



# 14天快速提升记忆力

14-Day Plan to Keep Your Brain and Body Young

**全球顶尖的五十位科学家之一  
国际著名的脑科学权威**

〔美〕加里·斯摩 〔美〕琪琪·伏尔根 著

走出家门后突然想起煤气没关；到银行取钱却发现密码记不起来；把合作谈判的重要会议抛在脑后……我们每个人都有可能遭遇遗忘的问题，给生活和工作带来诸多烦恼。但科学研究表明，如果能正确活用大脑，记忆力不但不会衰退，反而能不断提升。

全球顶尖的五十位科学家之一、国际著名脑科学权威加里·斯摩博士根据最新的科学研究成果，制定了一套科学、易行的14天记忆训练计划，教会你有效的记忆技巧；还从运动、饮食、医药、减压等几方面入手，为你量身打造全面的大脑保健方案，消除造成遗忘的不利因素，促进大脑活化，迅速有效改善记忆力。只需14天，让你的记忆力全面提升！



# 14天快速提升记忆力

14-Day Plan to Keep Your Brain and Body Young

〔美〕加里·斯摩 〔美〕琪琪·伏尔根 著  
曹阳 曹飞 译

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

14天快速提升记忆力 / [美] 斯摩, [美] 伏尔根著; 曹阳, 曹飞译. — 海口: 南海出版公司, 2008.3

书名原文: The Memory Prescription

ISBN 978-7-5442-4028-4

I. 1… II. ①斯…②伏…③曹…④曹… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第030976号

著作权合同登记号

图字: 30-2004-084

THE MEMORY PRESCRIPTION: Dr. Gary Small's 14-Day Plan to Keep

Your Brain and Body Young by Gary Small, M.D. with Gigi Vorgan

Copyright © 2004 by Gary Small, M.D.

Published by arrangement with the author through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

14 TIAN KUAISU TISHENG JIYILI

14天快速提升记忆力

---

作 者 [美] 加里·斯摩 [美] 琪琪·伏尔根  
译 者 曹 阳 曹 飞  
责任编辑 林妮娜 王彩虹 内文插图 高 原  
丛书策划 新经典文化 [www.readinglife.com](http://www.readinglife.com)  
装帧设计 徐 蕊 内文制作 粘志同  
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511  
社 址 海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
电子邮箱 [nanhaicbgs@yahoo.com.cn](mailto:nanhaicbgs@yahoo.com.cn)  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
开 本 710毫米 × 930毫米 1/16  
印 张 17.75  
字 数 239千  
版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4028-4  
定 价 28.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 目录

序言 .....	1
声明 .....	3
第一章 欢迎来到我的办公室 .....	5
第二章 评估目前的身心健康状况 .....	19
第三章 14 天记忆处方 .....	33
第四章 14 天后的检查：衡量成果 .....	83
第五章 有氧健脑操强化训练 .....	91
第六章 高级记忆训练 .....	113
第七章 提升记忆力的饮食处方 .....	133
第八章 减压 .....	157
第九章 提升记忆力的锻炼处方 .....	177
第十章 药物和补充剂 .....	203
第十一章 向着高质量的长寿生活努力 .....	223

附录 1	记忆处方饮食中推荐的食物购物清单 .....	237
附录 2	记忆处方的备选食谱 .....	239
附录 3	每日进展报告表范例 .....	245
附录 4	阿尔兹海默氏症的治疗方法 .....	247
附录 5	最新研究结果和未来发展趋势 .....	262
附录 6	常用术语 .....	270

# 序言

现在的很多保健和健身计划都集中在锻炼体能和塑造体形这两个方面，往往忽略了保持大脑健康和心智敏锐的重要性。保持大脑健康和心智敏锐，就是要留住青春，保持脑力充沛，永远让自己的记忆力处于巅峰状态。降低胆固醇、控制体重、预防高血压等，都有助于延长人们的寿命。但是，有研究表明，要保持身体的健康，首先需要有一个健康而富有活力的大脑。只有这样，人们才有锻炼身体、追求长寿的动力，才能在人生的每个阶段都享受到高质量的生活。

