

NAOLAOHUAYUJIANKANG



脑老化与健康

王燕等编著

 中国社会科学出版社

脑老化与健康

主 编 王 燕 史利克
编 者 王瑞敏 焦金梅 李雪爽
王景顺 韩兰芹 王 倩

 中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

脑老化与健康/王燕等编著. —北京: 中国社会出版社,
2007. 10

ISBN 978—7—5087—1872—9

I. 脑… II. 王… III. 老年病: 脑病—防治 IV. R749.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156854 号

书 名: 脑老化与健康

编 著 者: 王 燕等

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 4.25

字 数: 98 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 8.50 元



目 录

第一部分 脑老化知识	1
1. 何为脑老化	1
2. 脑为什么老化	1
3. 脑老化后为什么会健忘	2
4. 脑老化后对智力有影响吗	2
5. 脑老化与年龄有何关系	3
6. 脑老化与情绪有何关系	4
7. 记忆力减退与脑老化有关吗	5
8. 脑老化有哪些表现	6
9. 脑老化后神经系统有哪些变化	6
10. 脑老化后爱打哈欠正常吗	6
11. 老年人如何延缓大脑老化	7
12. 高血脂会导致脑老化吗	8
13. 动脉硬化会导致脑老化吗	8
14. 怎样及早发现脑功能减退	9
15. 怎样认识脑老化, 迎战痴呆症	9
16. 让头脑年轻的奥秘是什么	10
17. 怎样鉴别脑老化与老年性痴呆	11
18. 出现哪些情况需要住院治疗	12
第二部分 脑老化后常见的疾病	13
19. 什么是老年性痴呆	13
20. 老年性痴呆的信号是什么	14
21. CT 能确诊老年性痴呆吗	15



22. 哪些人易患老年性痴呆	16
23. 老年性痴呆是否遗传	17
24. 引起老年性痴呆的病因有哪些	17
25. 记忆力减退不一定是老年性痴呆	18
26. 为什么老年人不宜太怀旧	18
27. 老年性痴呆与老年抑郁症有何区别	19
28. 老年抑郁症是否会引起痴呆	20
29. 如何辨别老年性痴呆与甲状腺功能减退症	20
30. 怎样处理老年性痴呆的精神异常	21
31. 老年性痴呆能用镇静药吗	21
32. 怎样照顾痴呆的老年人	22
33. 为何老年人易失眠	22
34. 如何正确认识老年性痴呆	23
35. 脑萎缩等于老年性痴呆吗	24
36. 人为什么会得老年性痴呆	25
37. 记忆衰退是老糊涂吗	25
38. 如何提早预防老年性痴呆	26
39. 老年性痴呆病人怎样进行康复治疗	27
40. 什么是血管性痴呆	27
41. 造成血管性痴呆的危险因素有哪些	28
42. 血管性痴呆与高血压有何关系	28
43. 血管性痴呆与低血压有何关系	29
44. 高血脂对血管性痴呆有何影响	29
45. 吸烟对血管性痴呆有何影响	30
46. 吸烟对高血压有何影响	30
47. 酗酒对血管性痴呆有何影响	31
48. 怎样预防脑血管疾病	32
49. 帕金森病震颤与特发性震颤有何区别	32
50. 怎样对付特发性震颤	33



51. 帕金森病与痴呆有何关系	34
52. 如何预防帕金森病	34
53. 睡眠过多是否导致帕金森病	35
54. 帕金森患者怎样学会自助与互助	36
55. 帕金森患者怎样进行康复	37
56. 脑血栓是怎样形成的	38
57. 舌痛时为何要预防脑血栓的发生	39
58. 何为脑出血	39
59. 脑出血急性期如何处理	40
60. 何为脑动脉硬化	40
61. 生活中怎样预防脑动脉硬化	41
62. 脑动脉硬化的信号是什么	41
63. 脑萎缩是正常脑老化吗	42
第三部分 预防保健	43
64. 肥胖为什么会加速脑老化	43
65. 便秘为什么会加速脑老化	44
66. 怎样保持肠道清洁	45
67. 含铅环境为什么会加速脑老化	45
68. 冬季静电会加速脑老化吗	46
69. 大量饮酒可加速脑老化吗	47
70. 饮水不足为什么会加速脑老化	47
71. 喝水过量可致脑老化吗	48
72. 甜食可致脑老化吗	48
73. 长期饱食为什么会加速脑老化	49
74. 油条会导致脑老化吗	49
75. 不良习惯容易导致脑老化吗	50
76. 多看电视为什么会加速脑老化	51
77. 维生素 B ₁₂ 缺乏会导致脑老化吗	52
78. 慢性感染会导致脑老化吗	52



