

别为 The Faculty of Memory 记忆力 抓狂

钝感脑修复65妙招!

三采文化/编著

不景气，更要投资自己的脑力

脑神经科医师、营养师、中医师，一起帮助你脑力大提升↑

饮食 改变错误早餐吃法，反应不再慢半拍!

生活 利用通勤5分钟，拯救失忆老化脑!

游戏 数独、联想游戏，愈玩大脑愈有创意!



化学工业出版社

别为
The Faculty of Memory
记忆力
抓狂

三采文化/编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从饮食、生活习惯、智力游戏等方面,介绍了65个开发脑力、提升记忆力的妙招。运用科学、医学知识,帮你找出问题点,排除那些损害你记忆力的元凶,让你的脑力大大提升!特别适合希望提高记忆力的上班族、学生。

图书在版编目(CIP)数据

别为记忆力抓狂 / 三采文化编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.6

ISBN 978-7-122-08101-8

I. 别… II. 三… III. 记忆术—通俗读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第053975号



原书名: 别为记忆力抓狂. ISBN 978-986-229-047-7

版权所有©三采文化

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权化学工业出版社出版, 简体中文
版权委任安伯文化事业有限公司代理授权。

非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-5321

责任编辑: 马 骄

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/24 印张5 字数175千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

脑力检测1

你的大脑已经衰老到几岁？

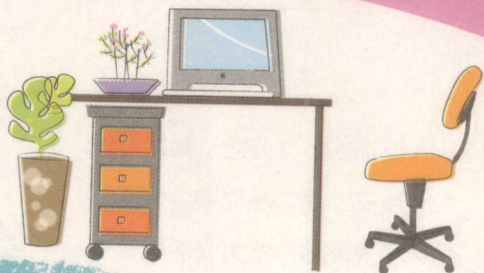
请就以下20个题目自我评测，或请身边关系较密切的人（如子女等）帮你评测。

	评测项目	频率	经常 (0分)	偶尔 (1分)	很少、从未 (2分)
1	在停车场找不到自己的停车位置				
2	无法独立完成日常事务				
3	常弄丢东西				
4	非常不喜欢改变				
5	人际关系不佳，不喜欢和人互动				
6	睡眠时间少于6小时，或品质不佳				
7	常感到紧张或焦虑				
8	觉得自己健忘或记忆力差				
9	无法清楚表达一件事				
10	注意力不能集中				
11	对近期发生的事记忆不深				
12	觉得学习能力减弱				
13	有抽烟习惯				
14	每天至少要喝1杯以上的酒				
15	工作上不需要定期学习新资讯				
16	没有规律的运动				
17	觉得自己压力很大				
18	喜欢抱怨、容易生气				
19	在外就餐且营养不均衡				
20	容易感到忧郁、悲观				

目录 Contents

脑力检测表

- *《脑力检测1》你的大脑已经衰老到几岁?
- *《脑力检测2》你最需要加强哪种脑能力? 2



第一篇 上班族的大脑破坏王

- *上班族的脑力, 已经严重超负荷! 6
- *聪明拒绝破坏大脑的8大因素 8
- *补脑偏方何其多, 你真的做对了吗? 12
- *避免脑残的10大生活小秘招 14
- *脑的冷知识 18

第二篇 上班族的5分钟大脑活化术

- *通勤>>聪明醒脑的大好时机! 22
- *忧郁星期一>>训练提升专注力! 26
- *开会>>提升思考力、表达力! 29
- *企划发想>>提升创意力! 32



- ★上班族的办公室活脑好习惯 35
- ★晚安助眠，基础脑力储养法 38
- ★早安醒脑，活力充能按摩法 43
- ★试着做个早睡早起的晨型人 49



第三篇 上班族的记忆力拯救计划

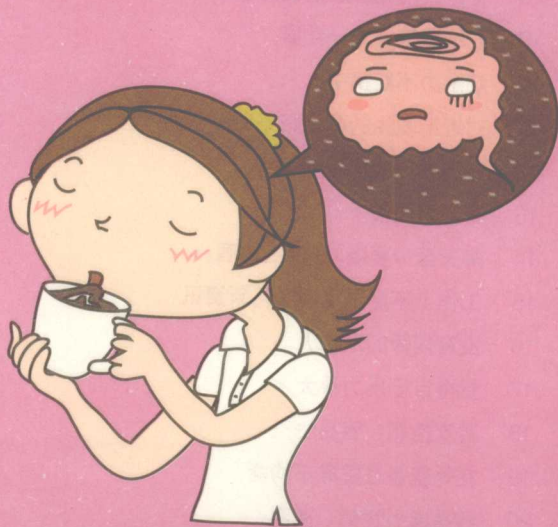
- ★揭开大脑与记忆力的秘密 52
- ★再好的记忆力也有变差的一天? 53
- ★上班族的记忆力紧急特训 56
- ★神经内科是拯救记忆力的专家 60
- ★神经内科医师提升记忆力的秘诀 62
- ★戏剧高手教你，抢救钝感脑! 69





