



Ohio Council for
Cognitive Health

俄亥俄
州认知健康委员会

帮助患有脑退化症的俄亥俄州人群和他们的亲人、护理伙伴和更广泛的社区，过上有意义、有目标的快乐生活。

大脑健康非常重要

没有什么神奇的药物——至少目前还没有——可以阻止记忆的丧失或让我们永葆青春和健康，然而，维护大脑的健康却有路可循。有效地控制糖尿病、高胆固醇和高血压等慢性病、减轻压力、秉持积极的态度、参与社会活动、加强体育锻炼和挑战自己的思维，这些都可以为维护大脑的健康助一臂之力。

帮助你保持精神健康的一些小贴士。

如果只要一个建议，那就是“运动”！



运动有助于促进身体释放多种激素，它们会让我们心情愉快，并为脑细胞的生长构建富有营养的大环境。我们知道，运动不仅对于维持良好的脑血流灌注、

降低心脏病、中风和糖尿病的发病风险至关重要，而且也有助于抵御各种可能诱发阿尔茨海默病和其他脑退化症的危险因素。

最新的研究表明，运动可以提高大脑中的生长因子水平，从而使大脑更容易形成新的神经元连接。即使是20分钟的短暂运动也能易化信息处理和记忆功能。

经常进行有氧运动有可能增加海马的体积，而海马是参与语言记忆和学习的重要脑结构。 **要旨：每天运动30分钟。**它向大脑输送氧气，改善多个脑区的功能。

运动时，务必保护好头部，在参加自行车和滑雪等运动时一定要佩戴头盔。

对运动不感兴趣？好吧，算你走运。还有很多种活动能保持大脑活力源源不断呢。

保持积极的态度有助于维持认知健康。试一试！

- **设定个人目标。**
目标不一定非得雄心勃勃，但实现目标可以培养士气和赋予我们满足感。
- **写日记。**
在度过紧张的一天之后，自我表达有助于深入思考并释放紧张情绪。
- **分享趣事。**
生活太严肃了，所以当你听到或看到有趣的事时，请与你的熟人分享。
- **接受自我。**
寻找并接受自己和生活中的积极之处。
- **表达感激之情。**
感恩的人能更好地应对压力，并拥有更多积极的情绪。
- **冥想或设想。**
简单地想象自己在一个平静、舒缓的地方。每天尝试10分钟。

健康饮食。

有研究表明，营养摄入会影响脑退化症的发生和进展。健康饮食对你的整个身体都有好处，因为有宜于心脏的食物，同样会有宜于大脑。地中海饮食是目前公认的最有益于心脏健康的饮食习惯，它的核心是较少食用红肉，更多的食用全谷物、水果蔬菜、鱼类和贝类、坚果、橄榄油以及其他健康脂肪。



良好的睡眠对于记忆的形成和巩固至关重要。

睡眠在新神经元连接的形成和旧神经元连接的修剪清除中起着核心作用。研究表明，充足的睡眠可以改善反应时间和快速决策的能力，白天的小憩可以降低认知衰减的风险。每夜睡眠不足六个半小时会增加认知衰减的风险。



尽可能的按照固定的作息时间表上床和起床，周末也不例外，这会帮助你入睡更容易并在夜间保持睡眠。许多人发现做一些例行的睡前放松活动也很有帮助，比如洗个热水澡，睡前至少一小时远离电脑和电视屏幕，或者睡前阅读30分钟。卧室应该舒适，但温度凉爽，排除任何干扰你睡眠的噪音或光线。确保你的床垫和枕头舒服且有很好的支撑力。

多参与活动。维持友谊，与他人合作共事，和挑战自己有助于保持心理健康。

社交活动、有趣的爱好和休闲娱乐在维持认知功能、延缓或减少脑退化症风险方面发挥着重要作用。社会关系密切的人寿命更长，健康状况更好，也不那么沮丧。随着年龄的增长，亲密的关系和庞大的社交网络对记忆和认知功能有积极的影响。社交网络也可以让你更容易参与到锻炼身体之类的健康行为之中。



学习一项具有挑战性的新活动。这样可以加强大脑各部分之间的联系。

试一试!

- 学着玩一种新游戏
- 教朋友玩你最喜欢的纸牌游戏
- 作志愿者为孩子们读书
- 搭建复杂的模型
- 组装复杂的拼图
- 与朋友一起计划旅行
- 给孩子辅导功课
- 加入读书会
- 学习演奏一种乐器
- 开始一项新的爱好
- 为当地社区剧院作引座员