

出门忘了关灯、手机总落在家里、工作时丢三落四……不知从什么时候开始，一个个的“健忘虫”把我们的大脑“吃”得一片空白，“健忘”不再是老年人的专利，很多年轻人也加入了健忘的阵营。“对不起，我忘了”这句话已经像口头禅一样，出现得越来越频繁。

老年人多写字吃苹果 年轻人睡足觉记名片

赶走大脑里的“健忘虫”

年轻人越来越健忘

在一家外企公关部工作的王小姐，平时工作节奏很快，白天不是开会就是写策划，晚上还得与国外客户联络，常常身心疲惫。“近一段时间，我明显感到自己记忆力减退，刚开始经常忘记带手机、会议材料，现在已经发展到经常记错客户姓名，对着打开的电脑发呆，但忘记要查什么资料。前几天打电话给一个朋友，电话接通后，却突然想不起来给谁打的，只好先问对方是谁，把对方弄得很难堪！”王小姐苦恼地说。在生活中，不少上班族也有相同的困惑——以前说一遍就能记住的事情，现在反复记几次还会忘。

中国首次发布的《网民健康状况白皮书》所显示的调查结果指出，在1.62亿网民中，近70%的人有健忘、注意力不集中等问题。西南大学心理学院副教授杨东告诉记者，随着日益激烈的社会竞争和快节奏的工作生活，这一数字可能还会上升。另外，据台湾“TVBS电视台”报道，一项针对15岁~40岁民众记忆力的调查发现，15岁~19岁的年轻人记忆力最差。而来自日本劳动卫生部的数据也显示，年龄在20岁~40岁之间的人，30%都有健忘症。因此，在日本，人人都会有一个名为“手账”的小本子，里面记录着每天的日程安排，以避免因健忘而带来的种种问题。

健忘程度反映身体状况

“健忘就是记忆力减退，人之所以能记住一件事，主要是因为外界的信号刺激，在大脑皮层留下了印记，刺激越强，就越不容易忘记。”卫生部北京老年医学研究所原所长高芳堃教授说，不同年龄段，记忆力减退有本质区别，其表现也不同。

英国《每日邮报》刊登的一项研究将健忘分为三种程度：

正常情况：1.想了几分钟才记起停车地点。2.突然想不起某种东西的名字。3.忘记给朋友回电话。4.将东西刚放在某处，就找不到了。5.忘了前一天朋友告诉你的一件琐事。

轻度健忘：1.忘记关系密切的亲戚或朋友的名字。2.发现自己将东西放错地方，比如开门后忘记拔掉钥匙等。3.不能识他人的面孔。4.

重复半小时前刚问过的问题。5.性格变化，如一向爱交际的人突然变得沉默等。

重度健忘：1.想倒杯茶，却没意识到已经有一杯了。2.忘记孙子名字，但是有关儿时的记忆却非常鲜活。3.不知道如何做家务，比如洗碗。4.分不清家庭成员关系。5.判断力出现严重问题，如夏天穿上大衣。6.不认识家人。

对此，北京大学第六医院日间康复科主任、精神科医生石川指出，老人大脑、视觉、听觉能力会下降，对信号刺激变得不敏感，“年轻人主观感觉记忆性变差，实际是因为每天接受的信息量太大，心理负荷太重，已经超出其处理这些信息的能力，再加上熬夜、失眠，才出现记忆力减退。长期如此，可能会伤害大脑里主管记忆的相关区域。”

把丢失的记忆找回来

英国《自然》杂志上月刊登新研究显示，健忘是完全可以改善的。对于老年人来说，最好多做以下4件事。

1.多与他人交流、沟通，参与社会活动。据哈佛大学的研究，参加志愿活动和经常旅游可以延长4年的寿命。而感觉孤独的人在晚年患老年痴呆症的机会是一般人的两倍。高芳堃建议，为了记忆一件事情，可以多重复几遍或借助工具，比如把刚认识的朋友名字写在小本子或存在手机上。

2.预防心脑血管疾病，多做户外运动。心脑血管疾病是“记忆力杀手”，可多做户外运动，多吸新鲜空气，家里经常开窗、通风，以保护大脑细胞。

3.读书、写字、画画。澳大利亚研究发现，参加一些刺激脑部的休闲活动可以降低一半患痴呆症的风险，也可以用不同方法做日常活动，如用另一只手刷牙。

4.多吃苹果。美国康纳尔大学的研究显示，苹果富含抗氧化物质，每天吃一个苹果能够防止老年痴呆症。新鲜的蔬菜和鱼也有好

处。

年轻人想增强自己的记忆力，不妨试试以下5个建议：

1.保证充足睡眠。睡眠时间过少，会使大脑处于耗竭状态，影响注意力和回忆信息的能力。

2.善于利用小工具，比如备忘录。杨东强调，白领出现健忘大多因不会管理时间、计划性差，如果能把事情按级别记录下来，重要和紧急的放在最前面做，会减少很多麻烦。

3.经常嚼口香糖。日本某大学研究显示：咀嚼也许能预防记忆力衰退。因此，他们认为常嚼口香糖是一种不增加进食量，又能刺激大脑记忆的好方法。

4.限时记忆：定期给大脑做健脑操，在规定时间内记忆数字、人名、单词，也可以随身带几张客户名片，用上下班的时间记上面的电话和地址，能提高记忆力。

5.自我放松。有意识地表现得轻松和自信，可以运用音乐、瑜伽、冥想等方法来帮助放松。（据《生命时报》）

本版主持人

医疗·健康新闻部主任：王淑云

电话：13939258016

E-mail:yjlxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心

保健与健康讲座

爱就是让你多吃

中国式“养孙”易催生“小胖墩”