第四篇 吃出高效率大脑

- ★ 饮食习惯决定大脑的退化或灵光? 72
- ★ 让大脑变迟钝的5大可怕食物 75
- ★ 造成钝感脑的7大惊悚食物 78
- ★ 活化大脑的5大聪明营养素 81
- ★ 活化大脑的4大优质健脑食材 87
- ★ 5大益智补脑中药材 97
- ★ 3大提高效率的活脑补给品 108
- ★ 4大提神醒脑茶饮 110



经常记不住车停在哪、忘了接下来要做什么，这些困扰你的状况经常发生吗？快来检测看看你的脑袋已经衰老到几岁了！

检测结果

- 35~40分** 脑年龄约20岁。恭喜你拥有一颗年轻有活力的大脑。
- 30~35分** 脑年龄约30岁。从现在开始要好好保养你的大脑啰！多吃抗氧化的食物有助于防止大脑老化。
- 25~30分** 脑年龄约40岁。多做有氧运动，生活中少些压力，会让你的大脑更健康！
- 20~25分** 脑年龄约50岁。别让自己的脑力提早退化，生活作息的正常也很重要喔！
- 15~20分** 脑年龄约60岁。平时多学习、多动脑，让大脑活化，才不会得老年痴呆症。
- 10~15分** 脑年龄约70岁。多参与学习课程，与不同的人互动，才会让大脑更年轻。
- 5~10分** 脑年龄约80岁。你的大脑老化程度已经超出原本的年龄太多了，要好好保养。
- 0~5分** 脑年龄约90岁。检视自己的脑力衰退是否已经影响了日常生活，询求专业医师给你更好的建议。

脑力检测2

你最需要加强哪种脑能力？

请就以下20个题目自我评测，或请身边关系较密切的人（如子女等）帮你评测。

	评测项目	频率	从未 (0分)	很少 (1分)	偶尔 (2分)	经常 (3分)
1	忘记自己正要进行的动作 (例如: 走进厨房却忘了自己要做什么)					
2	想不起昨天的晚餐吃了什么					
3	经常忘记自己接下来要说的话					
4	对于刚看过的物品, 常回想不起来					
5	无法持续专注地做一件事					
6	总是忽略细节, 不小心犯错					
7	无法听别人把话说完					
8	容易分心					
9	不喜欢动脑思考					
10	遇到问题的应变解决能力差					
11	脑袋经常混沌不清					
12	缺乏目标、计划能力差					
13	与人交谈经常词不达意					
14	无法清楚表达物品的名称					
15	无法完整陈述一件事					
16	别人总是听不懂你讲的话					
17	生活总是一成不变					
18	不喜欢尝试新事物					
19	缺乏探索、冒险的精神					
20	缺乏想象力					