我在《记忆力》中介绍了一些最新的研究成果和科学技术，讲述如何提高记忆力和留住大脑的青春。有些读者反映说，做了书里的练习，采用了书里介绍的方法后，他们不仅记忆力提高了，而且也感觉更加年轻了——身心都很年轻。在《记忆力》里，我提出了“四大要素”的概念，即降低压力、健康的大脑饮食、记忆训练和健身运动。很多人都说这四大元素的组合使们收到了立竿见影的效果。为此，我感到十分欣慰。

此外，我还收到了很多读者的来信、电话、电子邮件，要求我尽快推出一个更为具体、更为个性化的简单计划，指导他们向着“敏锐的大脑和年轻的身体”的目标而努力，让他们都过上健康长寿的生活。简而言之，人们想要我开个医生的记忆处方。

于是本书应运而生。它是一个循序渐进但又行之有效的计划，具有见效快、功效长的特点。读这本书时，读者会有亲身光临我办公室的感觉，仿佛我在为他们提供一对一的咨询服务，而且背后还有加州大学洛杉矶分校研究

小组的有力支持。

书中的 14 天记忆处方不仅会帮你改善大脑和身体的健康，还会增添你的活力，降低你的压力指数。如果你能够把处方坚持下去，你的记忆力将会显著提高，感觉更加年轻有力，整体精神面貌也会有很大的改善。其实，14 天记忆处方的妙处还不只是这些。它还能降低各种衰老型疾病的发病率，包括关节炎、心脏病、阿尔兹海默氏症和糖尿病。

如果“心理有多年轻，人就有有多年轻”这句话是真的，那么 14 天后我们所有人都会青春焕发。

加里·斯摩博士

2004年5月于加利福尼亚州洛杉矶市

# 声明

本书中的故事取材于许多不同人的经历，经作者综合而成，并不代表任何个人或群体。如与任何人或任何群体的经历有雷同之处，纯属巧合，并非有意为之。

读者在开始任何训练、饮食或治疗方案前应向医生咨询。







---

## 第一章 欢迎来到我的办公室

---

想让事物不变，则需改变事物。

——托马齐·迪·兰佩杜萨

一天，你和妻子参加一个晚会，对面有个人非常眼熟，他向你招了招手。你觉得见过这个人，可是怎么也想不起他的名字。他朝你走来，而你则迅速在字母表中搜索他的姓名——已经搜到“L”，还是没有结果。他笑容灿烂，离你只有几步远了，M、N、O、P……这时，他已经握住你的手，热情地说：“加里！你好啊！气色真不错，一定是因为生活习惯好，琪琪烹调手艺又高了吧？很高兴见到你，琪琪。”琪琪跟你一样困惑，犹犹豫豫地答道：“见到你很高兴。”你额头已有汗珠渗出，他已经叫了你名字3次了，而且一定已猜出你忘了他的姓名。就在这时，你的朋友苏朝这边走来。救星到了！正好可以从她口中套出那个人的姓名。“苏！”你激动得就像溺水者抓到了一根救命稻草。你问那人：“见过苏吗？”那人微笑着握了握苏的手，说：“初次见面，很高兴认识你。”苏嘀咕了一句今晚的蘑菇太辣，就走开了。你实在是无计可施。到了这个时候，又怎么好意思再询问他的姓名呢？真是尴尬万分，不是吗？但奇怪吗？一点也不。

每个年龄段的人，都会有各自的记忆问题。但是，大多数人年纪越大越健忘。从古至今，没有人真的在地球上发现过“青春泉”。然而，和很多人一样，我仍然希望能成为第一个发现者。近几年，我一直致力于寻找一套科学方法，帮助患者保持大脑和身体的青春。本书就将为你介绍我的这套方法。

没有人能永葆青春，但是延缓衰老是可能的，而且那些随年龄的增长而来的、影响生活质量的各种烦恼，也是可以预防的。本书的14天记忆处方（参见第三章），将告诉你这里面的秘密，引导你关注自己可以控制并且也必须控制的四大方面：记忆训练、降低压力、体能训练和健康饮食，从而获得优质而长寿的生活。我的14天记忆处方将帮你大幅度提高记忆力，保持健康

和活力。只要短短的两周，无论是你的外表还是心理状态，都会变得更加年轻，更加有活力。

我不可能在办公室里会见所有读者，为每个人量身打造个人的大脑锻炼计划；但读过本书就相当于你亲自来过我办公室。14天记忆处方会帮助你。马上为争取优质而长寿的生活行动起来，保持身体健康、精神舒畅、外表年轻，赢得长寿而且丰富的一生。