每逢暑假，许多小胖墩就开始忙着参加各类减肥班、训练营瘦身。8月10日，记者从在暨南大学附属第一医院举行的全国儿童肥胖防治师资培训班上获悉，在我国部分大城市，少儿单纯性肥胖发病率已达15%。和国外相比，中国爷爷奶奶的溺爱更易催生小胖墩。

中国医师协会儿童健康专业委员会主委、亚洲儿科营养联盟主席丁宗一教授强调，一味强调大运动量、速效减肥，对小胖墩来说弊大过利。

中国式“养孙”：爱就是让你多吃

根据第三次全国学龄前儿童单纯性肥胖症流行病学调查，我国城市平均少儿肥胖发病率为3%~4%。“根据我们的研究，像京、津、沪、穗这样的大城市，少儿单纯性肥胖发病率高达15%。”从事儿童肥胖症研究三十多年的丁宗一说，儿童单纯性肥胖主要是由不良的饮食、行为习惯造成的。

丁宗一说，家长们不良的喂养习惯、对孩子过度溺爱心理也导致小孩肥胖症的出现。值得注意的是，现在许多城市家庭因父母工作繁忙，“隔代抚养”成为育儿主流，但祖辈们的娇宠成为导致小胖墩越来越多的原因。中国老一辈都有“以胖为福”心理，习惯于用好吃的食物表达对孩子的关爱。

在培训班的孩子们里，广州男孩小路（化名）是体形最显眼的。今年11岁的他体重达70多公斤。为了给他减肥，爸爸专门辞了工作，每天陪他爬山一个小时。不仅如此，妈妈对他的饮食也严格把关，即便在如此魔鬼式训练下，小路的体重不减反增，而且对父母产生了强烈的抗拒感。

在给小路进行了体能和身体检测后，丁宗一开出了适合他的运动处方单，运动不限制时间，只要在当天内完成就行，运动累了还可以停下来玩踩气球等游戏。小路说，他从没见过这么“轻松”的减肥方式，甚至发出如大人一样的感慨：“这是我有生以来最愉快的三天！”

“快速减重”增小儿心脏负担

“快速减肥是每个小胖墩的梦想，但减肥不是一蹴而就的。”丁宗一说，现在社会上有很多鼓吹“七天减肥”“快速减重”的训练营，其实，过度节食、每天高强度运动等带来的“快速减重”会增加小儿心脏等负担，还有可能导致因血糖过低而发生休克。

实际上，肥胖主要是由于不良的生活习惯引起的，与吃什么食物没有直接的联系。“减肥关键在于长期保持良好的生活习惯，与其限制饮食，不如鼓励孩子养成正确的进餐规矩。”丁宗一推荐几个方便易学的规矩，如多嚼慢吃，小口吃，用小盘小碗盛饭菜，饭前15分钟喝一大杯水，每吃一口先放下筷子等。（据《广州日报》）

新发现

弹力袜可以治打鼾

《美国呼吸与重症医学杂志》刊登的一项新研究表明，弹力袜可以缓解打鼾等睡眠呼吸暂停综合症症状。

报道称，患睡眠呼吸暂停综合症的病人经常半夜醒来或鼾声不断，主要是由于气道中的肌肉异常收缩，而导致呼吸被切断。虽然病人可以采用持续正压通气呼吸机帮助睡眠，但是整晚戴着面具极不舒服。

意大利布雷西亚大学的研究人员发现，用于预防静脉曲张的弹力袜可以有效改善打鼾症状。试验中，研究人员让打鼾患者每天醒来到入睡前都穿上弹力袜。一周后，他们晚上每小时发生睡眠呼吸暂停的次数减少了36%。研究者史蒂芬妮·任道夫博士表示，弹力袜可以调节患者腿部血液流动，如果患者下肢白天沉积过多血液，晚上当血液回流到颈部时，就容易引发睡眠障碍。“这样的结果有点意外，不过作为替代持续正压通气呼吸机的疗法，穿弹力袜应该是首选。”（据《生命时报》）

节食或引发大脑“自噬”

爱因斯医学院的一群研究人员有项新发现——节食会导致大脑自噬。

人体开始感到“饥饿”时，有些细胞就会开始“自我消化”，科学家把这个过程称做“自噬”。这个过程是细胞生命周期的常态之一，很多细胞在“困难时期”都是这么获取能量的。大脑细胞通常会抵抗“自噬”，但科研人员对小鼠进行研究时发现，在不喂食小鼠的情况下，小鼠下丘脑中的神经元也会开始吞噬细胞器和蛋白质，接着开始“自噬”，并释放脂肪酸。

位于大脑后端右上部分的下丘脑管

理着人体许多的功能，包括睡眠、体温、口渴和饥饿。当下丘脑中的神经元释放脂肪酸时，就是在向大脑发出“饥饿信号”，表示“我们需要更多食物”。研究人员设法阻断“自噬”进行后，发现那些“饥饿信号”也被阻断了。研究人员还推断该发现或能提供线索，解释为何高脂肪饮食可能会让人更加饥饿——血液中的脂肪酸含量升高，可能会同样刺激大脑收到“饥饿信号”。

科研人员指出，这项发现可能会对“肥胖症”和“新陈代谢症候群”的治疗有帮助。（据《羊城晚报》）

