

# 六招遠離健忘症

核心提示:現在很多年輕人習慣熬夜,再加上飲食不規律,久坐不動等生活惡習,記憶力也逐步下降。那么忘性大究竟是怎么回事?有沒有切實可行的方法可以提高記憶力呢?一起來瞭解一下。

繁忙的生活和工作,“忘了”二字似乎經常被人挂在嘴邊,而越來越多的年輕人也變得“忘性大”,這究竟是怎么回事呢?美國有線新聞網曾報道,即使健忘是人生必經之路,但也並非不可改變。那么造成記憶力減退的原因有哪些呢?又該如何提高我們的記憶力呢?

## 一、記憶力下降的原因

### 1. 睡眠質量差

經常失眠,睡眠質量低下的人,記憶力容易衰退。人體的睡眠質量如何,對記憶力有重要影響。睡眠質量低下,大腦得不到有效休息,記憶就會受損,導致常常忘記事情。

### 2. 過于依賴電腦

電腦極大地方便了我們的生活、工作及學習。但平時對電腦過度依賴,是現時年輕人出現記憶力衰退的重要原因。依賴電腦完成計算任務、記錄事情等等,減少了日常的腦力勞動,大腦功能就會慢慢變弱。

### 3. 長期吸煙喝酒

我們都知道吸煙容易誘發肺癌,而喝酒則傷肝。事實上,吸煙、喝酒同樣會對大腦記憶力

造成不良影響。長期吸煙的人,其記憶力衰退隨年齡增長會比其他人表現得更加明顯。有研究證明吸煙是老年人患痴呆症的風險因素之一,這是因為吸煙會造成血管狹窄、大腦供氧量不足等情況出現,進而大腦血液循環受阻,誘發痴呆症。另外,對於嗜酒的人來說,若明顯感覺到記憶力衰退時,很可能是慢性酒精中毒的前兆。

## 4. 部分疾病病變

患有心理或身體上的某些疾病,也會成為記憶力衰退的原因。比如患抑鬱症、神經衰弱、慢性鼻竇炎、腦動脈硬化等,時常伴有記憶力衰退情況出現。這些疾病會對大腦中的記憶區域造成不良影響,記憶力自然也就退減了。

## 二、六種方法幫你提高記憶力



### 1. 好睡眠有助強化記憶

美國精神學家羅伯特·斯蒂克戈爾德指出,在學會一項新知識或技能後,當晚需要睡6小時以上,否則記憶不會印在大腦的顯葉,幾天後記憶便會消失。因為在睡眠期間,大腦會整理記憶內容並印在腦海里。

### 2. 每周3次每次30分鐘的運動

哥倫比亞大學科學家的一項新研究顯示,鍛煉可增進大腦區域一種神經細胞的生長,這種細胞和防止記憶缺失密切相關。專家認為,從事任何有氧鍛煉或者強化力量的訓練都不錯。

### 3. 學習新語言

美國生命發展心理學實驗室主任、布蘭迪斯大學心理學教授瑪格·拉齊曼博士認為,新思

路會幫你理清腦中的紛雜思緒,比如學習一門外語。不必特別費事,也無需熟練掌握,只要通過教育光盤學習就可以。也可以嘗試培養一種新的愛好,如烹調、畫畫、舞蹈等。

### 4. 玩些思維遊戲

當你在為自己的一天做規劃時,可以通過創意構想把這一切聯繫起來。記憶大賽冠軍得主,《記憶力:你能養成好記性——美國記憶高手教你怎么做》一書的作者斯考特·海格伍德說:“要說出自己必須記得買牛奶,還要帶兒子看牙醫,你應該通過想象兒子喝牛奶,牛奶漫過他的牙齒,沉積鈣質,將這些任務聯繫在一起。”

### 5. 冥想+深呼吸

提前冥想有助於讓人聚精會神。加拿大蒙特利爾·道格拉斯研究所人類壓力研究中心主任索尼亞·魯皮恩說,注意力是記憶的大門。在安靜的房間里,坐或者躺在地板上,雙手放在腹部,深呼吸,專注於這一份沉靜,每天冥想至少10分鐘。

### 6. 時常聞聞玫瑰花香

德國的一項研究將一些玩配對撲克牌的學生分成兩組。讓其中一組在遊戲時先聞一聞玫瑰花香,接着在睡前再聞一次;而另一組則沒有聞玫瑰花香。當他們醒來時,聞花香的一組學生記憶配對撲克的狀況較好。因此,為了增進記憶力,時常聞聞玫瑰花香,好處頗多。

# 世界上最長壽國家吃的“和食”



不會過度烹煮,也不會大量添加調味料,而是注重食材的原汁原味。做法上多以煮、烤、蒸為主,帶油的菜極少。

## 2. 注重多樣性,追求營養均衡

標準的和食是“一汁三菜”,“一汁”是指湯,而“三菜”是一份主菜,二分副菜,利用各種不同食材所組合。由豐富的海鮮食材與農產品等、海鮮、肉類、蔬菜被稱為三珍海味,依照四季食材搭配出不同的料理。此外,米飯和醬菜是必備的。這種飲食結構是最為理想的,因為人體從魚、肉中攝取動物蛋白,從其他菜中攝取各種維生素、β-胡蘿蔔素、食物纖維等。而且,通過有效利用食材的“鮮味”,抑制了動物脂肪的攝取。