你有记了又忘、反应太慢、想不出好点子的困扰吗？快来检测你的脑袋，哪个部分的能力（记忆力、专注力、思考创造力……）已经衰退，需要特别加强！

谘询 / 胡朝荣（台北医学大学附设医院神经科主治医师）、游家铭（台北医学大学附设医院神经科主治医师）

检测结果

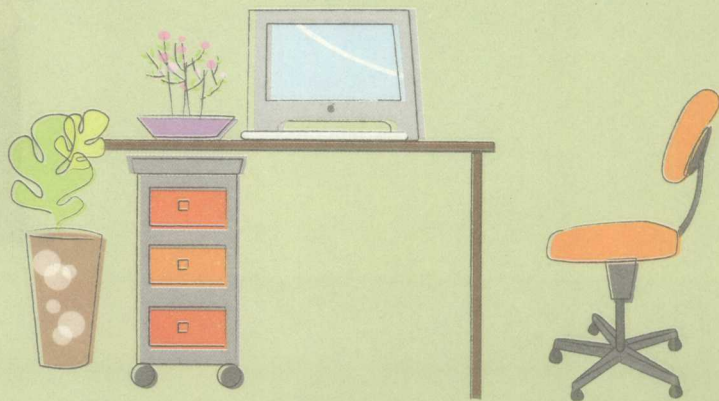
1~4题 分数超过8分，表示你的“记忆力”需要加强。

5~8题 分数超过8分，表示你的“专注力”需要加强。

9~12题 分数超过8分，表示你的“思考力”需要加强。

13~16题 分数超过8分，表示你的“表达力”需要加强。

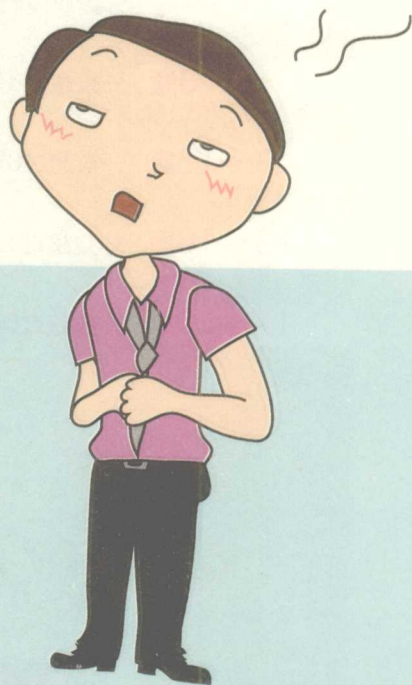
17~20题 分数超过8分，表示你的“创造力”需要加强。



第一篇

上班族的大脑破坏王

上班族因工作压力大、忧郁等问题，
脑力退化的情形愈来愈严重，
且已严重影响工作效率，
懂得找出常见因素对症下药，
才能避免这些可怕的脑残陷阱！





上班族的脑力，已经严重超负荷！ 6

聪明拒绝破坏大脑的8大因素 8

补脑偏方何其多，你真的做对了吗？ 12

避免脑残的10大生活小秘招 14

脑的冷知识 18

上班族的脑力， 已经严重超负荷！

上班族脑力退化的情形愈来愈严重，因为工作压力大、忧郁等问题，已严重影响工作效率，这点你一定要注意！

日前的一篇报道指出，根据2007年“脑力表现满意度大调查”的研究显示，上班族脑力表现在记忆力、专注力及创造力的表现上满意度较低。这项调查将脑力表现分为七项指标，分别是记忆力、专注力、吸收力、创造力、思考速度、思考清晰度及思考灵活度。

而调查显示，有77%的受访对象认为休息或睡眠时间不足是影响脑力的首要因素，神经内科医师指出，目前上班族因记忆力、脑力退化等问题就医者，在门诊中不在少数，也呼应了现代人因长时间工作压力下所延伸出的脑力问题，但其中真正因为老化所形成的脑力衰退或是阿兹海默症患者比例并不高，上班族的脑力退化有部分压力伴随而来的忧郁及焦虑造成的短暂记忆力或脑能力不佳，只要找出原因便能获得改善。

根据上述的调查结果发现，超过九成的上班族认为脑力表现优劣将影响个人工作表现，尤其思绪不清会让工作竞争力下滑。



上班族通常因为睡眠时间不足、品质不佳，或是早上起床时没有给大脑足够的醒脑时间，匆匆忙忙出门后，进了办公室脑袋还是一片混乱，

如果可以在每天早上固定提早两个小时起床，给大脑一些时间做做暖身操帮助醒脑，例如：朗读报纸内容、简单的计算测验等，有意识地动到手、脚和嘴巴会更有效；或者到附近公园散散步、遛狗，晒晒太阳，让血液流向脑部，当你的脑袋清醒了，思路自然变得清晰。

上班族脑力平均比实际年龄老了近30岁！

如果你看过《明日的记忆》这部电影，你会发现失智症不再是老人的专利，剧中男主角渡边谦在事业如日中天时，突然发现他的记忆力不断流失，甚至无法继续在职场中工作。

日前已有医学研究指出，至2010年时失智症的患者将会倍增，这的确是老年化社会中即将面临到问题。在高压环境下，加上日常生活经常接触到各种毒素，都会造成大脑提早退化，但是不是真如报道中指出，上班族的脑力比实际年龄老了30岁，退化的情形如此严重了呢？此项报道是通过脑力检测的游戏来测验每个人的脑年龄，报道中指出：

上班族在测验中显示，30、40岁以上的人普遍专注力变差、算数速度变慢、答案需要想很久，平均起来，30岁的上班族脑力已到50、60岁，40岁的人脑力更老得像70、80岁的老人，其中一位不到40岁的女性，因为工作超负荷、经常熬夜，

测出来的脑力竟高达120岁。

此项测验主要仍以趣味性为主，当你熟悉游戏的操作后，脑年龄的数字便会下降，通过不断的练习训练自己的脑力。不过这篇报道的确暴露出一些问题，上班族因为压力大、熬夜、睡眠时间不足，加上外食造成的营养不均衡等问题，长期下来会造成脑力受损，甚至提早退化等，所以脑力保养术还是不可少的！



