

時報出版

next

記憶 流沙

當健忘來敲門

Carved in Sand

When Attention Fails and Memory Fades in Midlife.

爲什麼健忘把我們嚇得半死？
當健忘支配我們的生活，
使我們困在記憶衰退的流沙裡，
如何擺脫困境、尋回消逝的記憶？

Cathryn Jakobson Ramin◎著

蘇采禾◎譯

新學知覺
PDG

手機與記憶

我的手機跑哪去了？那部電影片名叫什麼？
正值青年、中年、壯年的你，卻不時陷入腦袋一時「秀逗」的困境？
三不五時忘記鑰匙放哪裡、總不小心忘了帶手機出門、
腦袋突然空白將正要說出口的話拋得一乾二淨、
忘了上週看的電影片名、連最喜歡餐廳的名字也想不起來……。

這些只不過是因為生活中過多的瑣事、壓力，一時造成的「短路」而已！？

這是一個和你一樣，起初只是在生活中偶然發生健忘、小出錯，
一位中年平凡人的「故事」。然而當她發現，這樣偶而的差錯、短路，
卻影響了生活的正常步調，毅然決定追根究底，
究竟發生了什麼事！？

記憶力是否來自遺傳？
是不是年少輕狂做的事影響了大腦？
沒有腦震盪就安然無恙？
如何在記憶力減退之前，做好全面防堵？

健忘、糊塗、短路，其實不是老年人的專利！
有沒有方法找回消失的記憶，從年輕就預防阿茲海默症危機！
從現在開始，你一定可以防患未然、挽回頹勢！

8-957-13-4758-5

(415.945)

00350

時報出版



NT\$350

Carved in Sand
A Next Book/December 2007

Carved in Sand:
When Attention Fails and Memory Fades in Midlife
by Cathryn Jakobson Ramin

copyright © 2007 by Cathryn Jakobson Ramin

Published by arrangement with William Morris Agency, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Chinese translation copyright © 2007 by China Times Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED.

*No part of this book may be reproduced or transmitted
in any form or by any means, electronic or mechanical,
including photocopying, recording, or by any information
storage and retrieval system, without permission in
writing from the publisher.*

For information address : China Times Publishing Company

ISBN 978-957-13-4758-5 Chinese Language Edition

*Next Books are published by China Times Publishing Company, an affiliate of China Times Daily,
China Times Publishing Company, 5th Fl., 240, Heping West Road Sec. 3, Taipei, Taiwan.*

PRINTED IN TAIWAN

NEXT叢書 ⑤

記憶流沙——當健忘來敲門

作者：凱絲琳·芮敏

譯者：蘇宋禾

責任編輯：黃雅芸

協力編輯：蕭永玖

美術編輯：許立人

副總編輯：陳旭華

董事長：孫思照

發行人：莫昭平

總經理：林馨琴

總編輯：林馨琴

出版者：時報文化出版企業股份有限公司

10803 台北市和平西路三段二四〇號四樓

發行專線：(02) 2306-6841

讀者服務專線：0800-331-705、(02) 2304-7101

讀者服務傳真：(02) 2304-6858

郵撥：一九三四四七二四 時報文化出版公司

信箱：台北郵政七九〇九信箱

時報悅讀網：<http://www.readingtimes.com.tw>

法律顧問：理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印刷：凌晨印刷有限公司

初版一刷：二〇〇七年十二月十七日

定價：新台幣三五〇元



◎行政院新聞局版北市業字第八〇號
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 978-957-13-4758-5

Printed in Taiwan

新學社
PDG

國家圖書館出版品預行編目資料

記憶流沙：當健忘來敲門

凱絲琳·芮敏作；蘇采禾譯.-- 初版.

-- 臺北市：時報文化，2007.12

面； 公分.-- (NEXT叢書；151)

譯自：Carved in sand: when attention fails
and memory fades in midlife

ISBN 978-957-13-4758-5 (平裝)

1. 失憶症 2. 阿茲海默氏症 3. 通俗作品 4. 中年危機

415.945

96020865



Carved in Sand

**When Attention Fails
and Memory Fades in Midlife**

Cathryn Jakobson Ramin



Carved in Sand

A Next Book/December 2007

Carved in Sand:

When Attention Fails and Memory Fades in Midlife

by Cathryn Jakobson Ramin

copyright © 2007 by Cathryn Jakobson Ramin

Published by arrangement with William Morris Agency, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Chinese translation copyright © 2007 by China Times Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED.

*No part of this book may be reproduced or transmitted
in any form or by any means, electronic or mechanical,
including photocopying, recording, or by any information
storage and retrieval system, without permission in
writing from the publisher.*

For information address : China Times Publishing Company

ISBN 978-957-13-4758-5 Chinese Language Edition

*Next Books are published by China Times Publishing Company, an affiliate of China Times Daily.
China Times Publishing Company, 5th Fl., 240, Heping West Road Sec. 3, Taipei, Taiwan.*

PRINTED IN TAIWAN

記憶流沙

當健忘來敲門

凱絲琳·芮敏 著
蘇采禾 譯



關於 next

這個系列，希望提醒兩點：

1. 當我們埋首一角，汲汲於清理過去的包袱之際，不要忽略世界正在如何變形，如何遠離我們而去。
2. 當我們自行其是，卻慌亂於前所未見的難題和變動之際，不要忘記別人已經發展出的規則與答案。

我們希望這個系列有助於面對未來，
我們也希望這個系列有助於整理過去。



人類記憶是奇妙工具，但不可靠……

我們內心的記憶並非刻在石上；不僅容易隨著歲月痕跡淡去，而且時常變化，甚至增添原所未有的無關情節。

——普里莫·萊維，《溺死者與獲救者》，一九八八



CONTENTS

前言 最珍貴的資產

017

第一章 靠不住的大腦

中年健忘讓人難堪又沮喪，這表示什麼？

027

第二章 短路、空白與失態

健忘一族糗事大公開

039

第三章 大腦超載

資訊爆炸只是感覺快絕望的原因之一

053

第四章 阻塞的記憶

何以詞彙與念頭無聲無息地消失？

069

第五章 進入甜甜圈洞

大腦掃描能不能揭露你的頂上秘密？

081

新學堂
PDG

CONTENTS

第六章 吞下這個

替中年大腦進補：必需脂肪酸、Omega-3脂肪酸、維他命、補品和大量葡萄糖

097

第七章 頭腦有氧運動

從厭煩到著迷，鍛鍊你的大腦！

115

第八章 壓力傷害

高皮質醇與長期壓力聯手打擊腦力

131

第九章 渴望雌激素

拒絕荷爾蒙療法讓神經元陷入苦戰

147

第十章 脆弱的大腦

即使你從未腦震盪，可怕種子卻已埋下！

161

CONTENTS

第十一章 神經整形

增進認知藥物潛力無窮，難以抗拒的療法。

179

第十二章 冥想的回饋

為何調整腦波能改善注意力？

199

第十三章 我就是睡不著

睡眠不足擊垮每一種認知能力

213

第十四章 嗑藥、酒精與其他毒素

菸、酒、食物和空氣影響你的認知

231

第十五章 醫生不會告訴你的事

你不知道記憶竊賊到底偷走了多少！

245



CONTENTS

第十六章 不願面對的真相

甲狀腺毛病？血壓高？

一堆常見中年疾病擊潰你的腦

259

第十七章 進入阿茲海默的世界

親愛的，你記得我是誰嗎？

279

第十八章 預知你的未來

如果可以知道：我即將失去一切。

295

第十九章 還有希望

我還「年輕」，我不認輸！

309

結論

337