79. 人体摄铝过多会导致脑老化吗	53
80. 血液黏稠为什么会导致脑老化	53
81. 肥胖会导致脑老化吗	54
82. 头小会导致脑老化吗	55
83. 科学有效的睡眠方法是什么	55
84. 抑郁症会导致脑老化吗	56
85. 人造奶油中的反式脂肪酸会导致脑老化吗	57
86. 哪些药物可导致脑老化	58
87. 高血压为什么会加速脑老化	58
88. 煤气中毒为什么会导致脑老化	59
89. 血压偏低会导致脑老化吗	60
90. 老年斑增多与脑老化有关吗	61
91. 老年人腿脚不灵便为什么会导致脑老化	62
92. 电磁波会加速脑老化吗	62
93. 延缓大脑老化的食物有哪些	63
94. 植物油可以预防脑老化吗	64
95. 豆腐为什么会预防脑老化	64
96. 为什么常服维生素 B ₁₂ 可预防脑老化	65
97. 大脑营养好会预防脑老化吗	65
98. 为什么学外语可以推迟脑老化	66
99. 常吃咖喱为什么会预防脑老化	66
100. 多咀嚼可预防脑老化吗	66
101. 信念、脑锻炼、营养可以预防脑老化吗	67
102. 怎样通过饮食预防脑老化	68
103. 为什么记忆力的训练能预防脑老化	69
104. 休闲娱乐能预防脑老化	70
105. 为什么跳绳能健脑	70
106. 葡萄酒会预防脑老化吗	71
107. 玩电脑游戏为什么会预防脑老化	71



108. 为什么抽烟有害,但防脑老化呢	72
109. 勤用脑为何会预防脑老化	72
110. 手指运动能预防脑老化吗	73
111. 经常饮茶会预防脑老化吗	73
112. 可预防脑老化的活动有哪些	74
113. 嘴部运动为何能预防脑老化	74
114. 为什么大笑会预防脑老化	75
115. 鱼油可延缓脑老化吗	75
116. 为什么玩玩具可预防脑老化	76
第四部分 具有健脑作用的食物	77
117. 哪些食物有健脑补益作用	77
118. 多吃豆类食品为何可健脑	78
119. 多吃粗杂粮为何可健脑	78
120. 多吃麦类为什么会健脑呢	79
121. 为什么多吃鱼类食品可健脑	80
122. 多吃鸡蛋有健脑作用吗	80
123. 多吃哪些水果可健脑	81
124. 吃核桃有健脑作用吗	82
125. 花生有何健脑作用	82
126. 果仁有何健脑作用	83
127. 栗子有何健脑作用	83
128. 为什么芝麻有健脑作用	84
129. 绿茶有何健脑作用	84
130. 大蒜有何健脑作用	85
131. 西红柿有何健脑作用	86
132. 蓝莓有何健脑作用	86
133. 为什么葵花子有健脑作用	87
134. 为什么腰果有健脑作用	88
135. 开心果有何健脑作用	88



136. 西兰花有何健脑作用	89
137. 燕麦有何健脑作用	89
138. 三文鱼有何健脑作用	90
139. 菠菜有何健脑作用	91
140. 为什么红葡萄酒有健脑作用	91
141. 大枣有何健脑作用	92
142. 桑葚有何健脑作用	93
143. 莲子有何健脑作用	93
144. 芹菜有何健脑作用	93
145. 银耳有何健脑作用	94
146. 黑木耳有何健脑作用	94
147. 香菇有何健脑作用	95
148. 为什么松子有健脑作用	95
149. 猕猴桃有何健脑作用	96
150. 白菜有何健脑作用	97
151. 玉米有何健脑作用	97
152. 海带有何健脑作用	98
153. 为什么黄花菜能健脑	98
154. 黑糯米有何健脑作用	99
155. 十二种能增强记忆力的食品	99
156. 什么是良好的饮食习惯	101
157. 哪些是抗衰老必吃的健康食物	101
158. 如何科学用脑和健脑	103
第五部分 脑老化后的护理	104
159. 脑老化后怎样进行家庭用药护理	104
160. 脑老化后如何进行日常家庭护理	105
161. 怎样加强自我保健,预防脑老化	106
162. 预防脑老化如何进行饮食调理	107
163. 如何延缓脑萎缩,远离痴呆	108