## 3. 動物性脂肪少,是健康的飲食方式

“和食”的主要調味品:味噌、醬油、醋、甜料酒、清酒等都是發酵食品,而發酵食品中有很多種酶,能夠提高消化能力和免疫力。加熱後的α很容易被破壞,而“和食”中很多菜都無需加熱,因此酶的含量非常豐富。

“和食”除了甜、咸、酸、苦等味道之外,還有“鮮味”,這種鮮味來源于和食所用的獨特調味料——用海帶和鰹魚干熬制的湯汁。由於熬制湯汁的海帶含有谷氨酸,鰹魚干含有肌酸,這兩種味道合在一起,就產生了獨特的鮮味,相當于天然的味精。海帶和鰹魚干熬制的湯汁熱量很低,有助於預防肥胖和心臟病。

## 4. 表現食物之美,使心情愉悅

人們都說日本人是用眼睛吃飯的,確實“和食”是用眼睛品嚐的料理。日本料理除了要求材料新鮮外,還講究切割,以及擺放的藝術,它注重“色、香、味、器”四者的和諧統一,不僅重視味覺,而且重視視覺享受。和食要求色色自然、味鮮美、形多樣、器精良。他們喜歡用應時的花草枝葉點綴菜肴,室內的陳設佈置及碟碗等餐具,也因季而異,讓人在飽嘗美食的同時盡享春夏秋冬的自然之美。

據世界衛生組織最近發佈的2015年版《世界衛生統計》報告稱,日本仍蟬聯最長壽的國家。日本人如此長壽,被認為與日本“和食”有很大關係。2013年12月,“和食”被聯合國教科文組織認定為非物質文化遺產,其天然、健康的形象更加受到關注。

“和食”即傳統日本料理。其特點是季節感,講究“應時”,就是不問季節吃當季的食物,包括大米、蔬菜、水果、魚貝類等,都要選擇在最佳的時節食用。此外“和食”之所以健康主要在以下4個方面。

### 1. 尊重自然,追求食材的原汁原味

日本四季分明,自然環境得天獨厚,不同地區都會選用本地特色的食材。為了保證食材的新鮮度,什麼季節就用什麼季節的蔬菜和魚。其中蔬菜以各種芋頭、小茄子、蘿蔔、豆角等為主。魚類的季節性也很強,比如:春季吃鯛魚、初夏吃松魚、盛夏吃鰻魚、初秋吃鯖魚、秋吃刀魚、深秋吃鮭魚、冬天吃鱒魚和海豚等。肉類以牛肉為主,其次是雞肉和豬肉,但豬肉是較少用的。另外,還會使用很多品種的蘑菇。為了不損壞食材的營養價值,“和食”通常

日常生活中,很多被人們認為“美味”的食物,其實都含有致癌物質。據世界癌症報告統計,2012年中國癌症發病人數為306.5萬,約佔全球發病的五分之一,且逐年上升。癌症發病率的持續上升,其中的一個重要原因在於現代人的飲食習慣。

美國某知名網站列出了最可能致癌的九種食物。

### 1、精麵粉

精加工後的麵粉不僅會失去大部分營養成分,還經過漂白化學物——氯氣的漂白。美國環保署指出,氯氣是危險、刺激性氣體,會導致高血糖,造成肥胖和癌症,甚至致命。

### 2、人工甜味劑

正在減肥的人或糖尿病患者為了避開糖分,可能會使用人工甜味劑來代替。但許多研究表明,人工甜味劑會導致體重增加,並使得血糖難以控制。更多的研究證實,阿斯巴甜分解後會產生一種叫DKP的毒素,導致某些腦瘤。

### 3、酒精

偶爾小酌一杯有助於放鬆心情,但飲酒過度會造成許多健康問題,包括糖尿病、肥胖和各種類型的癌症。

### 4、精製糖

不少人認為,精製糖是最容易致癌的食物。高果糖漿作為精製糖的一種,極容易被癌細胞所代謝,因此是致癌的“元兇”之一。這使得大部分使用精製糖的食品都被列入黑名單中,包括蛋糕、蘇打水、調味料和果汁等。

