

摆脱

正确地认识健忘，认真地对待健忘，寻找解决健忘的方法。

健忘

如何**改善健忘**？此书助你提升记忆力，改善健忘

从生活点滴做起，增强记忆力，
改善健忘的症状，
摆脱健忘从现在开始！



4 Plates

四 大 板 块
生活 饮食 穴位 运动

生活：改善情绪，缓解大脑的压力。
饮食：食物药物，增强大脑记忆力。
穴位：传统理疗，有助于提神健脑。
运动：有氧运动，使大脑状态更佳。

胡维勤◎主编

现代人的通病，记忆力的衰退是大脑衰退的表现，日常生活中随处可见。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

摆脱

健忘

胡维勤◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

摆脱健忘 / 胡维勤主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5388-9013-6

I. ①摆… II. ①胡… III. ①健忘—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第232494号

摆脱健忘

BAITUO JIANWANG

主 编 胡维勤

责任编辑 徐洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 14

字 数 220 千字

版 次 2017年3月第1版

印 次 2017年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9013-6

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录

Chapter 1 摆脱健忘，健脑是根本

测试你的记忆力还好吗	002	睡眠不足	008
了解健忘症	003	常吃止痛药、失眠药	008
什么是健忘	003	做事依赖记事本	008
健忘的分类	004	认清健忘症和痴呆症的区别 ...	009
健忘的发病原因	005	什么是老年痴呆症	009
健忘的典型症状	006	健忘与痴呆的区别	011
容易健忘的人群	007	摆脱健忘先健脑	012
白领人群	007	健忘与大脑的关系	012
中老年人	007	日常生活中如何健脑	013
更年期女性	007	增强记忆小窍门	014
甲状腺或癫痫患者	007	神奇的健脑营养素	017
导致健忘的那些坏习惯	008		
摄入过多有害金属	008		

Chapter 2 老忘事？放松心情最重要

压力是造成健忘的元凶之一 ...	022	打坐	028
个人健康压力	022	旅行	029
家庭压力	022	焦虑导致失眠，产生健忘	030
工作压力	022	什么是焦虑	030
社会压力	022	焦虑导致失眠	030
怎样缓解压力，调节心情	023	焦虑的表现	031
面对现实，调节心理	023	怎样缓解焦虑，调节心情	032
音乐减压	024	转移注意力	032
运动减压	026	积极的心理暗示	033

空气疗法	034
保持乐观心态	036
抑郁的情绪加深健忘	038
什么是抑郁	038
长期情绪低落	038
过度悲伤	038
怎样缓解抑郁，调节心情	039
情感宣泄	039

培养兴趣爱好	042
巧用精油，放松身心	045
怎样利用精油放松身心	045
精油的使用方法	047
使用时的注意事项	050
放松身心精油的选择	051

Chapter 3 健脑食材食谱大集合

小米	056
小米炒羊肉	056
香菇小米粥	057
阿胶小米粥	057
七谷养生粥	057
糯米	058
莲子糯米粥	058
红花糯米粥	059
芡实糯米粥	059
燕麦	060
红豆燕麦牛奶粥	060
水果麦片牛奶粥	061
香蕉燕麦粥	061

燕麦五宝饭	061
玉米	062
冬菇玉米须汤	062
大枣玉米粥	063
玉米核桃粥	063
银耳玉米沙参粥	063
黑豆	064
黑豆猪蹄汤	064
黑豆莲藕鸡汤	065
黑豆牛蒡炖鸡汤	065
黄豆	066
香菜拌黄豆	066
双瓜黄豆汤	067





黄豆豆浆	067
豆腐	068
宫保豆腐	068
鲜虾豆腐蒸蛋羹	069
鱼片豆腐汤	069
山药	070
山药炒秋葵	070
山药炒核桃仁	071
山药芡实老鸽汤	071
红薯山药豆浆	071
红薯	072
蜜汁枸杞蒸红薯	072
煎红薯	073
玉米片红薯粥	073
南瓜	074
蜂蜜蒸南瓜	074
大枣蒸南瓜	075
胡萝卜南瓜粥	075
莲藕	076
炆拌莲藕	076
麻醋藕片	077
糖醋藕片	077
赤小豆鲜藕汤	077
菠菜	078
菠菜拌胡萝卜	078
菠菜芝麻卷	079
双菇玉米菠菜汤	079
黑木耳	080
芥蓝黑木耳	080