在我的患者中，有很多是承受巨大压力的成功人士。他们在家庭和工作中都肩负着多重重担。他们听说在营造健康老年生活和开发记忆新技术方面有了新的突破，便经常来向我咨询，希望能够保持大脑和身体的最佳状态。有些人找我，是因为感觉到轻微的记忆衰退或有此担忧，有些人则是因为直系亲属患上阿尔兹海默氏症，想尽早保护大脑。

年纪无声无息慢慢侵入，发现时，你才会为它的到来而惊诧。我喜欢用这个比喻：花园里有株杂草，它生长缓慢，但它的4枝蔓藤却非常可怕——生活压力、身体慵懒、大脑惰性和油腻饮食。如果不加以修剪，这4枝蔓藤就会紧紧缠住其他的健康植物，生生夺去它们的生命。除非你做个负责的园丁，否则这株杂草就会肆意横生。下面就是迈克尔的例子：

迈克尔低头看看表——才下午3点15分。他揉着疲惫的双眼，把椅子向后挪了挪。桌上的辩护状和证词堆得老高，几乎盖住了电话。说起来，这电话一声不响长达半分钟，也可算得奇迹了。他揉揉脖子，紧张的工作累得脖子僵硬如石头——昨夜又是半宿无眠。他朝窗外瞥了一眼，恰好看到两个人慢慢跑过街角。他努力地回想着，别人推荐的健身教练弗兰克的电话号码放在哪里了？去他的电话号码吧，哪有时间锻炼！身边的每位律师都处心积虑地想成为事务所的合伙人。迈克尔今年44岁，在这个圈子里可不年轻了。

他穿过走廊去倒咖啡，还弄了一块脆皮面包圈。这些食物对降低胆固醇很不利，不过他实在需要补充能量，好度过这个漫长的下午。迈克

尔正要回办公室，一转身却差点撞到高级合伙人——大老板哈瑞森，还把咖啡泼到他鞋上。迈克尔慌忙道歉，老板却劈头问他：“今天上午的内部会议，你怎么没参加？”迈克尔困惑不解地问：“不是明天上午吗？”老板大笑起来——然而笑得并不友好。“我建议你去检查一下大脑，伙计。你有严重的记忆问题。嗨，亲爱的吉米！”老板招呼着另一名同事，径直走向走廊的另一头。迈克尔难过地看着这一切——他的头本来只是略有些不舒服，这会儿猛然疼痛，再也无法忍受。

他不能犯这样的错误——起码现在不能。他的记忆力越来越差。在逃回办公室的路上，他的心剧烈跳着。办公室电话响个不停，3部话机同时闪动。迈克尔努力做深呼吸。他记起弗兰克教练说过：“你胆固醇过高、压力过大！照这样下去，你活不到45岁！”

此后不久，迈克尔来到我的办公室。他害怕失去工作能力，害怕无法正常生活。他说他不能集中精力，记忆力越来越差，而且才44岁而已。迈克尔想进行一整套的心理和神经病学测试，他必须马上确认自己是不是长了脑瘤或得了其他怪病。

我询问迈克尔有关他生活习惯的问题——日常饮食、体能训练、压力指数、工作量以及病史。我为他做了记忆测试，查看他以往的抑郁和焦虑状况。然后，我们讨论了他担心的健康问题，如胆固醇和血压等。我给他做了标准血液测试，以确认他目前还没有严重的健康问题。

检查快结束的时候，我清楚地意识到，迈克尔有严重的慢性压力综合征。这种压力影响了他的记忆力，同时还威胁着他的整体健康状况。他需要医生的处方，而我恰恰知道应该开什么方子。

离开办公室时，迈克尔已重新找回了自信，恢复了乐观心态。和他来我这儿之前所想象的不同，我没有给他做各种纷繁复杂又毫无必要的测试。迈克尔得到了更好的治疗——专门针对他的情况而设计的记忆处方。这个处方将会帮助他即刻降低压力指数，改善整体健康状况，恢复并提高记忆力；还