聪明拒绝 破坏大脑的8大因素

破坏大脑运作的原因很多，找出原因对症下药，并确实从生活中排除，才能避免这些可怕的脑残陷阱。

1 不当饮食及人工味精

在外就餐族经常吃又油又咸的食物，高油脂且营养不均衡的饮食，会导致心血管疾病的发生率提高，一旦中风或血管阻塞会直接使脑部受损，而这些伤害往往很难修复。至于人工味精也是外食难以避免的，虽然依个人体质不同，食用味精后的反应也不同，有些人吃了味精容易头痛、烦躁，甚至有心悸的现象，长期下来会造成记忆力的退步。

2 压力或情绪的负面影响

适当的压力能使人专注于当下面临的状况，让人的身体处于警戒备战状态，此时肾上腺素及皮质醇的分泌会增加，但长期压力却会破坏脑部，产生负面影响。当人面对过大的压力或情绪创伤时，可能会产生失眠、焦虑、情绪低落



等现象，此时脑部会释放出某些荷尔蒙足以杀死颞叶的海马回细胞造成记忆力的损坏，因此找到压力的来源，重新调整自己面对压力及舒压的方式，才能让身体保持和谐状态；而当你面对情绪压力时，必须找到发泄的出口或是寻求专业咨询和协助，避免累积过多压力，造成身体和脑部的负荷。



3 吸烟

对很多瘾君子而言，吸烟时吞云吐雾的那一刻，会让身心感到放松而满足，许多上班族把吸烟当做一种释压的行为，因为香烟中的尼古丁会刺激脑部释出乙酰胆碱、多巴胺、脑内啡等物质，让身体短时间内感到舒服或提升专注力，但尼古丁也会抑制血液流往脑部，造成大脑的活动力减低，所以不要为了一时的烟瘾赔上自己的健康。

4 荷尔蒙不足

也许你听过“怀孕会变笨”的说法，这有可能是怀孕期间妇女体内荷尔蒙变化影响了大脑反应，通常生产后即会恢复，但更年期雌激素不足的确会使失智症的比率增加，因此更年期后服用雌激素可降低阿兹海默症及骨质疏松（但罹患子宫癌、乳癌的风险增加），所以临床上发现女性的失智患者比例较男性高。

5 睡眠不足或品质不佳

现代人生活紧张忙碌，有些人一天的睡眠时间只有3~4小时，拼了命的工作没有让身体和大脑获得足够的休息，睡眠质量差或是每天睡眠少于7小时，会使颞叶活动较低落，进而影响到学习与记忆力，导致思绪不够清晰，经常忘东忘西。大脑的运作并不会因为睡眠而停止或休息，当你处于睡眠状态时，大脑正在为你把暂存记忆转为持久性记忆，或是整理白天所接收到的信息，如此一来当你早晨起床时才能拥有一个清晰的头脑。神经内科医师指出，睡眠剥夺可能是因为忧郁症或焦虑症所引起，造成假性失智、注意力不集中等问题，因此晚上睡前最好能放松自己，避免思考太复杂的问题或从事激烈的运动。

忽视脑力退化的可怕后果？

脑力退化并不像身体的其他器官会带来疼痛感，像是关节退化、视力退化可以明显地感觉到，或者像皮肤老化可以立即被察觉，如果忽视而不做任何处理的话，渐渐会有一些征兆出现，例如：记忆力减退、语言表达出现问题、丧失对时间及方向感的概念、东西摆放错乱、判断力变差等，当这些警讯出现时，你仍不予理会时，将会让脑细胞数量不断减少，转变成失智症。



大脑老化

大脑和身体其他器官一样，会随着年龄增长逐渐衰退老化，因为脑部的资源减少了，如抗氧化物质、脑中血液流量及维持神经元正常运作的氧和葡萄糖等。老化造成的脑部功能退化是失智症的最大原因，失智症的比率通常和年龄成正比，年龄愈大罹患失智症的比率也愈高。



咖啡因成瘾

咖啡因和尼古丁同样会抑制血液流往脑部，过量的咖啡因会成瘾，阻碍睡眠，因为当身体疲倦时，大脑会产生腺苷酸，促使脑部神经细胞活动变慢，告诉身体需要睡眠休息，让脑部自然修复，不过咖啡因却阻断了腺苷酸的效应，让脑部不会下达想睡的指令，当你睡意来时便喝下更多的咖啡提神，周而复始的循环让咖啡因成为大脑的另一个杀手。



药物及酒精的滥用

因为一时的享乐或好奇，接触进而吸食毒品，不管是大麻、迷幻药、安非他命、海洛因等，都会削弱脑部机能，损害神经元，在麻醉自己的同时也麻醉了脑细胞。而酗酒也会让脑部受害，过量的酒精会阻止氧气进入细胞的能量中枢，使神经传导变得薄弱，影响学习和记忆力。根据研究，少量且适量的红酒有助于降低失智的风险，但大量饮用却适得其反，增加罹患失智症的风险。