

## 訓練頭腦保持敏銳

部份人都是從退休後才開始擔心自己會不會得到失智症——不過，到那時才開始擔心，可能根本做得不夠，也來不及囉

### 10-01

#### 如何防止失智症

專家指出，如果你真的想預防得失智症，就必須在三、四十歲或甚至更早的時候，就開始保健自己的頭腦。「愈來愈多研究顯示，生活方式對腦部健康非常重要，」「匹茲堡大學」醫學院神經心理學家保羅·納斯鵬博士表示，「如果想活得健康又長壽，大家就需要儘早開始做好準備才行。」

那麼，怎樣才能強化頭腦呢？納斯鵬博士提供了二十個秘訣，可能有所幫助。

1. 參加有招募志工的社團或組織。現在就開始擔任志工，退休以後就不至於有失落感，覺得自己不被需要。
2. 培養一兩個嗜好。嗜好讓人嘗試新鮮、複雜的事情，因此有助於培育出強健的頭腦。
3. 每天花幾分鐘用非慣用手練習寫字，就能鍛練另一側的腦部，並刺激該部位的神經元。
4. 上舞蹈課。一項針對近五百人所進行的研究顯示，舞蹈是唯一證實和阿茲海默症等失智症發病率顯著減少有關的日常身體活動。
5. 開始從事園藝。園藝不僅能減輕壓力，從事園藝的人在設計規劃庭園時，還會用到視覺和空間上的推估能力。
6. 買個計步器，每天走一萬步。心血管健康對於維持血液輸送到腦部極為重要。
7. 每天閱讀、寫作。這些活動會刺激腦部各種和處理、儲存資訊有關的區域。
8. 開始編織吧。使用雙手可以同時訓練兩側腦部，而且還可以紓解壓力。
9. 學習新語言。交替使用兩種語言可以鍛鍊頭腦。英格蘭一位研究人員發現，使用雙語似乎可以讓阿茲海默症的病徵延緩四年發生。

### 10-02

#### 更多訓練頭腦的小秘訣

- 10 玩拼字遊戲或是大富翁等紙板遊戲。這不僅能逼自己用頭腦，也可以和其他人社交聯誼。玩接龍或線上腦力測驗等一個人玩的遊戲，雖然也有幫助，但納斯鵬博士較推薦能和其他人社交聯誼的遊戲。
- 11 活到老學到老，終身上課進修。學習會讓腦部產生結構性和化學性的變化，接受教育似乎能讓人更長壽。如果證實罹患了阿茲海默症，常常也是在患病的後期才會出現明顯症狀。
- 12 聆聽古典音樂。任何種類的音樂大概都有用，但是有些研究顯示古典音樂有正面效果，雖然研究人員仍不了解原因何在。
- 13 學習一種樂器。這可能比兒時學樂器更難，但卻能讓腦部休眠的部份動起來。
- 14 旅遊。（無論是去遙遠的度假景點，或是在市內探索不同路線都行）旅遊會強迫頭腦在錯綜複雜的新環境中引導行進。
- 15 祈禱。每天祈禱似乎對免疫系統有益，固定參加正式禮拜活動的人比較長壽，他們也往往活得更快樂、更健康。
- 16 學習冥想。學會阻絕日常生活中的壓力，對腦部而言非常重要。
- 17 睡眠充足。研究顯示睡眠中斷和失智症有關連。
- 18 食用更多含有 omega-3 脂肪酸的食物：如鮭魚、沙丁魚、鮪魚、海鱒、鯖魚、鯡魚、核桃（比鮭魚所含的 omega-3 脂肪酸更高）、以及亞麻子。
- 19 多吃水果和蔬菜。水果蔬菜中的抗氧化物，可清除自由基造成的破壞，自由基是殺死腦細胞的元兇之一。

20 每天至少和家人、朋友一起吃一餐。這會讓人放慢腳步、與人社交互動，而且研究顯示，比起獨自一人吃飯或是匆忙地吃，和家人朋友一起用餐所吃的食物比較符合健康。

### 10-03

#### 熟悉照相機功能有益頭腦

如果想要有個健康快樂的老年，就必須在日常活動中增加心智訓練。填字遊戲、電腦遊戲、或是像 Posit Science 這類公司所設計、經科學證實的增強腦力遊戲，都應該列入你刺激心智的例行活動中。就連攝影也可以變成腦力遊戲哦，這裡是指用數位相機攝影。

大家似乎都在學如何「對準了就按快門」(譯註：指傻瓜相機的用法)，但攝影師茱蒂·狄伯特·普萊斯表示，那種技巧根本沒利用到數位相機的功能。若要善用那些功能，必須學些技術，換句話說，也就是玩個腦力遊戲。

#### 與茱蒂·狄伯特·普萊斯對談

問：你出了一本影像指南書《嬰兒潮世代的數位攝影指南》，為什麼想出這本書呢？

答：這本以簡單用語回答了许多問題：基本上像是如何拍出更好的照片、有關構圖與動態照片等等。甚至還討論到最後成品——沖洗照片或是載入 PowerPoint 上。有很多人根本沒去了解自己照相機的功能，而且他們很害怕去學習新事物。

問：這是因為大家被這些相機嚇到了嗎？

答：我想是吧。使用手冊很難讀懂，而且老實說，有些手冊寫得並不好。結果就讓人覺得拍數位相片比實際上更複雜。不過，這些相機可以做的事多著呢，就像手上有部迷你電腦一樣。如果願意讓頭腦吸收新資訊，就可以學會了。

問：為什麼大家需要多學些有關拍照的知識？

答：如果你願意的話，學習運用相機的所有功能就是一種腦力遊戲。如果你想拍的不只是「對準了就按快門」的傻瓜照片，就必須學學這種腦力遊戲，而且學成這個遊戲後，你還可以用一片裝滿出色影像的光碟，來炫耀自己的傲人成果呢。