

健忘，中老人才易发生？其实不然，工作、生活的双层压力使得许多年轻人身体状况也都处在亚健康状态，健忘时有发生。我们为什么会健忘？到底怎样才能加强我们的记忆？

# 找回丢失的记忆

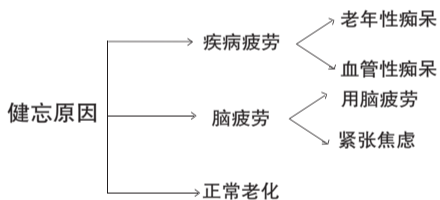
——专家教您防健忘

## 健忘是一种脑疲劳

有个小男孩去医院就诊的时候还带着一张小纸条，小纸条上没别的，只是记录着他将要跟医生说的话，以防忘记。他学习成绩名列前茅，但在高考半年前，突然记忆力直线下降。体检报告显示他各方面正常，但就是记不住事，急坏了一大堆人。

这个男孩得了病吗？检查结果显示没有病，其实这是因为长时间的学习、背诵，再加上紧张焦虑，使得他用脑过度疲劳，便出现了上面这种情况。因此，健忘也是由疲劳引起的，而疲劳又分为疾病导致的疲劳及脑疲劳两种。如果是由疾病导致的疲劳，如老年性痴呆和血管性痴呆，就得采取积极的医学治疗。

然而，脑疲劳所引起的一系列问题也不可小觑，对自身生活质量、周围安全都有影响。在日常生活中，有两类人得注意预防疲劳，一是血粘度高、血脂高的人，尤其是老年人不能吃太多油腻的食物，得通过药物、饮食将血脂等降到正常水平；二是容易紧张的人，太紧张会导致血管痉挛，脑部供血不足，因此这类人必须养成健康的生活方式，学会放松，尽可能使脏器得到平衡运转。



### 小题解：

以下四个选项哪些会影响记忆力？

- A、常吃粉条 B、坐在马路边休息  
C、作业后不洗手吃饭 D、吃海参

### 专家解释：

A、常吃粉条是不好的，还有油条、膨化食品等，它里面含有明矾，明矾里面有铝离子，而研究认为铝离子吃得过多跟痴呆有关。

B、坐在马路边休息也是不好的，因为坐在路边会吸入太多含有铅的汽车尾气，吸收后会对神经组织产生影响，影响记忆力。

C、作业后不洗手是很多学生的通病，这样做是既不卫生也会影响记忆力，原因也是因为有些油墨质量不好，

D、吃海参，对身体是有好处的，它含有的DHA可以帮助人增加记忆力，改善代谢。

结论：不好的生活、饮食习惯也会导致记忆力下降，无论是老年人还是年轻人都应该从饮食、运动、睡眠等多方面努力，缓解由疲劳带来的健忘。

## 怎样缓解健忘

俗话说对症下药，了解了引起记忆力下降的原因之后才能找到缓解的方式，一般说来，记忆障碍有三种：心因性的、器质性的以及正常的老化现象。要缓解健忘从以下几方面努力：

### 情绪方

保持良好情绪。良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益。

养成良好的生活习惯。大脑中一

贯存在着管理时间的神经中枢，即所谓的生物钟，工作、学习、活动、娱乐以及饮食要有一定的规律，以免造成生物钟的紊乱、失调。尤其要保证睡眠的质量和时长，睡眠使脑细胞处于抑制状态，消耗的能量得到补充。

### 运动方

勤于动。勤奋的工作和学习往往可以使人记忆力保持良好的状态，对新事物要保持浓厚的兴趣，敢于挑战。中老年人经常看新闻、电视、电影，听音乐，特别是下象棋、围棋，玩乐器，可以使大脑精力集中，脑细胞会处于活跃状态，从而减缓衰老。此外，适当地、有意识记一些东西，如喜欢的歌词，记日记等对记忆力也很有帮助。

做简单、欢快的手臂运动。这个运动很简单，类似于广播体操中的跳跃运动，手上下左右摆动，脚同时跟着左右跳动，速度由慢到快，这种小舞蹈最能调节身体的各个器官，老少皆宜。



图为亚洲体育健身教练协会技术总监满足（前左一）带领嘉宾做手臂运动。

### 饮食方

少甜食和咸食，多吃维生素、矿物质、纤维质丰富的蔬菜水果；银杏叶提取物可以提高大脑活力、注意力，对记忆力也有一定帮助。此外，多吃点芝麻、核桃、松子仁等食物干果，能补脑，润肠助消化，延缓衰老。

### 中医方

找准穴位针灸、拔火罐。从中医理论来说，五脏跟记忆密切相关，心主神明，心有所谓之意，如果心气虚，心血虚的话，容易忘事；脾主思，脾气虚，思考力下降，对知识消化不了，也会导致健忘；肾主智，人的操作的技巧都是由肾来引导的，如果肾虚，操作能力便差。

我们可以从全身各个穴位上按摩或针灸来缓解健忘。比如在肺俞（在第三胸椎脊柱上，旁开1.5寸，即一个半手指的地方）、心俞（在第五胸椎脊柱上）等穴位上针灸，可以调节记忆力下降。抑或在五脏俞拔罐效果也不错。



此文系央视等单位与本报共同发起“守护财富——100天健康大行动”公益活动节目文字精编稿。

### 指导专家：

北京中医药大学教授 李峰  
北京宣武医院主任医师 王向波

北京广安门医院针灸科大夫 黄石玺  
亚洲体育健身教练协会技术总监 满足  
北京广安门医院营养师 王宜