

拯救记忆力

话到嘴边,想不起来要说什么了 年纪轻轻就健忘



工作压力,不健康的生活习惯,依赖网络,成为年轻人的“记忆杀手”

最近一项网络调查显示,越来越多的都市白领出现“健忘”的情况。专家认为,工作压力、不健康的生活习惯,以及过度依赖网络,成为年轻人的“记忆杀手”。

很多上班族都有过这样的经历:话到嘴边,想不起来要说什么;前一分钟做的事,后一分钟不记得了;领导布置的重要工作,忘到了九霄云外……

“我觉得我得了‘健忘症’。”27岁的“IT男”小鲁工作量很大。因为还没成家,他下班后常和朋友吃饭、喝酒,再回单位加班。工作3年后,他感觉记忆力“大不如前”。“看到一个面熟的人,我必须到电脑档案里翻一遍才能想起人家的名字;领导问话,我会愣那里答不上来。”他说自己“提前老年痴呆了”,“至少也是得了健忘症吧。”

日本的一项数据统计显示,年龄在20-40岁之间的人,30%都有健忘的情况。而根据中国的另一项亚健康健康调查,16%的上班族觉得自己“记忆力下降”。在7万多被调查者中,将近一半的人

表示自己“经常丢三落四”。他们觉得,自己“老了”。

南京市第一医院神经内科副主任医师王军指出,越来越多的都市白领出现了类似“健忘”的情况。不过,他们中的大部分,其实并非出现了生理上的记忆减退。王军认为,年轻人记忆力的下降,和他们的生活习惯不无关联。夜生活丰富、晚睡,加上工作和生存压力大,产生了焦虑、抑郁情绪,以及疲劳感,这一系列不良情绪的症状之一,就是记忆力下降。此外,年轻人过分依赖电脑网络,也是导致记忆力下降的原因之一。他们往往觉得,有了搜索引擎,就能获得自己想知道的一切事情,这使得他们“刻意”记忆的频率、次数大大减少,记忆能力自然不如过去。

不过,“近事记忆的遗忘是可逆的。”王军表示,只要调整生活习惯、放松心情,就会恢复好记忆。但是,如果年轻人意识不到问题所在,长期不改善习惯和调整情绪,可能导致神经功能的紊乱,造成远期记忆力受到影响。

新闻链接

如何防止记忆力减退

- 1 不要过分依赖电脑。王军指出,都市人最好不要事事依赖网络,学会“用脑记忆”,也就是集中精神用心记。
- 2 保持开朗、向上的积极情绪。工作压力、经济负担甚至婚恋状况都会影响情绪,要学会调整心情。
- 3 多咀嚼。正如不少守门员会嚼口香糖,咀嚼可以帮助集中精神、增强警觉性。
- 4 玩益智游戏。跳舞、阅读、演奏乐器、玩纸牌、玩填字游戏等,都可以起到健脑作用。
- 5 加强运动。运动健身可以增加脑供氧量,有助于提高记忆力。

现代快报记者 王颖菲

老教授四招变“聪明” 年纪大了多动脑有好处



写作,记账,背诗词,回忆当天的新闻、电视剧情节

12年前,南理工离休教授王毓秀被医生诊断有“老年痴呆”迹象,他不甘心。这些年来,他在半身不遂的情况下写了26万字的人生回忆录,和一本13.3万字的专业著作《环境九谈》。

“事实证明,我没有老年痴呆。”昨天,77岁的王毓秀拨通了快报热线96060,想跟大家分享自己“预防老年痴呆”的经验。



王毓秀手拿脑梗后完成的著作
现代快报记者 施向辉 摄

我的脑袋越来越聪明了

王毓秀闲不住,离休后他参与教学督导、技术咨询、治污工程评审等很多工作。2000年4月26日,他累倒了。

“我在家躺了一天,女儿回来看见我这样,赶紧把我送到医院。”王毓秀说,因为延误了治疗黄金期,他由高血压引发脑梗,并落下半身不遂的后遗症。

医生给他做颅脑核磁共振检查,发现他已经发生脑萎缩。医生对他女儿说:“你父亲已经有老年痴呆迹象。”“这话被我听到了,我不相信。”王毓秀告诉记者,为了证明自己,出院不到3个月,他就开始写人生回忆录。左侧上下肢不能动,不影响他用右手写。一年不到,26万字的人生回忆录就写完了,他取名《跋涉之歌》。

