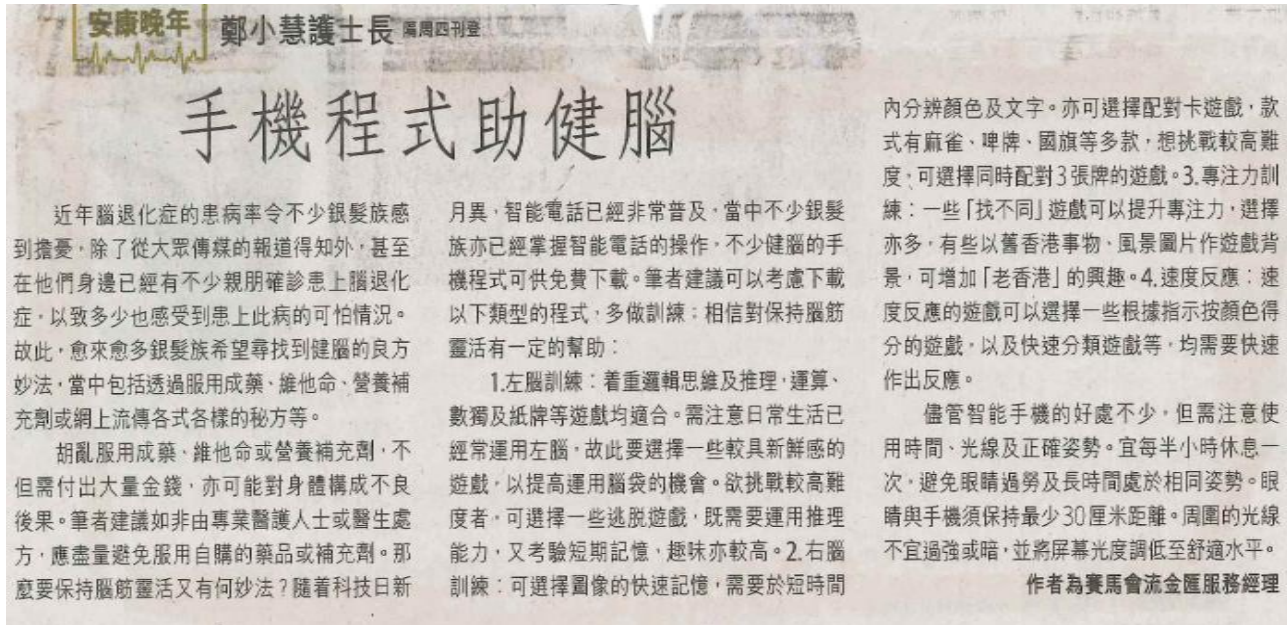


傳媒報導

日期：2015年5月14日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：手機程式助健腦

參考網址：[請按此](#)



近年腦退化症的患病率令不少銀髮族感到擔憂，除了從大眾傳媒的報導得知外，甚至在他們身邊已經有不少親朋確診患上腦退化症，已致多少也感受到患上此病的可怕情況。故此，越來越多銀髮族希望尋找到健腦的良方妙法，當中包括透過服用成藥、維他命、營養補充劑或網上流傳各式各樣的秘方等。

胡亂服用成藥、維他命或營養補充劑，不但需付出大量金錢，亦可能對身體構成不良後果。筆者建議如非由專業醫護人士或醫生處方，應盡量避免服用自購的藥品或補充劑。那麼要保持腦筋靈活又有何妙法？隨著科技日新月異，智能電話已經非常普及，當中不少銀髮族亦已經掌握智能電話的操作。當中有不少健腦的手機程式可供免費下載。筆者建議可以考慮下載以下類型的程式，多做訓練；相信對保持腦筋靈活有一定的幫助：

- (1) 左腦訓練：著重邏輯思維及推理，運算、數獨及紙牌等遊戲均適合。需注意日常生活已經常運用左腦，故此要選擇一些較具新鮮感的遊戲，以提高運用腦袋的機會。欲挑戰較高難度者，可選擇一些逃脫遊戲，既需要運用推理能力，又考驗短期記憶，趣味亦較高。

- (2) 右腦訓練：可選擇圖像的快速記憶，需要於短時間內分辨顏色及文字。亦可選擇配對咭遊戲，款式有麻雀、啤牌、國旗等多款，想挑戰較高難度，可選擇同時配對3張牌的遊戲。
- (3) 專注力訓練：一些“找不同”遊戲可以提昇專注力，選擇亦多，有些以舊香港事物、風景圖片作遊戲背景，可增加“老香港”的興趣。
- (4) 速度反應：速度反應的遊戲可以選擇一些根據指示按顏色得分的遊戲，以及快速分類遊戲等，均需要快速作出反應。

儘管智能手機的好處不少，但需注意使用時間、光線及正確姿勢，以免造成勞損。宜每半小時休息一次，避免眼睛過勞及長時間處於相同姿勢。眼睛與手機須保持最少30厘米的距離。周圍的光線不宜過強或暗，並將屏幕光度調低至舒適水平。

-- 完 --