

# 应对大脑衰老宜早不宜迟

养生  
李艳鸣

根据人类大脑的成长轨迹,30岁后大脑便会迈开衰老的步伐,每年缩小0.3%。针对不同年龄的不同情况,专家提出应对大脑衰老的不同方法。

## 人不能闲着

30岁以上,常忘事的,勤写笔记。如察觉自己爱忘事、刚说过的话转头就忘,不用过于焦虑,常言道“好记忆不如烂笔头”,学会记录每天要做的事,忘记时翻看一下。

50岁以上,智力下降的,多做练习。如明显出现腿脚不灵、智力下降、肢体不协调等表现,需考虑中度认知障碍的可能。除坚持良好作息外,还应主动将健全功能发挥到极致,能慢走的,每天慢走30分钟;能画画的,每天坚持画画;能下棋的,每天下盘棋。对大脑进行一些激发神经元间联系的活性锻炼,就能延缓其衰老进程。

70岁以上,不能自理的,也别闲着。一旦出现不能自理、大小便失禁、失去语言对答能力等,要怀疑重度认知障碍。此时,应由家人陪伴在身边,尽量做些简单活动,切忌整天闲着。如还能活动,最好多出去走走,晒晒太阳,即使腿脚不便,也要在别人的帮助下活动四肢。最好做一些手工活儿,做不好也没有关系,目的在于动手手指,讲究手心合一,利于调神静气,对激活大脑神经细胞、延缓记忆力衰退很有好处。

## “老玩童”脑子更好使

### 1. 玩出创造力

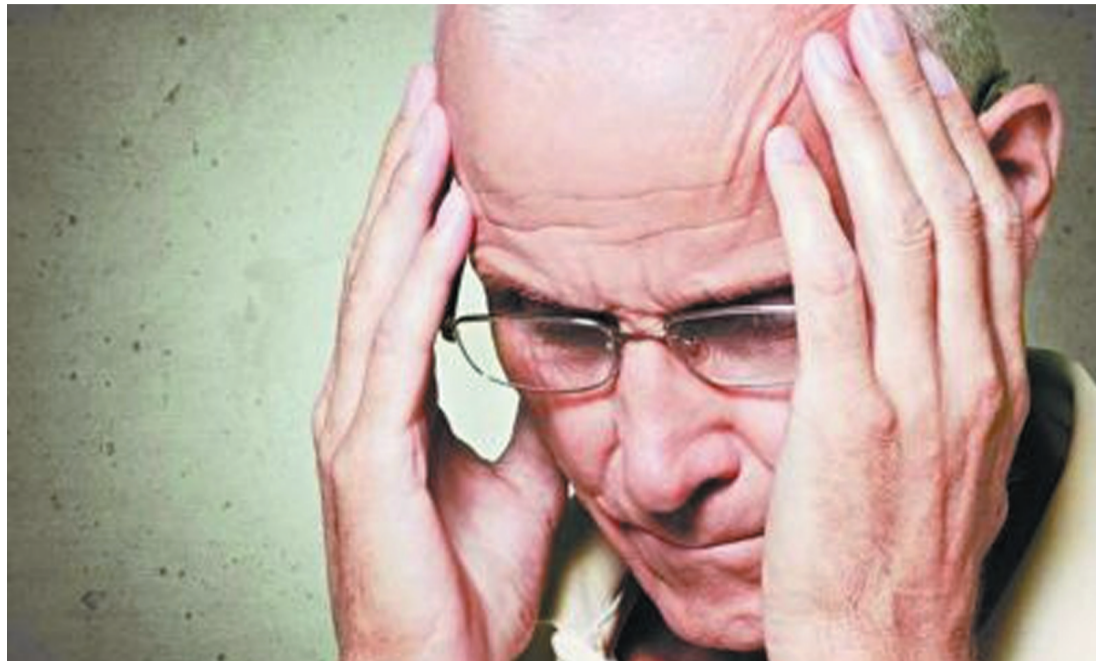
即使是初学者,面对需要动脑思考、判断、布局的游戏(如桥牌、西洋棋、象棋),每一步都能想出10种以上的玩法。美国纽约市爱因斯坦医学院一项21年的研究发现,每星期至少玩一次游戏(如西洋棋、桥牌等)的老年人,比不玩游戏的老年人减少50%罹患老年痴呆症的机会。

### 2. 培养急速反应能力

任天堂等电动玩具,小钢珠能训练快速反应能力,并且在快速集中注意力后得到相对放松。美国乔治华盛顿大学神经学教授瑞司塔克建议,工作空档时玩丢纸团游戏:背对垃圾桶约6英尺处,手拿纸团快速转身将其丢进垃圾桶。

### 3. 生活里创造新经验

一成不变的生活方式会扼杀脑力,美国杜克大学神经生物学家凯兹在《让你大脑new一下》中鼓励人们破除生活惯例,创造新经验。例如挑选全



新的路线走走,搜寻新路上有什么声音、味道、风景;每天到不同的餐馆吃饭,尝新滋味,让感官经验多元。

### 4. 体验自助旅行的乐趣

旅行的意义在于开阔视野、感受新环境的刺激,所以出国旅行应避免参加大型旅行团,尽量选择自由行或自助旅行,最好能租车或搭乘大众交通工具。到当地的市集逛逛,多花一点时间在调味料或香草区,闻闻看你未曾接触的味道,与当地入聊天,使大脑保持能随时面对新问题的最佳状态。意想不到的挑战将使大脑神经细胞有机会发展新连结。