蒜薹木耳炒肉	081
木耳山药	081
银耳	082
凤梨银耳	082
冬瓜银耳莲子汤	083
罗布麻枸杞银耳汤	083
金针菇	084
金针菇拌豆干	084
豆皮金针菇卷	085
金针菇蔬菜汤	085
牛肉	086
萝卜烧牛肉	086
牛肉娃娃菜	087
家常牛肉汤	087
鸡肉	088
草菇蒸鸡肉	088
胡萝卜鸡肉茄丁	089
鸡肉卷	089
鸡蛋	090
香辣金钱蛋	090
香菇炒鸡蛋	091
银鱼炒蛋	091
鹌鹑蛋	092
鹌鹑蛋焖鸭	092
五香鹌鹑蛋	093
剁椒鹌鹑蛋	093
鲤鱼	094
鲤鱼烧豆腐	094
铁锅炖鱼	095

清香蒸鲤鱼	095
鲫鱼	096
豆瓣鲫鱼	096
萝卜鲫鱼汤	097
花生鲫鱼汤	097
甲鱼	098
甲鱼猪骨汤	098
人参甲鱼汤	099
甲鱼滋阴汤	099
柑橘	100
拔丝蜜橘	100
银耳蜜柑汤	101
橘子红薯汁	101
枸杞	102
四宝炖乳鸽	102
柴胡枸杞羊肉汤	103
枸杞乌鸡汤	103

枸杞鹌鹑汤	103
桂圆	104
桂圆猪心汤	104
桂圆当归猪腰汤	105
大枣桂圆甜汤	105
大枣	106
哈密大枣	106
糯米大枣	107
姜糖蒸大枣	107
核桃	108
核桃枸杞肉丁	108
蛋酥核桃仁	109
紫米核桃大枣粥	109
板栗	110
板栗蒸鸡	110
鹌鹑蛋烧板栗	111
板栗土鸡汤	111

Chapter 4 健脑药材药膳大集合

人参	114
人参滋补汤	114
人参糯米鸡汤	115
人参大枣鸽子汤	115
党参	116
党参莲子汤	116
黑枣党参鸡肉汤	117
党参生鱼汤	117
党参枸杞茶	117
何首乌	118
何首乌煲鸡爪	118
何首乌桂圆煲鸡汤	119

淡菜首乌鸡汤	119
当归	120
当归瘦肉汤	120
核桃仁当归瘦肉汤	121
当归生姜羊肉汤	121
灵芝	122
灵芝素鸡炒白菜	122
灵芝大枣汤	123
灵芝乳鸽汤	123
大枣灵芝甜粥	123
黄芪	124
大枣黄芪蒸乳鸽	124

黄芪灵芝猪蹄汤	125
黄芪牛肉汤	125
黄精	126
干贝黄精炖瘦肉	126
黄精山药鸡汤	127
山楂黄精糙米饭	127
天麻	128
天麻黄豆猪骨汤	128
天麻炖鸡汤	129
天麻炖鱼头	129
五味子	130
五味子炖猪肝	130
五味子桂圆粥	131
五味子核桃糊	131
山茱萸五味子茶	131
玉竹	132
玉竹炒藕片	132
霸王花大枣玉竹汤	133
玉竹石斛粥	133
茯苓	134
茯苓山楂炒肉丁	134
茯苓绿豆薏米粥	135
桑葚茯苓粥	135
莲子	136
莲子百合瘦肉汤	136
莲子芡实汤	137

玉竹莲子鸡汤	137
银耳莲子鸡汤	137
芡实	138
莲子芡实排骨汤	138
怀山药芡实老鸽汤	139
甲鱼芡实汤	139
熟地	140
四物汤	140
八珍汤	141
六味熟地鸡汤	141
四物饮	141
麦冬	142
麦冬烧黄瓜	142
麦冬黑枣土鸡汤	143
西洋参麦冬鲜鸡汤	143
柏子仁	144
柏子仁炒豆角	144
柏子仁黑豆养心汤	145
双仁菠菜猪肝汤	145
杜仲	146
锁阳杜仲猪腰汤	146
三七杜仲煲乌鸡	147
杜仲桑寄生鸡汤	147
牛膝	148
牛膝香菇煲瘦肉	148
牛膝煮绿豆	149



当归牛膝汤	149
牛膝黑豆粥	149
石菖蒲	150
石菖蒲炖冬瓜	150
远志菖蒲猪心汤	151
天麻安神益智汤	151
锁阳	152
锁阳大枣鸡	152
锁阳山萸肉炖鸡	153
锁阳核桃粥	153
巴戟天	154
温补元阳强身汤	154
巴戟天排骨汤	155
核桃巴戟鸡汤	155

