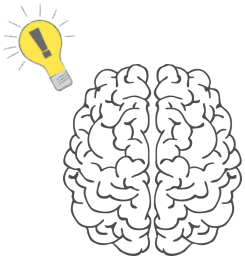


克服健忘

Memory Power

从房间到客厅去找一样东西，来到客厅却想不起要找的是什麼。相信很多人都曾有此种经验。你可能会怀疑自己是否患上“老人痴呆症”。其实不必过虑，遗忘是人类生理衰老过程中的正常现象。事实上，极少人真的患老人痴呆症。改善健忘，正如学习其他事情一样，需要有意识的训练以及掌握技巧。



记忆系统

人类的记忆功能需要上千万个脑神经细胞参与完成的。脑神经细胞的输送交接，使我们能接收讯息及重现记忆。你所经历的事件是否会牢记或遗忘，取決於你的经历最初是如何

输入你的大脑，也就是说，你将那件事放在大脑的那一处。记忆的程序主要有三个阶段，即：牢记，保持，再现。

牢记 - 我们通过视觉，听觉，嗅觉，触觉及味觉五种感官去感知周围环境，将所接收到的讯息记忆下来，即留在脑中，等待再现。

保持 - 即是將保留在脑中的讯息加以记忆并储存起来。记忆系统有短暂记忆与长期记忆之分。短暂记忆所储存的讯息在大脑中储存几分钟後即被遗忘。例如某人的名字或电话号码等。而长期记忆系统所保存的记忆可以是终生不忘的，如童年时期的经历等。

再现 - 意指以往的记忆重现在脑海中。

记忆力

人的记忆力通常在 50 岁或 60 岁之间便开始日渐减退。对这种年龄的人来说，短暂记忆

系统的衰退影响较大。例如，老年人常常记得“想当年”即很久以前发生的事，但对较近发生的事情反而容易遗忘。年岁愈大，回忆再现的过程也相对会减慢。如下的因素也可以影响一个人的记忆力：

- 。 某些药物
- 。 营养不良
- 。 疲劳，失眠
- 。 悲观消极，抑鬱
- 。 过度饮酒
- 。 外界的干扰，如噪音
- 。 某些病症，如：糖尿病，高血压等
- 。 内在的困扰，如身体不适，情绪不稳或压力
- 。 听力或视力贫弱会影响对外界讯息的接收，导致记忆困难。
- 。 头部受伤

增强记忆的窍门

正如有规律的运动使你体健，在精神上保持活跃会使你心境舒畅及记忆清晰。如下介绍的方法可帮助你改善记忆力：

1. 利用歌谣和口诀记忆。
2. 把内容具体化，想像成图画以助记忆。
3. 利用联想。即是使新的记忆对象与脑中既存的经验联想起来，便更易记忆。例如：别人介绍你认识一班新朋友，在这班人中你可能只记得其中一个人的名字，因为这个人恰好与你的妹妹同名，所以也就特别容易记得。
4. 尽量利用你的五种感官去记忆新事物，例如，当你遇到某人时，尽量去找出他/她的容貌与声音特徵。如有需要，可配带眼镜及助听器。
5. 将新的记忆事物反複温习。

6. 保持营养充足。营养不良会影响你的身体健康及记忆力。世上无灵丹妙药可以奇迹般地增进你的记忆力，不要以为“以形补形”去吃猪，牛，家禽的脑，事实上，动物的脑含大量的胆固醇，而胆固醇过高的话，可能会引致血管闭塞。
7. 充足休息，使情绪稳定。人在疲倦时，精神难以集中，记忆力及学习效率会减退。
8. 锻炼你的记忆力
 - 。 学习使用乐器
 - 。 学习新的语言
 - 。 做填字游戏
 - 。 多与朋友、家人交谈
 - 。 当义工
 - 。 培养新的兴趣
 - 。 读报
9. 锻炼您的体力
研究證明体力活动可使您的头脑保持灵敏。运动增加血液流入大脑、心脏及肌肉。常做运动并使其富有乐趣。
 - 。 散步
 - 。 与小孩或孙儿玩耍
 - 。 步行上楼梯而不坐电梯
 - 。 打太极或六通拳

改善健忘的技巧

1. 借助一些物品以帮助记忆
 - 。 利用日历及约会簿将重要的日常事项写下来，如生日，医生预约，付款到期日等等。
 - 。 使用闹钟来提醒自己。
 - 。 使用记事簿或备忘录记下要做的事项。
 - 。 如需服药，可用药物分类盒，以防遗忘用药时间。
2. 有条理地放置家庭用品，如：
使用档案柜和抽屉分类存放重要的文件付款单，银行账单等。
3. 个人必需品，如眼镜，钱包，锁匙等最好放在惯常的地方。
4. 必要时请朋友或家人协助提醒你。

如你觉得自己实在太健忘，不用焦虑，冷静下来，多给点时间自己去想想。通过有意识的训练和学习有效的记忆法，不论任何年龄的人，健忘是可以改善的。