## 预防大脑衰老的其他方法

### 1. 阅读是全脑活动

阅读时会带动视觉皮质,手要翻书眼睛要动,书本上的字转成音、音储存在前脑变成意,因此阅读可提升智能。每读一个字就会激发相关的字,因此也可以提升创造力和想象力。

### 2. 激活全感官经验

小婴儿认识新事物的步骤,一定是动手摸、看看它,然后闻一闻、咬咬看。专家建议,激活多种感官做同一件事,加入平常少用的感官如嗅觉、触觉,避开大脑预期的模式,能建立新的神经连结地图。例如回家时闭起眼睛找电灯开关,回忆拖鞋放在哪、桌椅在哪、房间的方位。

### 3. 运动让大脑年轻

运动会刺激天然抗忧荷尔蒙脑内啡的释放,

减轻压力;而打球或做家务等制式工作能压抑掌管情绪的杏仁核无故发射,不让坏情绪来捣蛋。有氧运动则会促进身体新陈代谢,把氧气带上脑袋。美国伊利诺大学脑神经科学家克空比建议,每天15分钟的快走就能保持良好体能状态,并减缓脑神经细胞流失速度。

### 4. 留白思考

大脑体操不是让大脑累到不行。美国斯坦福大学研究发现,实验室动物长期暴露在压力荷尔蒙下,会使海马记忆学习中枢有萎缩现象。

美国麻省威廉斯学院心理学教授索罗门说,压力将使你无法集中注意力,大脑记忆能力也会降低。专家建议,工作再忙每天都记得留白半小时到一小时时间,整理思绪,静坐、冥想都是纾压的好方法。

## ■小资料

### 关于益智食物

富含Omega3脂肪酸的食物有助于脑细胞保持柔软有弹性、降低罹患心血管疾病以及中风的风险,例如酪梨、油菜籽油、亚麻仁油、橄榄油、绿色叶菜类、鲑鱼、鲭鱼、鳕鱼等。而蔬果中所含的天然抗氧化剂能保护脑细胞不受自由基侵害并增强记忆力,例如梅子、葡萄干、蓝莓、草莓、菠菜、李子、青花菜、柳橙等。

## 用药小常识

### 二甲双胍可致维生素B12缺乏

二甲双胍是国内外公认的一线口服降糖药,降糖疗效确切,单独应用不会引起低血糖,价格较便宜。该药有减轻体重的作用,还能减轻胰岛素抵抗和降低血糖波动,可降低血压、血脂,具有心血管保护作用,显著改善长期预后,已经越来越广泛地应用于临床,包括肾功能正常的老年患者。但是,“是药三分毒”,任何药物都有不良反应,二甲双胍也不例外。当然,遵照医嘱或者根据药品说明书正确服用药物,一般来说,药物不良反应都在可控范围内。

二甲双胍的不良反应主要有胃肠道反应,但多发生于治疗早期,随着治疗时间延长,患者可逐渐耐受或症状消失。一般来说,糖尿病患者服用大剂量的二甲双胍后可出现腹泻、恶心、呕吐、腹胀、食欲减退等不良反应。但这些不良反应在患者停药后往往可自行缓解。最严重的是乳酸性酸中毒,发生率极低,除非有一种或多种危险因素,如严重的肾功能、心功能或肺功能不全。

值得注意的是,长期服用二甲双胍的患者可导致维生素B12的吸收障碍,容易导致贫血,但极少引发。维生素B12缺乏还与糖尿病神经病变、认知功能障碍等多种疾病有关。长期使用二甲双胍者应定期监测维生素B12浓度,以预防和治疗维生素B12缺乏。维生素B12的推荐量(2.4 mg/d)和常规用量(6 mg)可能不足以纠正二甲双胍相关维生素B12缺乏。因此,服用二甲双胍的患者应在医生的指导下适当增加维生素B12的摄入。维生素B12缺乏者可在医师指导下,通过口服或肌肉注射的方式予以补充。也可多吃一些鱼肝、牛羊肉、动物肝脏等富含维生素B12的食物。

此外,有些糖尿病患者不宜服用二甲双胍。具体来说,有以下人群:

1. 出现肝、肾功能损害等禁忌症,应立即停药;
2. 需要药物治疗的充血性心力衰竭和其他严重心、肺疾病;
3. 严重感染和外伤、外科大手术,临床有低血压和缺氧等表现;
4. 已知对盐酸二甲双胍过敏者;
5. 急性或慢性代谢性酸中毒,包括有或无昏迷的糖尿病酮症酸中毒者;
6. 酗酒者;
7. 哺乳期妇女。

郭时民

## 松下洗衣机 罗密欧系列 超薄型

Panasonic  
松下电器

# 一键智洗 净在指尖



松下罗密欧系列滚筒洗衣机 XQG80-S8055

**智体验**

全新一键智洗,配合APP远程智控,轻松一键启动,开启智能物联洗衣时代。

**纤外观**

时尚纤薄机身,不妥协的大容量,只为给家人更多的空间。

**净洗涤**

创新的泡沫发生技术,搭配多样洗涤程序,在追求洗净的同时,让洗净感受加倍。

**质生活**

简约时尚设计,让每个细节尽显贴心舒适,技术革新之作,品质不言而喻。

洗净是一门科学  
松下洗净研究所  
Panasonic Washing Science Research Institute



松下洗衣机新浪官方微博 松下洗衣机官方微博

扫描二维码关注松下洗衣机官方微博、微信  
洗衣机/干衣机客服热线: 4008811315 4006611315  
更多详情请访问松下洗衣机中文网站: <http://wm.panasonic.cn>  
手机版网址: <http://wm.panasonic.cn/m>  
杭州松下家用电器有限公司

广告