

11件事 不要做 | 避開10年後失智風險

文 | 翔恩

近年來，罹患阿茲海默症的患者越來越多。想想看，如果有一天，你漸漸忘記了生活、忘記了熟悉的親朋好友、忘記了自己……這是多麼令人害怕的一件事！

為甚麼有些人會得阿茲海默症，有些人不會；而有些人可以調理恢復、自理生活，有些人卻逐漸退化到終身，無法讓大腦再醒過來？其實，答案就在我們的生活之中。

11條讓你10年後失智的生活習慣

根據《終結阿茲海默症：第一個實證可預防、逆轉認知退化的療程》一書，所提出的11條生活習慣去做，可能10年以後，阿茲海默症就找上你了。

1. 經常工作到很晚，很想吃宵夜，最好是甜的食物，使你在睡前、睡眠中的胰島素持續飆高。
2. 可能你在午夜以後才上床睡覺，但是因為睡眠呼吸中止症而睡不好，不管如何，你只睡上幾小時就早早起床了。
3. 你才剛剛起床，想起接下來一天要面對的事情，壓力就浮現了。典型的美式早餐為一天開啟序幕：一個甜甜圈或甜麵包捲；一大杯柳橙汁或一大杯加了低脂牛奶的咖啡……大量攝取會引起發炎的奶製品，又因為糖分而向胰島素抗性更進一步，而麩質（小麥）還可能會造成胃腸內膜穿孔。
4. 你吞服強效藥物來抑制胃酸的分泌，即使降低胃酸，會損害鋅、鎂、維生素B12等主要營養素的吸收能力。



保健常識

5. 然後你服用了降血脂的藥物，雖然這是一個讓膽固醇低於150mg/dL的好辦法，但相對而言，腦部萎縮的風險也隨之增高。
6. 急急忙忙出門以後，壓力升高，於是產生了會損害海馬神經元的皮質醇。
7. 接著我們跳進車內，在工作之前完全沒有任何體力運動的機會。我們讓自己盡量避免曝曬在陽光下，所以很難能維持體內的維生素D。
8. 經常睡眠不足，讓人感到緊張、煩躁，人際間的互動變得高壓和不愉快，使得我們減少了正面的社交活動和樂趣。
9. 中午時血糖低到破表，於是我們衝進茶水間，一位貼心的同事放了一盒巧克力供大家享用。那麼午餐呢？哪有時間好好吃個午餐？不過倒是還有點時間從熟食店或自助餐廳拿一份三明治——由精製的白吐司和施打抗

生素、生長荷爾蒙的火雞肉做成的，真是好吃！或者也可以吃些含汞的金槍魚。至於沙拉，看起來好難吃啊！再喝點可樂搭配午餐，這樣就可以破壞我們的微生物群。現在差不多該吃點布朗尼了，這樣就能攝取反式脂肪，並減少有益健康的Omega-3脂肪。

10. 抽根香菸，以便減少氧氣輸送到我們的身體組織（包括：腦組織），還可以將數百種有毒的化學物質輸送到我們的血液之中。

11. 飯後刷牙或用牙線也可以省——畢竟我們毫不在乎不良的口腔衛生會引發全身發炎，還會破壞保護腦部的屏障，讓牙齦卍淋單胞菌（P.gingivalis）等細菌，有機可乘。

我們每天唯一的「運動」，就是讓自己不斷攝入糖分和脂肪。努力工作一天，下了班癱在沙發上，看看喜愛的節目吧！只

要讓自己稍微放鬆一下，再打起精神繼續上班的事，最後身心俱疲，終於撐不住了，去睡覺，可能連電燈和各種電子產品都忘了關呢！睡醒後沖個澡，第二天繼續再出門奮戰。

可怕的是，現實生活中，多數人都重複過著這種引發阿茲海默症的日子，當你越是過著這樣的生活，就越損害自己的心智敏銳度，或是已經有以下三種之一，或是更多神經威脅——發炎、支持腦部的養分缺乏、暴露於有毒物質的風險，而人體腦部會對這些威脅產生反應，製造破壞大腦突觸的類澱粉蛋白斑塊，長期下來就可能導致阿茲海默症。

阿茲海默症，其實是對這3種腦部威脅的保護性反應，而發炎、支持大腦養分的缺乏和代謝密切相關。因為飲食、壓力、活動都會影響心血管的健康和我們各方面的生活，換言之，大腦的

保健常識

現代健康新理念 30貼士 7

編譯 | 高新宇

十、停止喝蘇打水

1. 停止喝含糖或無糖蘇打水，是可以用於改善健康的最低基本步驟之一。
2. 研究表明，全球每年約有18萬3000人死於含糖飲料，包括：13萬3000例糖尿病死亡；4萬4000例心臟病死亡；6000例癌症死亡。
3. 平均每天喝一罐蘇打水的男性，心臟病發作或死於心臟病的風險，比不喝蘇打水的男性高出20%。