164. 发现老年健忘为什么要早求医	109
165. 脑老化者的饮食原则有哪些	110
166. 脑老化者的预防措施有哪些	110
167. 中年人怎样预防脑老化	111
168. 怎样推迟老人的脑老化进程	111
169. 为什么预防脑老化要从 30 岁开始	112
170. 脑老化者如何进行智力锻炼	113
171. 脑老化者如何进行记忆锻炼	114
172. 如何帮助脑老化病人服药	114
173. 脑老化者如何保持口腔卫生	115
174. 如何安排脑老化者的生活环境	116
175. 如何与脑老化者进行语言沟通	116
176. 高龄老人外出旅游应注意什么	117
177. 老年人怎样克服心理变异	117
178. 清晨必做的三件事	118
第六部分 常食用的补脑食谱	119
179. 香拌黑豆丝	119
180. 腰豆烩玉米	119
181. 银鳕鱼炒嫩蚕豆	120
182. 黄豆焖牛肉	120
183. 鱼子豆腐	121
184. 肉丝爆海带头	121
185. 桂花鱼翅	122
186. 京葱肉片烧海参	123
187. 核桃虾仁	123
188. 海味鱼脑	124
189. 酥椒沙丁鱼	124
190. 韭菜炒鸭血	125



第一部分 脑老化知识

1. 何为脑老化

人到老年,大脑和身体的其他器官一样,也出现衰老,也就是脑细胞发生老化。大脑组织是全身各器官中需氧量最大的器官。老年人由于动脉硬化的原因,心脏排出的血液减少,血液提供给全身器官的氧也就减少了,造成脑组织供氧量不足,如果脑组织缺氧达 30 秒钟,脑细胞就会开始发生坏死。脑老化包括脑体积的缩小、脑细胞数量减少和脑细胞退行性变化、联络脑细胞之间的“树突棘”和“突触”数目减少。这些变化也存在着明显的个体差异,同是一种病,有的人症状轻,有的人症状重,发生在大脑不同区域的老化过程也有很大不同。

现代社会人口老龄化问题非常严重,如何认识脑老化并找到相应的防治措施是医务人员和社会工作者应有的责任。尽管人体所有组织都存在着老化,但脑的老化更具有举足轻重的使用。

2. 脑为什么老化

人的大脑神经细胞大约有 140 亿个,每天脑细胞会死亡 1 万~5 万个。由此计算,人到 60 岁时,大脑细胞将减少 10% 左右,而且没有新生脑细胞来补充,与青壮年相比较,老年人只剩 3/4 以下的脑组织。另外还有不同程度的老化色素沉积下来,这就加重了脑的老化。年龄越大,就越健忘,行动也就越迟缓,



大脑衰老是必然的。常见到老年人反应迟钝,智力减退,记忆力下降,大脑失去原有的功能和理解能力,大多是由脑老化引起的。老年人可以通过“智力活动”来延缓脑老化。在老年人群中,有相当一部分老年人不受年龄影响,其大脑活动和年轻人一样活跃。

3. 脑老化后为什么会健忘

大多数人都会随着衰老越来越健忘,健忘是指人记忆力减退,是人体智能活动障碍的一种表现。这表现为近期或远期记忆减退、易忘事,注意力不集中,有的不认识家人、家门等。记忆力减退是每个人都不可避免的。人到老年,身体各系统器官功能逐渐减退,而大脑在机体各种活动中占主导地位,脑老化起了重要的先导作用。脑的老化是不可改变的客观规律,脑老化最常见的症状是健忘。外界信息输入大脑后,保存时间缩短,印象不深,长时间记忆明显减退,情绪改变也比较明显。还会出现行为异常,多疑、孤独、嫉妒或易激动等,也就是人们常说的“老小孩儿”。

生活中经常听到有人抱怨家里的老人患了老年痴呆症,仔细询问一下症状,才知道许多人把老年性健忘与痴呆混为一谈。其实,脑老化健忘与痴呆早期的健忘不完全相同,但互相联系,应清楚两者不同的表现,以免给老人们戴上“痴呆症”的帽子,增加不必要的思想负担。

4. 脑老化后对智力有影响吗

智力是人的认识与行动所达到的水平,是人的各种能力的总和。它主要由观察力、记忆力、思维能力、想象能力与操作能力五大要素所构成。智力是人们从事生活、学习与工作的最重



要的心理条件。人的智力在 20 岁左右基本上已经成熟,在以后的生活与实践中,智力的某些方面还会有一定的发展。到了晚年,智力还会保持一定的水平,但已开始有所衰退,衰退的速度是缓慢的。老年智力衰退的速度存在很大的个体差异,普遍认为,记忆力和操作能力比思维能力、想象能力的衰退明显些。

