



健腦有妙法

年紀大機械壞，人腦如機械一樣停工太久必生鏽出故障。如果老友記對原本輕易能記得的事情開始出現困難，常常忘記要做什麼、常常忘記他人的名字等，那麼就有必要為腦筋做做運動。

以下五招健腦妙法，各位老友記不妨多做多試：

1) 多做運動

常做太極拳、瑜伽、健體操等身心運動的長者，不論在認知能力及學習能力，都比只做運動或不做運動的長者高，建議連續三至六個月，每星期進行三次 30 分鐘或以上的身心運動，有助強化腦力。

2) 多玩智力遊戲

除了看書、下棋、砌圖及玩牌外，「數獨」、「找不同」及扭計骰都可鍛煉認知及記憶力，這些遊戲包含文字及圖畫，可在視覺上刺激長者腦部，而長者進行遊戲時需要不斷思考、分析及記錄，增強腦筋思考，從而鍛鍊認知能力。

3) 良好睡眠習慣

事實上，睡眠質素良好的人，不但精神煥發，頭腦也會清晰，活力和體力也會增強。若睡眠不好或有失眠困擾，不但經常顯得精力不佳，情緒也會出現問題，甚至容易神經衰弱，記憶及判斷力也會減弱。所以要保持頭腦健康，必須調節好睡眠，保證每天有 7-8 小時的睡眠時間。

4) 學習新事物

年長者若多接受新挑戰、多學習新事物，對大腦思考、認知功能提升大有好處。學習新事物，有助長者運用思考能力，幫助維持大腦靈光，訓練心智能力及提升認知功能。有些長者喜歡在退休後，學習識字和書寫，學習一門藝術和興趣，例如攝影及油畫創作。甚至有研究發現，學會用另一隻不常用的手書寫，也有助提升大腦運作。



常做身心運動、多玩智力遊戲、擴潤圈子都有助提升大腦運作

5) 擴潤圈子

衛生署出版的期刊《非傳染病直擊》研究顯示：「社交圈子狹窄的人士患上痴呆症的風險，較社交圈子廣濶的人士高 60%。中年時單身、離婚或喪偶的人士於晚年患阿茲海默氏症的風險，是中年時已婚或同居的人士的 1.8 至 2.5 倍。已在中年時已喪偶的人，於晚年患阿茲海默氏症的風險則會顯著增加 7.7 倍。」因此，期刊建議長者應經常與親朋好友聯絡，參加聯誼會或嘗試每天花點時間與人交往。(摘自 都市日報)

老友記，切記，人可以退休，但腦筋永不可退休的哦！

資料來源：房協長者通

圖片來源：互聯網