桑寄生	156
桑寄生炖猪腰	156
桑寄生茶	157
桑寄生麦冬鸡蛋茶	157
远志	158
远志炒菜心	158
核桃远志炖蚕豆	159
小花胶远志瘦肉汤	159
虫草花	160
虫草花炒茭白	160
虫草花炒鸡肉	161
虫草花猪骨汤	161
虫草花鸡汤	161

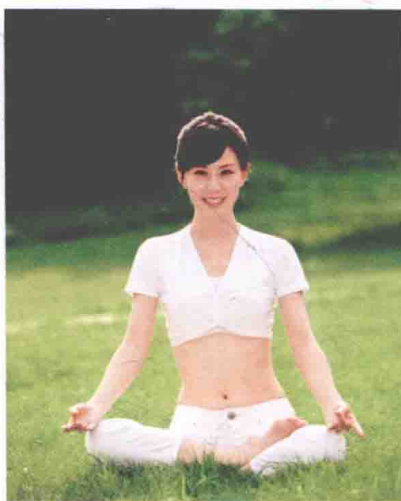
Chapter 5 增强记忆力的理疗方法

按摩	164
后顶穴	164
四神聪穴	165
囟会穴	166
神庭穴	167
上星穴	168
印堂穴	169
完骨穴	170
本神穴	171
悬厘穴	172
太阳穴	173
前顶穴	174
脑空穴	175
四缝穴	176
膏肓俞穴	177

艾灸	178
百会穴	178
巨阙穴	179
心俞穴	180
神门穴	181
关元穴	182
肝俞穴	183
内关穴	184
中脘穴	185
大椎穴	186
肩贞穴	187
药浴	188
姜浴	188
槐花浴	189

Chapter 6 运动健脑，摆脱健忘

散步	192	三角式	208
慢跑	194	三角伸展式	209
骑自行车	196	桥式	210
跳舞	198	双角式	211
踢毽子	199	鹰式	212
打羽毛球	200	其他运动	213
瑜伽	201	眼球运动	213
头部放松式	203	不经意间的伸懒腰	214
前伸一式	204	以指梳头	214
叩首式	205	多叩齿	214
仰卧脊柱扭转	206	多动手指能刺激大脑	214
风吹树式	207	迈开腿勤喝水	214



Chapter 1

摆脱健忘，健脑是根本

人体的功能器官如一台机器，如果不运转，机器便会生锈报废。大脑也是如此，如果不主动训练大脑，记忆力只会越来越差，我们要正确地认识健忘，寻找解决问题的方法，进而改善健忘症状。

测试你的记忆力还好吗

认真回答以下问题，以检验你是否健忘。

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 1. 几天前听到的话都忘了。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 2. 忘记约会。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 3. 忘记把东西放在哪里。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 4. 物品在经常被放置的地方找不到，却在想不到的地方找到了。 | ☒ 是 | ☐ 否 |
| 5. 忘记应该带走或带来的东西。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 6. 买许多东西时总是漏掉一两件没买。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 7. 记不清某件事情是否做过。例如，锁门、打卡等。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 8. 忘记关煤气而把饭菜烧焦。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 9. 说话时突然忘了说的是什么。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 10. 说话时突然不知如何表达。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 11. 忘记吃药时间。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 12. 事情做过就忘了。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 13. 有时已经发生的事情，短时间内却无法回忆起细节。 | ☒ 是 | ☐ 否 |
| 14. 反复提相同的问题。 | ☒ 是 | ☐ 否 |
| 15. 对同一个人经常重复相同的话。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 16. 反复进行的日常生活发生变化时，一时难以适应。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 17. 配偶生日、结婚纪念日等重要事情总是忘记。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 18. 经常忘记电话号码或人的姓名。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 19. 曾去过的地方再去却找不到路。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 20. 曾经能熟练进行的工作，现在重新学习起来有困难。 | ☐ 是 | ☐ 否 |

回答了以上问题，可以大体知道自己的健忘程度。

1. (符合 0~5 个) 正常。偶尔有些琐事想不起来，这是极轻微的记忆力减退，可以不必过于担心。
2. (符合 6~14 个) 轻微健忘症。轻微的健忘症多数人都有，不必有太大的心理压力，可从生活习惯上开始调整。
3. (符合 15~20 个) 严重健忘症。这个阶段应该找专家问诊，寻找恰当方法治疗。