一般说来,身体健康的老年人智力水平虽然适应不了紧张而繁重的工作,还是能发挥一定作用的。老年人阅历深、经验丰富,思考比较周密,善于比较与鉴别,判断较准确,分析问题与解决问题的能力较强,适合做顾问、当参谋。社会上存在一种传统观念,认为人老了、糊涂了、没用了。其实正是这种错误观念,束缚了一些老年人,致使一些老年人不能充分发挥智力。现代心理学认为,老年人在力所能及的情况下,从事适当的学习、工作、活动及适宜的体育锻炼,不仅对社会能继续发挥余热、做出贡献,而且也是减缓智力衰退的有效途径。

5. 脑老化与年龄有何关系

人随着年龄的增长进入老年期后,由于人体新陈代谢的衰退,各种生理活动明显减弱,身体各器官的结构和功能也随之发生改变。大脑作为人体的神经中心和指挥中心,也不例外。

随着年龄的增长,大脑出现了许多变化:①脑神经细胞减少:人的大脑有多达 140 亿个神经细胞,每天都有细胞死亡,到老年后脑细胞会明显减少。但不必紧张,一生中实际使用的神经细胞占很少一部分,大量神经细胞的潜在能力有待开发、利用。②脑重量减少:一般老年人的大脑重量比 20 岁时减少 6.6%~11%,大脑皮层表面积比年轻时减少 10%。一般认为,20 岁左右时,脑达到最大重量,40 岁后逐渐减轻,60 岁后减轻尤为明显,70 岁时脑重量约为年轻时的 95%。人脑从 50 岁开始,每 10 年重量减轻 2%,痴呆病人脑重量可减少到 20%~



30%。脑重量减轻,是一个缓慢发生的过程,在这个过程中,大脑逐渐萎缩,颅腔内的死腔增加,脑子外面包裹着的硬脑膜变厚,硬脑膜下面的网膜也会逐渐变硬、变厚。③脑室扩大:CT检查发现,老年人的脑室(大脑内部的间隙)随年龄增长而扩大,以侧脑室、第三脑室最为明显。④感知觉降低:指视觉和听觉、味觉和嗅觉、触觉和温觉(如冷、热等感觉)、知觉、记忆力、智力、创造力等都在下降。

老年人脑的变化以脑血管硬化为主,脑血管硬化从50岁~60岁开始,随年龄增长而加重,对脑功能的影响也逐渐加重。致使脑的正常代谢失调,出现脑供血、供氧不足,脑组织缺血、缺氧。大脑动脉血管硬化的后果是脑血管梗死,出现血流阻塞或血管破裂。如果出血部位多,大脑组织坏死面积大,造成严重的智力降低等。

6. 脑老化与情绪有何关系

人的一生中,在青春期、更年期、老年期这三个阶段,由于体内内分泌有明显改变及心理社会因素的影响,容易导致心理障碍,以老年期变化为最明显。脑老化后心理承受能力比中青年弱。中青年在压力增大时,会产生积极向上的心理变化,而脑老化者在压力增大时,积极向上的情绪会减少,而产生消极的反应。还应注意社会因素对他们的心理影响,尽量减少他们的精神负担。

脑老化后由于身体上的疾病不仅影响老年人的生活,还会造成精神上的压力。健康意味着身体、精神心理和社会适应的完好状态。心理因素与身体健康相互影响,情绪往往导致躯体疾病,而躯体疾病又影响了心理健康。退休的老年人生活习惯发生改变,社会活动减少,终日闲居,过着单调、枯燥的生活,社会地位发生变化,从而会产生失落、自卑感,孤独、寂寞,甚至产



生消极悲观情绪。农村的老年人由于疾病可能会丧失劳动能力,如果经济上比较拮据,疾病的治疗、养老难以保障,情绪变化突出。这些心理、社会问题容易使脑老化者情绪波动,记忆减退,产生失眠、急躁、易怒、健忘等反应。此时,要尽量进行自我调节,控制情绪,保持适当的体力活动与脑力活动,维持情绪稳定和心态平衡。

7. 记忆力减退与脑老化有关吗

随着年龄增加,记忆力逐渐减退是人类老化过程中不可避免的一种生理变化,属于良性健忘症。除了记忆力减退外,一般生活能自理,包括情感、思考问题,反应和活动大致正常,在超过60岁的老年人中记忆力下降可达到一半以上,80岁以上可达九成,较少转变成痴呆。尽管正常的中老年人发展成痴呆的不多,但记忆力下降确实会给生活、学习等带来很多不便。