2006年,他又再接再厉写了一本13.3万字的专业著作《环境九谈》。

“我的大脑不会停止活动,不是思考科学技术问题,就是思考社会科学问题。”王毓秀告诉记者,他还经常写时事评论,已经写了50多篇。

“12年半过去了,我的头脑越来越清晰。不论是近期记忆力还是远期记忆力,都没有问题。”王毓秀说,自己越老越聪明,理解能力比从前更强。

老教授四招教你多用脑

从被判定有“老年痴呆”迹象,到“越老越聪明”,王毓秀总结自己的经验是“多用脑”。

第一,每天记流水账。准备一个笔记本,在晚饭后回忆一天的开支:买了什么东西?合计多少?算好之后,与钱包里剩余的钱进行核对,务必做到分文不差。记流水账,不仅锻炼记忆力,也锻炼计算能力。

第二,背诵古文、诗词。例如:《陌上桑》、《木兰辞》、刘禹锡的《陋室铭》、范仲淹的《岳阳楼记》、陶渊明的《桃花源记》。毛主席诗词也是很好的背诵材料。

第三,回忆一天发生的事情,比如:这一天发生了什么重大新闻;看的电视剧情节,剧中人物的名字,演员的姓名等等。

第四,勤写作。老年人可以写回忆录,写时事评论。

有人认为打麻将可以预防老年痴呆,但王毓秀认为,打麻将容易使人计较输赢,不利于心态平和。

“人的大脑70%~80%都是水。”王毓秀建议大家采纳著名脑科医学专家张大千的建议:每天喝6杯水,不会因为缺水“头昏脑涨”。此外,每天闭目养神数次,每次15分钟,让大脑好好休息。“闭目养神”时不要看,也不要听。

专家:多用脑对健脑有一定帮助

昨天,记者就老年痴呆的表现症状请教了南京脑科医院专家陈道文,他告诉记者:“大部分人老年痴呆的前期症状,都是‘海马回’部位发生脑萎缩。后期就是全脑萎缩。”对于多用脑能否预防老年痴呆,陈道文表示“不一定”。他说,老年痴呆发病机制,医学界至今还没有弄清楚,也没有有效办法来预防。

不过,陈道文赞成“多用脑”。他说,用脑时脑细胞会充血,而血液中有的一种物质,叫做“三磷酸腺苷”,代号ATP,是人体的“能量存储器”。经常用脑,那些已经开发利用的脑细胞退化就慢。现代快报记者 钟晓敏

紫霞湖边 有位免费理发师



赵师傅在帮人理发

一块红布,包着一个夹子,一把手动推子,一把电动推子,一把刮脸刀,两把剪刀,三把梳子。这就是赵芝贵带在身上的“剃头挑子”。

63岁的赵芝贵不是专业理发师,但找他理发的人不计其数。“有时候一天五六个人,多的时候甚至要排到第二天。”他的朋友老孙说。

湖边“摆摊”

昨天早上7点出头,赵芝贵骑着自行车到紫霞湖,准备游泳。“赵师傅早!”“老赵来啦!”到了湖边,冬泳的朋友们热情地跟赵芝贵打招呼。除了冬泳的人,还有练石锁的,跳绳的……大都是退休的老人。

“来这儿锻炼的人,理发都被赵师傅包了。”“老赵手艺可好了,比理发店剃得好。”在湖边,见记者采访赵师傅,一旁锻炼的人七嘴八舌地夸起了他。

赵师傅的自行车后座上,有一个黑色的包。赵师傅打开包,把红布包着的工具都拿了出来。

“这把推子,是1971年买的,当时买它,才花了3块钱。”赵师傅介绍起这把手动推子,“现在的理发店都不用这个了。”

赵师傅还有一把电动的推子,是朋友送的,“我一直免费给他们理发,有个做生意的朋友也在这儿游泳,就买了个电动推子送给我,说是给我做点贡献。”说到这里,赵师傅笑了。

义务理发

1968年,赵师傅19岁,在农村插队。从那时起,他就开始学理发了。“都是自己琢磨的,业余爱好,几个人互相帮对方剃头,剃得多了,也就熟练了。”赵师傅说,“后来在社区也帮人剪,在单位也帮人剪,都是免费的。”

2010年,赵师傅退休了,紫霞湖成了他锻炼的“大本营”,在湖边认识的朋友也渐渐多了起来。“不管是熟悉的,还是有点陌生的,只要找老赵剃头,他都帮人家剃。”赵师傅的“泳友”老杨说。