### 5、加工肉

像熱狗、香腸、燻肉和午餐肉含過多的鹽和化學品。一些研究表明,經常吃加工肉類的人早死幾率增加了43%。其中硝酸鈉是最大

# 吃進體內的致癌食物

的“兇手”,眾所周知是燻肉中的致癌物質。

### 6、煙燻、腌制食品

煙燻和腌制食品往往會產生亞硝酸鹽,有較高的癌症風險,可導致胃癌和大腸癌。

### 7、薯片

薯片是高脂肪、高熱量零食,不僅容易使人發胖,其中的高反式脂肪和鈉還會導致癌症和心臟疾病。

### 8、人工養殖的三文魚

在美國,超過60%的食用三文魚屬於人工養殖,它們被喂養了許多化學物質、抗生素、農藥和其他致癌物。研究顯示在三文魚中檢測到汞這種致癌物質。

### 9、減肥食品

減肥食品經常用過量的人工甜味劑、鈉、色素等來彌補口味的不足,而這些添加劑對健康有害無利。



威斯康星大學麥迪遜分校的一項研究發現,焦慮是可以遺傳的。研究人員掃描了年輕小猴子在輕微壓力事件下的大腦反應,並將之與其父母、親戚的結果作對比。結果發現,在更為焦慮的猴寶寶中,大腦的三個不同部位的反應模式與其父母一模一樣。這些焦慮所致的大腦反應似乎是遺傳的,而這僅僅是一個開頭罷了——大量精神疾病都有強烈的基因影響。

尋找特定精神疾病的遺傳性是很有意義的。首先,這可以提醒那些患有精神疾病的人認真考慮一下是否要生孩子。其次,這可以幫助父母更好地理解孩子的早期行為,例如一個非常焦慮的小孩很可能在未來患有更加嚴重的精神疾病,如抑鬱症。最後,它可以為那些深受疾病困擾的人提供一個答案(關於他們為何如此),並且讓我們看到了治療的可能性——儘管前路漫長。

許多精神疾病都有其基因基礎,但是我們還遠沒能徹底理解牽涉其中的所有基因。以下四種疾病的遺傳性是有最多研究證據支持的,但它們絕不是僅有的四種。

### 1. 強迫症

人們做了不少關於強迫症的遺傳性的研究,但具有決定性的一項研究是在2000年。研究人員調查了巴爾的摩和華盛頓地區的強迫症患者,發現自身患有強迫症和家族內有強迫症患者之間有強烈的聯繫。2010年,研究更進一步:人們發現,強迫症可能與某些特定的染色體有關。鑒於那無法遏制的沖動和強迫性的行為給患者帶來了許許多多問題,這個研究為希望有後代的他們帶來了曙光。

然而事情並沒有那麼簡單,強迫症也有可能是由環境因素引起的,基因無法完全解答它是為何以及如何發生的。基因不是全部的答案。

### 2. 精神分裂症(小編提醒:精神分裂症不是

人格分裂症) 精神分裂症是診斷與治療最困難的精神疾病之一。人們現在越來越相信,它與大腦中的化學失衡有關,而這種失衡是可以遺傳的。數據不會撒謊:一個患有精神分裂症的父母產下同樣患精神分裂症的孩子,的概率高達40%;假如你的同卵雙胞胎患此疾病,那么這個概率提高到50%。

2014年有兩項關於其基因遺傳性的突破性研究。科學家們發現,並不存在單個“精神分裂基因”,而是由許多不同的基因引起不同的精神分裂症症狀。其中一項研究發現了8條不同的基因與8個不同的精神分裂症症狀相關聯;而另一項涉及

113,000人的研究則發現了和該疾病相關的128個不同的遺傳變異體。

不僅如此。同年,哈佛大學的一項研究發現:在精神分裂症患者的大腦中,神經元細胞的連

失衡很可能是雙相障礙中的關鍵,然而許多環境因素也起重要作用。但是,該疾病的遺傳幾率非常高:如果你的雙胞胎患有此症,那么你的患病幾率為89%-93%。同樣的,它可能並非由單個基因引起。我們無法簡單地通過找到一條基因並且改變它(即所謂的“基因治療”),就徹底消除雙相障礙。

而更複雜的是,雙相障礙有兩種亞型,I型和II型。如果你的家族內有人患有II型疾病,那么你很有可能遺傳並發展為I型或II型;至於I型,不知為何並不怎么遺傳。

知識補充: 雙相障礙屬於心境障礙的一種類型,指既有躁狂發作又有抑鬱發作的一類疾病。研究發現,躁狂發作往往有輕微和短暫的抑鬱發作,所以多數學者認為躁狂發作就是雙相障礙,只有抑鬱發作的才是單相障礙。雙相障礙分為兩個亞型,雙相I型指有躁狂或混合發作及重性抑鬱發作,雙相II型指有輕躁狂及重性抑鬱發作,無躁狂發作。

### 4. 抑鬱症

你大概早已知曉:假如你的近親患有抑鬱症,那么你也很有可能如此。環境因素對抑鬱症的產生有重要作用,但基因的力量也不容小覷。大量的研究事實表明:基因讓我們悲傷。讓我們回到2011年,一項大型研究似乎確定了染色體“3p25-26”可能引發抑鬱症。40%左右的患者都可以指出至少一名患有同樣疾病的近親,而真實數據可能比這更高。

總而言之,老調重提:抑鬱症是基因和環境因素(如壓力、悲傷、創傷等)共同作用的結果,基因無法提供所有答案。

# 四種精神疾病有可能遺傳

