

NOTES

- 提醒 1/4 星期一練文
廣告
- 打電話叫會祝遠禮
給郵家。
- 1/8 中午同學會聚餐。
- 叫王記得開門
其

Date

NOTES

Date

15 個不會失智 的生活習慣

如果大腦是銀行，你的存款夠多嗎？
儲備充足的腦力存款，從今天開始。



1. 細嚼慢嚥

日本神經內科醫學博士米山公啓說，老人家愈缺少健全牙齒，罹患失智症的比例愈高。

因為咀嚼時，大腦皮質區的血液循環量會增加，而且咀嚼也會激發腦神經的活動。

2. 曬太陽

陽光能促進神經生長因子，像「長頭髮」一樣，使神經纖維增長。現在已經有專家研究曬太陽的量是否與失智症的發展有關，雖暫無定論，但每天接受陽光照射，至少能形成較好的睡眠模式，比較不容易憂鬱。

3. 列清單

無論任何年紀，
健全記憶運作關鍵都在於注意力。

建議：藉由列下工作清單，
將每日工作設立一個嚴格的程序，
無論工作困難與否，都能幫助有效完成工作。



4. 吃早餐

吃早餐不僅為了健康，也為了大腦。

過去常有人說小孩沒吃早餐上課無法專心，這是對的。

因為大腦不具有儲存葡萄糖的構造，隨時需要供應熱量。

經過一夜之後，大腦的血糖濃度偏低，

如果不供應熱量，你會想睡、容易激動，也難以學習新知。

5. 開車繫安全帶 騎車戴安全帽

頭骨雖然很硬，腦卻很軟。
無論年紀老少，腦傷對一生影響極大。

你開車時不繫安全帶或邊講手機嗎？
請戒掉腦傷風險的行為，也避免會重創腦部的運動。



6. 做家事

別小看做家事，
做家事不僅要用腦規劃工作次序，
也要安排居家空間。

曬棉被、衣服需要伸展身體，使用吸塵器也會使用到下半身肌肉。
只要運用肌肉，便會使用到大腦額葉的運動區。

況且，將骯髒油膩的碗盤洗乾淨、將髒亂房間整理清潔，
成就感的刺激，也能為大腦帶來快感。



7. 多喝水

大腦有八成是水，只要缺水都會妨礙思考。
臨床神經科學家、精神科醫師亞蒙
曾經掃描過一位知名的健美先生，
他的腦部影像很像毒癮患者，但他激烈否認。

後來得知他拍照前為了看起來瘦一點，
曾大量失水，而掃描的前一天他才剛拍照。
後來經過水分補充後，腦部的影像看起來正常多了。



8. 跟人笑笑打招呼

主動和別人打招呼吧。打招呼不但有人際互動，降低憂鬱症的風險，而且為了主動打招呼，要記住對方的人名與外型特徵，也能提高自己的腦力。

9. 每週走一條新路

打破舊習、嘗試不熟悉的事可以激發短期記憶，
建立大腦解讀訊息的能力。
能對前額葉產生刺激。



10. 健走

身體懶得動對大腦很辛苦。
有氧運動最好，可以使心跳加速，
而且有些動作需要協調四肢可以活化小腦，
促進思考，提高認知和資訊處理的速度。

11. 深呼吸

當你很焦慮時，做什麼都難。

美國清晰大腦網站負責人芙喃達茲
提供一個取巧的冥想法：
閉上眼睛、大拇指按小拇指，
想像運動後美好的感覺，
深呼吸30秒。

然後大拇指按無名指，
想像任何你喜歡的事物30秒，
然後再按中指回想一個受關愛的時刻30秒，
最後按食指回想一個美麗的地方30秒。





12. 看電視少於1小時

看電視通常不需用到腦，
所以愈少這麼做愈好。

澳洲的研究人員在網路上
測試29500人的長期記憶與短期記憶，

發現記憶力較好的人
每天看電視的時間少於1小時。

13. 吃葉酸和維生素B12

這兩種維生素可以控制血液中
會傷害大腦的同半胱胺酸。

富含葉酸的食物如四季豆、蘆筍等，
維生素B12如鮭魚、沙丁魚等。

維生素B12只存在於葷食，
素食者要特別透過維他命補充。





14. 吃香喝辣

吃咖哩可以預防失智，
因為咖哩中的薑黃素是一種高效能的抗氧化劑，
可以抑制氧化作用傷害細胞，還能預防腦細胞突觸消失。

薑黃不只用在咖哩，也用在抹在熱狗上的黃芥末。

15. 每天都要用牙線

美國20 59歲上千個個案的研究發現，
牙齦炎、牙周病和晚年認知功能障礙有關。
所以，聽從牙醫的建議，每天都要用牙線，
每次刷牙的時間至少超過2分鐘。





康健134期：真健康，從腳開始

更多文章，請上康健網站：

<http://www.commonhealth.com.tw/>

嚴選推薦：

- 10種增強記憶力食物
- 立即檢視5個腳症狀！全身健康，從「腳」開始
- 別讓記憶力提早衰退！從35歲開始保養
- 冬天到！你必須知道的5件事
- 年度Top5：睡錯了難怪那麼累！一夜好眠5大訣竅

