛惜腦袋，積極學習新事物，提倡終身學習

以上各項大家都耳熟能詳，不過知易行難，其實，只要我們有恆切和堅持的心思去建立健康的生活模式，在日常生活中多加留意營養、血壓，除健身及社交得宜之外，亦不忘健腦，這樣，我們就能保持大腦的健康，及能有助減低患上腦退化症的機會。

賽馬會流金匯是以推廣普及健康為目標，設有駐診營養師專業諮詢服務、健體教練計劃、認知評估及訓練等等，有助你踏出健康人生的第一步。詳情請瀏覽網頁 www.jcch.org.hk 或致電 37631000 查詢。

現時，全球腦退化症患者的人數正不斷上升，香港亦面對相同的問題。近年，腦退化症患者更有年輕化的趨勢，有些人士於五十多歲時已出現認知受損的徵狀，究竟腦退化症真的可以預防嗎？身邊的朋友紛紛問：「趁自己仲醒目的時候就食定補腦藥，未雨綢繆，行得通嗎？」腦真的可以未『退』先補嗎？

「頭大無腦」並無實質根據

曾有研究指出，大腦的能力與腦袋體積大小有關，腦袋大的人，其認知能力比腦袋細小的人強，所以，坊間所謂「頭大無腦」這說法，其實並沒有實質根據。按照這研究結果的推測，要避免腦退化的話，難道就要把我們的腦袋撐得大大嗎？事實上，我們並沒有甚麼秘訣去將我們的腦袋擴大，但卻有一些辦法可以讓我們從每日的生活習慣著手，去保持及提升大腦的功能。大家不妨身體力行，嘗試以下的 10 項要訣：

10 大健腦要訣

1. 每日保持均衡飲食，多吃蔬果（例如奇異果、火龍果、西芹），可吃適量的咖哩、深海魚類、綠茶和紅酒（別過量，適可而止），並少吃油、鹽、糖
2. 堅持多做運動，最少維持每天 30 分鐘步行
3. 經常鍛鍊大腦，我們可按自己的興趣，持之以恆地參與健腦活動，例如下棋、玩電腦遊戲、打麻雀、寫書法、討論時事等
4. 時常保持心境開朗，心情放鬆，培養優良的身心靈質素
5. 積極投入社交活動，於群體中學習分享和付出，培養樂於助人的心境
6. 養成充足的睡眠習慣，早睡早起
7. 不吸煙、不酗酒
8. 保持警覺保護大腦免受外來撞擊
9. 預防及控制慢性疾病，例如糖尿病、高血壓、心臟病、中風等
10. 愛惜腦袋，積極學習新事物，提倡終身學習

以上各項大家都耳熟能詳，不過知易行難，其實，只要我們有恆切和堅持的心思去建立健康的生活模式，在日常生活中多加留意營養、血壓，除健身及社交得宜之外，亦不忘健腦，這樣，我們就能保持大腦的健康，及能有助減低患上腦退化症的機會。賽馬會流金匯是以推廣普及健康為目標，設有駐診營養師專業諮詢服務、健體教練計劃、認知評估及訓練等等，有助你踏出健康人生的第一步。詳情請瀏覽網頁 www.jcch.org.hk 或致電 37631000 查詢。

-- 完 --