

随着年龄增长,记忆力下降是常见现象。白居易在《偶作寄朗之》中写到“老来多健忘,唯不忘相思”。意思是:年事已高,开始健忘,只有你我往日相处的情景不曾忘记。很多老年人就诊时经常有这样的主诉,如:炒菜时忘记放盐;反复问同一个问题;熟人名字想不起来,但年轻时发生的事情记得清清楚楚。我们通常称之为健忘,医学术语为“记忆型轻度认知障碍”。如果不及时干预,这类老年人中有相当一部分会发展为阿尔茨海默病,俗称老年痴呆。如何阻止或延缓健忘发展为痴呆呢?

## 老来多健忘,何以养心智

◆ 上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科副主任医师 谭玉燕

### 运动锻炼,应长期坚持

动一动,十年少。有证据表明,中等强度运动可改善认知能力,尤其是信息处理速度、记忆和执行功能。有氧运动可促进大脑产生脑源性神经营养因子、血管内皮生长因子、胰岛素样生长因子、抗炎因子等,这些因子能促进神经突触功能和血管生成,减轻氧化应激损伤,从而保护大脑。

长期、规律且达到一定强度的运动能减轻大脑中负责记忆力的结构——海马的萎缩,促进脑功能网络连接,改善记忆力、情绪和睡眠。

研究表明,太极拳、舞蹈、快步走等是适合老年人的运动方式。其中一项关于太极拳运动改善老年人认知功能的研究显示,太极拳运动能延缓轻度认知障碍的进展,且长期坚持效果更佳;若将打太极拳与认知训练联合进行,可进一步改善认知。不过,运动锻炼需要达到一定的频率和强度,每周2次、每次60分钟的太极拳运动可起到改善认知的作用,老年人可根据自身状态逐渐加量。



### 饮食模式,优选“地中海”

地中海饮食泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等地中海沿岸的南欧各国,以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。研究发现,地中海饮食可减少患心脏病和脑卒中的风险;能延缓认知能力下降,降低阿尔茨海默病患病风险。这是因为,地中海饮食模式可大量提供以下营养物质:

① **n-3多不饱和脂肪酸**  
主要为二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),对维持人脑健康有重要作用。新鲜鱼类能提供EPA,DHA则主要存在于深海鱼类、海藻和某些植物种子中,它们的前体物质α-亚麻酸则存在于菜籽油、大豆油、马齿苋和坚果中。

② **抗氧化剂**  
植物来源的多酚类和类黄酮具有抗氧化和抗炎作用,水果、蔬菜能提供大量叶酸、维生素C、维生素E、类胡萝卜素、花青素等抗氧化剂,以及硒、锌、铜等微量元素,有助于预防痴呆。

③ **益生菌和膳食纤维**  
近来大量研究表明,阿尔茨海默病患者的肠道菌群紊乱。发酵乳制品可提供益生菌,全麦制品可提供膳食纤维,促进肠道菌群修复,改善大脑认知功能。



### 认知训练,学习新事物

俗话说,身怕不动,脑怕不用;手越用越巧,脑越用越灵。老年人要多学习新事物,让大脑不断接受新的挑战和训练。在大脑学习知识及思考问题的过程中,大量神经细胞、纤维通过突触联系,形成网络,快速传递和处理信息。多用大脑可使神经细胞逐渐变得活跃并激发其潜能,帮助提高大脑的

灵活性和思维能力,延缓脑神经细胞的过早衰老。

多项大型研究表明,多维度的认知干预训练能有效促进老年人的认知功能。认知训练是一系列针对认知能力提升的训练方法,包括记忆力、定向力、注意力、语言功能训练等多种形式。比如:利用卡片、扑克牌、图像等进

行记忆力训练,通过数数、填字游戏等训练注意力,

通过读报纸、读书、写作等方式来提高语言表达能力。目前已有很多认知训练项目依托前沿科技提供在线训练计划,以丰富多样、易于操作的每日训练任务,结合手指、语音等多种趣味交互形式,引导老人坚持进行居家认知训练。



### 音乐疗法,可灵活多变

很多研究证明,音乐能改善认知。听音乐、唱歌、音乐与活动结合、多感官刺激等都属于音乐疗法:①听音乐是最常用的方法之一,某些类型的音乐,如著名作曲家莫扎特和巴赫创作的曲目,有助于提高聆听者的认知能力;老年人听他们熟悉或喜欢的音乐,也能产生积极的影响。②唱歌则以更加积极的方

式改善情绪、认知能力和社交互动,可提高记忆和注意力。③将音乐与各种活动(如跳舞、运动或游戏)结合,或者将音乐与其他感官刺激(如视觉、触觉和嗅觉)结合,都可增强音乐疗效。

总之,音乐治疗是一种非常灵活和多变的方式,可根据需要和喜好进行调整。



**提  
醒  
家**  
联合应用运动、饮食、认知训练、音乐疗法等,可提高治疗效果。比如,以认知训练为主,结合运动锻炼、科普教育、饮食管理、音乐疗法等多维度、多领域的干预方式,可帮助中老年人提升认知功能,避免或延缓阿尔茨海默病的发生、发展,并提高生活质量。老年人可根据自己的需求和实际情况,选择适合的方法,制定长期可行的计划并予以执行。