

克服健忘

Memory Power

從房間到客廳去找一樣東西，來到客廳卻想不起要找的是什麼。相信很多人都曾有過此種經驗。你可能會懷疑自己是否患上“老人痴呆症”。其實不必過慮，遺忘是人類生理衰老過程中的正常現象。事實上，極少人真的患老人痴呆症。改善健忘，正如學習其他事情一樣，需要有意識的訓練以及掌握技巧。

記憶系統

人類的記憶功能需要上千萬個腦神經細胞參與完成的。腦神經細胞的輸送交接，使我們能接收訊息及重現記憶。你所經歷的事件是否會牢記或遺忘，取決於你的經歷最初是如何輸入你的大腦，也就是說，你將那件事放在大腦的那一處。記憶的程序主要有三個階段，即：牢記，保持，再現。

牢記—我們通過視覺，聽覺，嗅覺，觸覺及味覺五種感官去感知周圍環境，將所接收到的訊息記憶下來，即留在腦中，等待再現。

保持—即是將保留在腦中的訊息加以記憶並儲存起來。記憶系統有短暫記憶與長期記憶之分。短暫記憶所儲存的訊息在大腦中儲存幾分鐘後即被遺忘。例如某人的名字或電話號碼等。而長期記憶系統所保存的記憶可以是終生不忘的，如童年時期的經歷等。

再現—意指以往的記憶重現在腦海中。

記憶力

人的記憶力通常在 50 歲或 60 歲之間便開始日漸減退。對這種年齡的人來說，短暫記憶系統的衰退影響較大。例如，老年人常常記得“想當年”即很久以前發生的事，但對較近發生的事情反而容易遺忘。年歲愈大，回憶再現的過程也相對會減慢。如下的因素也可以影響一個人的記憶力：

- 某些藥物
- 營養不良
- 疲勞，失眠
- 悲觀消極，抑鬱
- 過度飲酒
- 外界的干擾，如噪音
- 某些病症，如：糖尿病，高血壓等
- 內在的困擾，如身體不適，情緒不穩 或壓力
- 聽力或視力貧弱會影響對外界訊息的接收，導致記憶困難。
- 頭部受傷

增強記憶的竅門

正如有規律的運動使你體健，在精神上保持活躍會使你心境舒暢及記憶清晰。如下介紹的方法可幫助你改善記憶力：

1. 利用歌謠和口訣記憶。
2. 把內容具體化，想像成圖畫以助記憶。
3. 利用聯想。即是使新的記憶對象與腦中既存的經驗聯想起來，便更易記憶。例如：別人介紹你認識一班新朋友，在這班人中你可能只記得其中一個人的名字，因為這個人恰好與你的妹妹同名，所以也就特別容易記得。
4. 盡量利用你的五種感官去記憶新事物，例如，當你遇到某人時，盡量去找出他/她的容貌與聲音特徵。如有需要，可配帶眼鏡及助聽器。
5. 將新的記憶事物反復溫習。
6. 保持營養充足。營養不良會影響你的身體健康及記憶力。世上無靈丹妙藥可以奇跡般地增進你的記憶力，不要以為“以形補形”去吃豬，牛，家禽的腦，事實上，動物的腦含大量的膽固醇，而膽固醇過高的話，可能會引致血管閉塞。
7. 充足休息，使情緒穩定。人在疲倦時，精神難以集中，記憶力及學習效率會減退。

8. 鍛煉你的記憶力
 - 學習使用樂器
 - 學習新的語言
 - 做填字遊戲
 - 多與朋友、家人交談
 - 當義工
 - 培養新的興趣
 - 讀報

9. 鍛煉您的體力

研究證明體力活動可使您的頭腦保持靈敏。運動增加血液流入大腦、心臟及肌肉。常做運動並使其富有樂趣。

 - 散步
 - 與小孩或孫兒玩耍
 - 步行上樓梯而不坐電梯
 - 打太極或六通拳

改善健忘的技巧

1. 借助一些物品以幫助記憶
 - 利用日曆及約會簿將重要的日常事項下來，如生日，醫生預約，付款到期日等等。
 - 使用鬧鐘來提醒自己。
 - 使用記事簿或備忘錄記下要做的事項。
 - 如需服藥，可用藥物分類盒，以防遺忘用藥時間。
2. 有條理地放置家庭用品，如：
使用檔案柜和抽屜分類存放重要的文件付款單，銀行賬單等。
3. 個人必需品，如眼鏡，錢包，鎖匙等最好放在慣常的地方。
4. 必要時請朋友或家人協助提醒你。

如你覺得自己實在太健忘，不用焦慮，冷靜下來，多給點時間自己去想想。通過有意識的訓練和學習有效的記憶法，不論任何年齡的人，健忘是可以改善的。

華人社區健康資源中心編譯 1996 年版權所
01/2010 年修正

Copyright Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010