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的、可以控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK



健康和我們整體的健康有著十分密切的相關。

肥胖、久坐、糖尿病前期、缺乏維生素D等，增加罹患阿茲海默症風險的生活方式，都源自於不良的飲食習慣和缺乏運動。雖然輕度認知障礙要等很多年之後才會發展為全面的阿茲海默症，現代人典型的飲食習慣所造成的代謝和其他腦部攻擊等，也需要很長的時間才能對身體造成破壞。但是，請記住：你怎麼對待你的身體，有一天它就會怎麼還你！

因此，好好愛惜身體，避開以上11條可能讓你10年後失智的生活習慣，才是治本之道。

食療養生 | 遠離失智 地中海飲食助健腦



文 | 翁詩雲

失智症人口逐年攀升，大約每100人就有一人罹患失智症。失智症是一群症狀的組合，不單純只有記憶力的減退，也會影響認知功能。

失智症目前仍無法根治，只能以藥物延緩惡化或減輕症狀。但有研究指出，可藉由飲食預防

失智症，而地中海飲食就是被推薦的強健大腦飲食之一。

根據《美國新聞與世界報導》公布的2018年最佳飲食榜單，地中海飲食蟬聯第一，它可有助於預防心血管疾病、糖尿病、改善腦部功能（如：認知能力、失智症、巴金森氏症）。

多蔬果海鮮 少紅肉

地中海飲食含有大量蔬菜、水果、全穀雜糧、堅果種子，可

提供豐富的膳食纖維，並可廣泛攝取維生素、礦物質及植化素。這些都是天然抗氧化劑，能減少體內氧化反應。

地中海飲食中的蛋白質來源為富含Omega-3脂肪酸的魚類及海鮮類為主，減少紅肉攝取，可降低飽和性脂肪及膽固醇的攝入，並補充人體所需的EPA和DHA。

其中EPA能抑制血管中的發炎反應，讓脂肪比較不容易卡

在血管上，因此可代謝LDL（低密度脂蛋白），促進血液循環，來幫助抗血管硬化，達到保護心血管作用；DHA可以幫助神經傳導，加以補充可延緩退化，讓神經系統運作順利。

地中海飲食建議的油脂來源是初榨橄欖油及堅果種子，這些含有較多的單元不飽和脂肪酸，有助於降低低密度膽固醇（俗稱「壞膽固醇」），提高高密度膽固醇（俗稱「好膽固醇」）。而橄欖

油內也含有橄欖多酚可抗氧化，降低腦中風及失智等風險。

地中海飲食還特別建議，每天攝取2份乳製品，而像優格或起司等發酵製品可多食用，其含有對腸道有益的益生菌。

預防失智症，除了搭配地中海飲食，也須規律運動、適當休息、保持心情愉悅、多參與社群活動，才能有效補腦。

（轉載自自由時報）

增強記憶力、腦力



按穴療法

文 | 溫煥容（明慧中醫診所院長）
最好的醫生是自己，最聰明的醫生是預防疾病。忙碌的現代人學得簡易按穴法，許多初發疾病即可自行調癒。

需要醒腦的不只是學生，有準備參加考試的、設計的、創作的、用腦過度；或者是腦袋不靈

光、思考不集中、讀書欠缺持久力的；還有老是健忘，快得老年痴呆的；或因情緒受刺激造成恍神的，整天頭昏沉沉的。《內經》認為五臟六腑之精氣，隨眼系入於腦。入腦經脈有六條：督脈、膀胱經、陽蹻脈、陰蹻脈、肝經和胃經。

時常上網，不但損眼力，也損腦力。健忘是陽氣虛弱，陽氣無法隨膀胱經入腦內，都可藉由下列的穴位按摩，得到一定程度的改善。

手機持續的、低量的電磁波會干擾大腦運作，尤其用右耳接聽電話。世界衛生組織已經將手機列為2B級致癌物，宜盡量用短信代替通話，減少對腦的傷害。



百會穴

兩耳尖直上，當頭心正中稍後，用拳尖敲，刺激會更強烈。可以提補諸陽氣上升，是治腦貧血、腦溢血和神經衰弱的特效穴。



天柱穴

位於頸椎骨上，離中線旁開一寸三分，按壓穴位，頭部會產生刺激的痛。是八段錦鳴天鼓扣打的部位，可使頭部以上都感清爽。



四神聰穴

在百會穴的前後左右各一寸中，所以有四個穴位。能醒腦開竅，還治精神官能症、癲癇。

（轉載自《按開人體的竅》）