老年人记忆力的减退与脑老化有关,一个原因是脑细胞减少。人的脑细胞大约有140亿个,但从30多岁起每天要减少1万个左右,同时水分丢失使大脑逐渐萎缩。一种结果是大脑重量减轻,50岁时大脑平均重量约1350克,15年后就只有1200克了。除了脑细胞外,连接脑细胞的神经纤维又称树突也有萎缩。树突的作用是传递神经信号,如果树突丰富,脑细胞间的传递机会多,使我们能够思考、感觉记忆和做梦;树突萎缩后变得稀疏则神经细胞的信号传输就会减慢,甚至可能中止,结果就会造成脑功能降低,有人形容为“电脑硬盘的容量可能没变,但它运行的速度已下降了”。反应的时间减慢了,回忆旧信息和学习新信息的能力受损,就不可能像年轻人那样一边玩电脑一边唱歌,一心多用了。



8. 脑老化有哪些表现

大脑是人类高级神经的集中地,又称为人体的“司令部”,外界形形色色的事物通过种种神经通路传到大脑,大脑经过一系列活动把认识、识别了的事物记录下来,再通过种种神经通路把需要做出的各种反应传到全身各器官,支配人的各种活动。因此,一旦脑的功能下降,认识、了解和支配事物的功能就会退化。如果脑功能进一步下降,就表现为记忆力下降,出现近期情景事物的忘却,俗称“没脑子”。之后,就可能发展到远期记忆的遗忘,造成反应迟钝、行为缓慢、注意力不集中,从智力到体力活动都受到影响。“痴呆”是脑功能退化的最严重阶段。

9. 脑老化后神经系统有哪些变化

60岁以后,人脑重量随着年龄的增长而减轻,70岁的老人大脑皮质和白质的体积都有改变,而白质减少更为显著。在80岁~90岁时,脑组织常有轻度或中度萎缩、变小。

大脑神经细胞随着年龄的增长而减少,70岁以上的人神经细胞每年丢失约1.1%,70岁~90岁时,脑细胞减少约20%~45%,大脑面积减少10%,周围神经纤维和感受器官细胞数量也在减少。因此,老年人的反应速度减慢,反应强度减弱。对寒冷刺激的反应,老年人皮肤温度下降要比年轻人慢得多。

10. 脑老化后爱打哈欠正常吗

老年人随着年龄的增长,脑动脉逐渐硬化,血管壁弹性降低,管腔逐渐狭窄,脑动脉的血流量相对减少,使脑组织呈慢性缺氧状态,因而逐渐出现爱打哈欠、爱瞌睡等现象,这是老年人



脑动脉趋于硬化的一种标志,也是人体衰老的一种趋势。如果近期老年人打哈欠突然增多,出现哈欠连天现象,就不可掉以轻心了,这可能是中风的先兆。据调查发现,临床上70%以上的中风患者在发病前5天~10天内,都有频繁打哈欠的现象。

11. 老年人如何延缓大脑老化

人的大脑受训练越少,衰老就愈快。而脑的紧张工作开始的越早,持续时间越长,脑细胞的老化过程就越慢。勤于用脑,积极进行思维活动,就能减缓大脑细胞的老化,维持大脑的正常功能。用脑和思索可以增加脑部血液供应,延缓脑细胞的萎缩。老年人每天用一定的时间看书、读报、进行学习思考,或进行一些带有智力锻炼的游戏,如下棋、打牌、猜谜语等,也可谈古论今、说天道地、著书立说,写回忆录等。这样不仅能充实晚年生活,对社会多做贡献,而且可以增强智力,延年益寿。目前,社会上的一些老年大学,利于推迟老人的智力衰退,充实晚年生活。善于思索,学而不倦,是勤于用脑的关键;心情舒畅,自得其乐,有唤醒青春,延缓衰老的功效。如果吃了睡,睡了吃,无所事事,反而容易导致大脑“生锈”而老化;保持心理上的年轻十分重要。

老年人要保持青春活力,须做到以下几点:①幽默风趣,笑口常开。每天如此,可一扫笼罩在心头的愁云和烦恼,使整个身体处于轻松状态,促进消化系统和心血管系统的功能,进而焕发出青春的活力。②泰然处事,心平气和。不管是老年人还是青年人,做事要稳重,心境要平和,不急也不恼。如果情绪不稳、易于冲动,尤其是老年人情绪激动、恼怒、兴奋等,可以直接诱发高血压、脑中风、冠心病等,易加速脑老化。③多与年轻人交往。年轻人对世界的看法往往比较新,容易接受新观点,吸收新知识。老年人和年轻人交往,可以吸取其积极向上的东西,能有效延缓心理衰老与大脑衰老的进程。