将启动他建立优质而长寿生活的重要计划，让他保持大脑和身体的健康活力。

最新科学研究显示，既要长寿又要高质量地生活，还要减缓、阻止甚至逆转老化的进程，必须紧紧抓住“四大要素”，即人人都需要关注的4个最重要的方面：记忆训练、体能训练、降低压力和健康饮食。在执行14天记忆处方的过程中，如果能把这4个方面结合起来，收获尤为丰厚——效果更好、更快、更持久。执行14天记忆处方很容易，它指导你每日的饮食选择，告诉你如何进行记忆和体能锻炼，如何最大限度地降低大多数现代人无法逃避的慢性压力。

本书将会教你评估自己的记忆力表现、压力指数、身体状况以及健康的饮食需要。迈克尔所得到的一切，本书都会让你得到。14天记忆处方专门设计了独特的周末健身计划和饮食安排，所以开始执行处方的时间，最好选在星期一。记忆处方遵循从易到难的原则，在14天里逐渐加大训练力度，并且容易掌握，能轻松地融入到你的日常生活中去。我的14天记忆处方是针对大众的共同需求而设计的。如果你对自己的生活和健康有特殊的要求，后面的章节会帮你打造适合自己的计划。

什么，你说你不想花时间读整本书？你想马上开始14天记忆处方，立即找到年轻的感觉，展现出你的活力？没问题！现在就翻到第36页，今天就开始行动！无论你是谁类型的读者，本书都适用。一部分人会先读完整本书，然后再执行14天记忆处方；而另一部分人则一拿到书，马上就跳到“第一天计划”。14天记忆处方适合所有人，不管你怎样开始，重要的是开始。

也许你是职业女性，又做了母亲，要兼顾事业和家庭，还要安排生活中的各种琐事；也许你是个退休专家，但是担心头脑老化问题，并感到记忆力越来越差；也许你是大学生，有两份兼职工作，还要应付接踵而来的考试。生活中，人人都得面对这样或那样的压力。但可喜的是，我们都有能力改变自己的饮食习惯、身体状况和生活方式。在某种程度上，我们都能把自己的身体和大脑从老化的困境中解脱出来。有些人认为自己有老年病遗传风险而担心。但是，有遗传风险不代表一定会得病。有此担心的人应该尽早开始执行

14天记忆处方——把自己的身体和大脑从老化的困境中解脱出来——开始得越早，就越能有效地预防老年病。

有人问我，为什么是14天处方，而不是21天或者28天呢？原因有三：一，记忆处方执行14天就已经成效显著；二，对于新计划而言，大多数人都能轻松地坚持两周——哪怕只是出于好玩；三，我发现，如果持续执行我的记忆处方14天，你便会到达一个新的里程碑，你会发觉你的生活已经发生了显著的变化。14天时间恰好够用来培养锻炼大脑和身体的好习惯，而且还能提供长期坚持下去的动力。我所在的加州大学洛杉矶分校的研究人员发现，大脑效率真正得到显著提高，记忆力和情绪确实有所改善，都刚好发生在14天内。

## 多一分预防

只要称称体重或者照照镜子，你就能知道自己是否需要减几斤，是否需要续办健身房会员卡。医生可能会检查出你胆固醇和血压过高，建议你减少糖、脂肪和盐的摄入量，从而帮助你改变不良饮食习惯。但是，这类征兆一般情况下并不明显，不容易觉察，很难警示你立即开始提高记忆力的计划，保护大脑免受老化的侵袭。

近几十年里，广泛的普及教育降低了心脏病和中风的发病率。同时，预防措施的实施、早发现早治疗方针的贯彻以及医疗条件的改善，已经形成了有利的发展趋势。例如，美国吸烟人数有所减少，平均血压指数降低。美国国家健康与营养调查报告显示，随着食用油脂中卡路里百分比和饮食中胆固醇含量的减少，血液胆固醇含量会随之降低。目前，世界各地的医生最常开出的药品是降压药。

但是，大多数人都有意或无意地否认自己的大脑正逐渐老化，沉默、隐蔽的神经细胞和相关组织在不断收缩。病症一点一滴地侵入人体，防不胜防。直到有一天突然爆发，患者跳出来大喊：“我不行了！”可是到这个时候，已

经造成的损伤往往是无法修复的，大脑细胞也随之死亡。

你确实可以求助美容医生，通过注射肉毒素消除额头上的皱纹，但它只是暂时性的。更好的方法是，避免强烈日晒，采取防晒措施防止皮肤老化。外科医生可以切除癌细胞来延长你的寿命，但是免受癌症之苦的更好办法是不吸烟。尽管医学的发展日新月异，但在我们有生之年，趁脑细胞健康之际加以保护，至少比让死细胞重获生命要容易得多。