了解健忘症

现代健忘的趋势越来越年轻化，已经不再是人们年龄增大、大脑衰老的一个代言词。由此可见造成健忘的因素有很多，我们要正确认识并了解健忘，方可“对症治疗”。

1. 什么是健忘

你是否有过上班不记得自己是不是打了卡；拿好钱包准备出门，到了超市却不记得自己要买什么；去银行刚办的卡出门便忘了密码等现象，这就是人们常说的健忘，亦称“喜忘”“善忘”“多忘”等，自宋代《圣济总录》中称“健忘”后，沿用至今，主要指记忆力差，容易忘记人忘记事的症状，中医上将其归因于心脾亏损，年老精气不足，或痰瘀阻痹等。西医上则归因于神劳、脑萎、头部内伤、中毒等以脑系为主的疾病。

医学用语将健忘症称之为暂时性记忆障碍，简单讲健忘症就是大脑的思考能力（检索能力）暂时出现了障碍，症状随着时间的发展会减弱或自然消失，这与初期症状相似的痴呆是截然不同的。痴呆是整个记忆力出现严重损失，不可复原。而健忘是暂时的，可以通过一些措施增强记忆力，它只是容易忘事但对智力没有损害。

健忘症状多见于中老年人，这是因为人的最佳记忆力出现在二十岁前后，之后人体大脑的功能开始渐渐衰退，二十五岁前后记忆力开始正式下降，年龄越大记忆力越低，所以过去有形容老人“老糊涂”这一说法，其实就是因为中老年人记忆力不好，容易忘事。现代生活，健忘发病率有低龄化趋势，许多二十多岁的年轻人也备受健忘的困扰，这主要是因为现代社会生活持续的压力和紧张使脑细胞疲劳，而加速大脑功能衰退，从而出现暂时性记忆障碍，即健忘。此外，人们如果过度吸烟、喝酒、缺乏维生素等也会引起暂时性记忆力恶化。

最近，有报道专家指出心理因素对健忘的形成也有不容忽视的影响，到医院就诊的健忘患者多有抑郁症症状。专家称一旦人陷入抑郁症，就会固执地仅关注抑郁本身而对社会上的人和事漠不关心，大脑的活动力低下，大脑功能衰退，从而诱发健忘。

2. 健忘的分类

器质性健忘

器质性健忘指大脑皮质记忆神经出现损害，包括脑肿瘤、脑外伤、脑炎等疾病造成的大脑记忆力下降或丧失，导致健忘；某些全身性严重疾病，如内分泌功能障碍、营养不良、慢性中毒等，也会损害大脑而造成健忘；随着年龄的增长，大脑本身也会发生一定程度的退行性变化，或者由于脑部动脉逐渐硬化而导致脑功能衰退，记忆力下降，发生健忘。

对于器质性健忘，如果是由于疾病引起的，应及时治疗，或加强思维活动和体育锻炼。加强思维活动就是要多动脑子，多分析问题，防止大脑迟钝；通过体育锻炼可保证大脑有足够的血液供应，有利于记忆。

功能性健忘

功能性健忘指大脑皮质记忆功能出现问题。成年人由于肩负工作重任，精力往往不易集中，学的东西记忆在大脑皮质的特定部位常常程度不深，不如青少年时期；此外，强迫症、抑郁症等精神疾病也会引发健忘，这类因素引起的健忘称之为功能性健忘。

对于功能性健忘，在学习的过程中，我们要尽量排除各种外来干扰，认真学习，透彻理解学习内容，而不是一知半解或囫圇吞枣；经常回忆和复习学过的知识，加强记忆力；锻炼记忆力的过程要循序渐进，避免紧张与急躁；日常生活中要注意劳逸结合，保证睡眠，给大脑适当时间的休息，这样才不会用脑过度，大脑疲劳导致功能衰退，从而导致记忆力下降，恶化健忘症状。

以上是健忘症常见的两种分类。随着社会的进步，步入信息化时代，年轻人不仅因生活压力大，容易造成健忘，更由于信息的瞬息万变，记忆习惯被改变，导致年轻人越来越频繁地出现健忘现象。

人能记住一件事，主要是因为外界的信号刺激在大脑皮质留下一个痕迹，刺激越强烈，这个印记越深，也就越不容易忘记。相反，信号的刺激很弱，大脑就不容易记住。随着社会的发展，人们接触的信息量越来越多，打开电脑，各种国内外的信息铺天盖地而来，生活上需要处理的事情也越来越多，使人很难集中注意力，随着注意力的分散，信息在人体大脑皮质上形成痕迹的时间越来越短，留下的信号刺激越来越弱，造成了年轻人记忆力越来越差。