技术一流

不一会儿,马东海来了。“老赵,给我剃个头吧。”老马组了一个自行车队,他是队长,赵师傅是队员之一。今年5月,车队骑车出门两个月,怕骑车把理发工具颠坏了,赵师傅就没带工具。骑行临近尾声的时候,看到大家的头发都长长了,赵师傅就在一个旧货摊上买了工具,给大家理了发,“清清爽爽地回来。”

赵师傅把红布披在老马身上,手动推子、剪刀、电动推子,换着用,“理发不能有痕迹”,赵师傅一脸认真地说。

赵师傅的老伴居阿姨说,有时候,赵师傅也会给她剪头发。“他给我剪头发,我俩就会吵架,我要这样剪,他非按照自己的想法剪。”说到这里,居阿姨笑了,称赵师傅的水平,只能给这些不挑剔的老头子剪。

“才不是呢,老赵水平可高了,绝对一流的。”旁边一位大爷赶紧为赵师傅“正名”。

十几分钟后,老马的头发理好了。抖抖红布上的碎头发,擦擦理发工具。都收拾好了,赵师傅做了做准备活动,换了衣服,和老马下水游泳去了。

现代快报记者 张玉洁 文/摄

后续报道 小报童义卖 帮白血病患者筹款

读者捐来爱心十字绣 供小报童义卖筹款



热心读者捐出的十字绣
现代快报记者 施向辉 摄

快报讯(记者 仲茜)5岁白血病患者小楠的病情一直牵动着快报读者的心。昨天下午,现代快报少年实践营的小报童代表,拿着鲜花和水果,到南京儿童医院看望在此进行第13次化疗的小楠。小报童代表还将上周日小伙伴们一起义卖快报筹集的3619元送到小楠爷爷手中。得知小楠的治疗费用还有近5万元缺口时,来自天妃宫小学的李雨灿跟小楠爷爷说:“爷爷,你一定不能放弃,我们还会帮助小楠的。我们已经约好,这周六还要去义卖快报,筹集更多的钱给小楠治病。”

被快报小报童的爱心所感染,昨天下午,一位热心读者也打来电话,表示要尽自己一份力,为小楠筹钱治病。“我收藏了一幅很大很精美的十字绣工艺品,我想把它捐出来,供快报小报童们义卖,所筹善款全部捐给小楠治病。”随后,这位不愿意透露姓名的女士托人将十字绣送至快报,并通过电话向记者讲述了这幅十字绣背后的故事。原来,这幅长约4.5米,宽约1.5米的十字绣《琴棋书画图》,是涟水一位年轻妈妈花费三年多时间绣制的。她的老公被查出患有肺癌,所以她忍痛割爱,出售这幅作品筹医药费。“去年,我花一万元买下这幅十字绣,收藏在家里,怕落灰褪色,一直没舍得打开悬挂。得知快报小报童义卖筹款,我也想出份力。”

这幅十字绣上是18位美女学习琴棋书画,工艺很好,人物栩栩如生,端庄秀美。如果你喜欢这幅作品,有意买下帮助小楠治病,请拨打快报热线96060。

书画院院长到阜宁出差,听说16岁女孩患白血病 一回南京就组织捐款 两天已筹得1万多元

快报讯(记者 陈志佳)南京市市民关吉柱前几天出差去了江苏省阜宁县,无意间听说,阜宁县第一高级中学高二年级16岁学生小华,不久前被确诊为急性白血病,需要数十万元医疗费。小华的父母每月只有3000多元的收入,无力为孩子治病。7日晚上,一回到南京,关吉柱就在单位组织捐款,目前已筹得1万多元。

昨天,在南京正人书画院,记者见到了身为院长的关吉柱。他说:“小华太可怜了,我希望能帮助她。”关吉柱前两天特意去了阜宁县第一高级中学,他从校领导那里了解到,小华品学兼优,在10月初时,因头晕乏力到医院检查,由于问题比较严重,转到苏州大学附属第一医院就诊,被确诊为急性白血病。”

7日晚,关吉柱回到南京,立即号召书画院的员工捐款,并带头捐出了5000元,他说:“现在已经有了1万多元了。我们准备利用这个周末,再号召学生们出点力,能够多帮助小华一些。”

关吉柱还和身边的朋友说了此事,下关区幕府山派出所民警闵荣春听说以后,立即表示他也要捐款,闵荣春说:“孩子这么优秀却面临死亡的威胁,也许几千元帮不了她太多,但这是我和家人的一份心意。”关吉柱表示,周一他就会将所有捐款汇给小华的父亲。

(蒋先生线索费50元)