现代科学研究和医疗技术发展都清楚地表明，人类既需要保护身体，也需要保护大脑。但可悲的是，社会上还没有针对大脑健康的重要行动，也没有对抗阿尔兹海默氏症和公共卫生预防的方案。很多人提笔忘字时，都采取自嘲的态度，戏称之为“老年时刻”或“中年短路”。其实，这种幽默恰恰揭示了人们对记忆功能下降的忧虑、否认和恐惧。人们看到了老年人的困境，但是太多的人自信地认为，这种事不会发生在自己身上，至少现在不会；就算会，也是多年以后的事。

好在事态正在发生变化。越来越多的各年龄段的人逐渐认识到，不能再自欺欺人，因为在我们丧失记忆力和思维能力之前，那些专家、学者们不可能找到解决方案。那些没有记忆问题或记忆力衰退较轻微的人，还想提高记忆力或者只为了让自己感觉好些的人，都在积极主动地保持身体健康和思维敏捷，预防困扰他们祖辈的疾病。越来越多的科学证据表明，跟心脏病一样，大脑疾病也是可以预防的。因此，世界各地有数百万人加入了记忆健康的行动，上述人群只是这一洪流中的一小部分。随着医学的发展，人们的寿命可能会延长到 120 岁。可是没有大脑健康，单单活着又有什么意义？可喜的是，记忆健康训练远比想象的要简单。执行 14 天记忆处方这样的锻炼计划，不仅可以保护大脑，对身体也大有裨益。

## 保护大脑——永远不会太晚，也不会太早

大多数人在繁忙的生活中穿插了无数的日程安排，往往要同时应对多项



任务——工作、学习、照顾孩子和老人、理财、卫生保健、社会活动以及每天挤出时间锻炼身体。要记的事情那么多，忘记某一项的几率就很大。任何年龄段的人每天都面临着保持大脑健康的挑战。

有科学证据显示：大脑的老化早在我们二十几岁时就开始了。因此，采取措施抵御大脑退化，永远都不嫌早，也永远都不嫌晚。研究数据表明，在人类神经细胞老化、死亡的过程中，大脑的实际容量也随之减少，甚至萎缩。而且，老化的大脑损伤逐渐加剧，出现“淀粉样斑块”和“神经结节”。这些脑细胞丧失和脑组织退化所造成的损伤主要集中在负责记忆的大脑区域内。据说，这就是阿尔兹海默氏症的成因。

对斑块和结节的神经病理学研究显示，人类大脑退化早在成年后不久就已经开始。对于某些人来说，可能就在二十几岁或三十几岁的时候。我们采用的大脑扫描技术是正电子发射断层扫描，即 PET 扫描。应用这种技术我们发现，记忆力正常的中年人的大脑中已经有了类似阿尔兹海默氏症患者的大脑活动模式。我们对这些人进行了跟踪研究，定期的正电子发射断层扫描发现，随着年龄的增长，他们的大脑老化不断加剧。而从父母一方继承了相关遗传风险基因的人，大脑老化速度更快。

在探讨大脑老化速度的决定因素和阿尔兹海默氏症的发病几率的过程中，我们惊讶地发现：大多数人的病因中，只有 1/3 来自遗传因素。也就是说，是否会患阿尔兹海默氏症，2/3 的原因在于环境和生活方式。我们对自己的未来生活有 2/3 的控制权，比想象的要高得多。

为了诊断出轻微的大脑老化迹象，我们开发了一种“大脑压力测试”，类似于心脏运动测试。在心脏运动测试中，被测试者借助跑步机做上坡运动，增加心脏负荷，然后通过心电图查出轻微的心脏疾病。而在大脑压力测试中，被测试者通过完成一系列记忆任务来增加大脑的负荷。这时，核磁共振成像 (MRI) 扫描仪监测大脑老化的轻微征兆。在我和苏珊·布克海默博士的研究中，一些中年人记忆功能正常，但是有引起阿尔兹海默氏症的主要风险基因——APOE-4 基因。我们发现，与那些没有 APOE-4 风险基因的人相比，