3. 健忘的发病原因

年龄

相对年轻人而言，四十岁以上的中老年更容易患健忘症。人的最佳记忆力出现在二十岁前后，然后脑的功能开始渐渐衰退，二十五岁前后记忆力开始正式下降，年龄越大记忆力越低。

心理因素

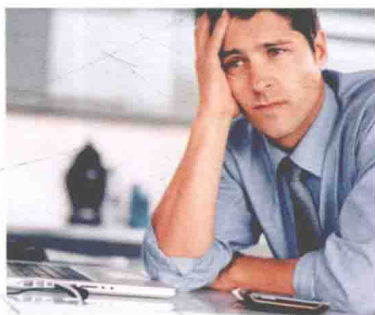
心理因素对健忘症的形成也有不容忽视的影响，到医院就诊的健忘症患者有很多有抑郁症症状。抑郁患者多固执地仅关注自身，而对社会上的人和事漠不关心，大脑的活动力低下，大脑功能衰退，从而诱发健忘。

饮食与作息

有研究表明，睡眠充足对于记忆力有不可忽视的影响力。失眠在很大程度上是健忘的罪魁祸首，它使大脑长期处于弱兴奋状态，因此极不容易接纳外来信息，无法将记忆储存，某些信息源也会因此丢失，诱发健忘。过度吸烟、饮酒、缺乏维生素，以及持续的压力和紧张会使脑细胞产生疲劳，从而造成暂时性记忆力减弱。

电子产品的频繁使用

日本科学家发现，25岁到35岁的年轻人患健忘症的越来越多。这多是因为现代年轻人沉迷于电子产品的使用，由于经常使用电子产品，造成了大脑利用率相对降低，依赖电脑使得大脑活动变少，血液的流动也相应降低，以至影响到大脑功能，造成记忆力下降。



4. 健忘的典型症状

健忘临床症状主要表现为记忆力下降，白天容易头昏，夜间睡眠不好，失眠、多梦、易醒等，心理上还易出现烦躁，甚至有抑郁倾向。

从中医角度来看，健忘是气不能均匀释放所致。正所谓上气不足，由于到脑部的气不足，脑部血液量减少从而导致记忆力减退。



中医临床上健忘的症状主要表现

1. 心脾两虚导致的健忘患者多见遇事善忘，神疲乏力或少气懒言，倦怠乏力，失眠多梦，心悸，气短，饮食减少，舌淡或舌淡齿痕或舌体萎缩，脉沉细或迟缓或脉虚，多是因为心思过虑所致，有气虚倾向的人群需要特别注意。治宜补益心脾，常用归脾汤或人参归脾丸。
2. 阴虚火旺导致的健忘患者多见健忘，不时有头晕、耳鸣等现象。心烦、失眠、遗精、常腰酸、舌尖红、脉细数、多是因为心肾不交、阴虚火旺所致。治宜滋肾阴、清心火，用生慧汤、交泰丸、孔圣枕中丹加减。
3. 肾精亏虚导致的健忘患者多见记忆减退，定向不能，判断力差，形体疲惫，腰酸腿软，头晕耳鸣，遗精早泄，五心烦热，舌红，脉沉细，多因老年人肾精亏损，不能充养脑髓所致。治宜长服河车大造丸，以补肾填精，其中阴阳肾虚要分清调理。
4. 健忘以虚证为多，一般根据其症状，以补益心脾、滋填肾精为治疗大法。但虚中往往夹实，上述各证俱可夹痰、夹瘀。
5. 夹痰者痰多，神情呆滞或反应迟钝，痰多而黏，头昏且重，脉滑，苔腻，健忘嗜卧，头晕胸闷，呕恶，咳吐痰涎，舌苔腻而润或腻浊如痰，脉弦滑。为痰浊扰心证，治宜补泻兼施，即在补益方剂中添加祛湿化痰药物。
6. 夹瘀者舌上有瘀斑，遇事善忘，寡言少语，心悸胸闷，伴言语迟缓，神思欠敏，表现呆钝，面色晦暗，舌质暗紫，有瘀点或瘀斑，舌苔薄白，脉细弦、沉迟，多见沉涩。为血瘀痹阻证，治宜补泻兼施，即在补益方剂中添加活血药物。