

## 如何越 越靈光



年老是自然的生命現象。能夠老是我們的福報，沒有什麼好擔憂的。不過我們需要好好準備，想辦法老得成功些，讓我們有一個靈敏的頭腦去享受豐碩的晚年。我們都知道巴金森病並不會嚴重地影響智慧，但是我們更要注意的是，不要讓身體的不便加速腦力的退化。美國著名的腦神經及神經心理學家 Richard M. Restark 經過多年觀察並研究一些直到年老還能繼續散發睿智與光芒的名人，綜合出下列十個因素：教育、好奇心、活力、忙碌、運動、接受現實、生活多元化、生活的連貫、社交活動、和年輕人交往，它們使我們可以在年齡日漸成熟的同時，還能保持頭腦的靈光，發揮睿智，享受美好的人生。他還把要達



到這些因素的方法歸納於下，做為實行的參考。其實這些方法也不盡然要到將老之時才去實行，它們開始得越早越好，也越容易。

1. 人腦在老年並不比在年輕時較好或較差，它們只是不一樣。這是我們必須瞭解的基本觀念。
2. 目前經證實可延長壽命最有效的方法是停止抽煙、坐車繫安全帶、每天做舉重類的運動。除此以外，沒有任何食物或藥品可以使人延年益壽。
3. 保持身體健康。維持正常的血壓、血糖和膽固醇。如果您需要服藥來維持這些指數的正常，就遵照醫生的指示服用。控制這些指數可以減少中風、糖尿病的機會，並且供應適量的氧份和血糖進入腦部。
4. 切忌四體不勤。類似太極拳類溫和的伸展性運動是增進健康的絕佳方式，它還可以幫助身體的平衡和四肢的靈活。步行和舉重亦同樣重要。
5. 運動器械雖然對心臟血管有益，但是它對強化骨骼，防止骨質疏鬆症沒有什麼幫助。像使用腳踏車機坐著運動就沒有站著運動的跑步機效果好。
6. 下定決心每週至少步行四小時。這樣比不動如山的人在四年內歸天的機會可以減少 25%。雖然走路和腦力可能風馬牛不相及，但是走路能降低血壓、增加良性膽固醇（HDL）和減輕體重，這些效果對腦部都是有益的。





7. 有一種方便、免費又簡單的運動——金雞獨立：用一腳站立，越久越好，然後換腳。剛開始做這運動時有二項條件要遵守：一、慢慢來，不要一次站太久。二、靠邊站，附近要有東西可以扶著，以防萬一。

8. 減少壓力。把每天面臨的困擾當成是挑戰吧！面臨問題時，想一想，我可以學到什麼？這樣的話，對問題比較容易掌握，不會成為壓力。

9. 我們對事物的反應速度不可避免地會隨著年齡的增長而減慢。但這並不一定會變成缺陷，它可以藉由豐富的經驗來彌補。事實上，除了靠體力的工作外，大部份的職業都是歷久彌堅的，別忘了薑是老的辣。

10. 我們的活力也是隨著年齡的增長而衰退。上了年紀後，我們常常覺得懶洋洋的，對許多事都提不起勁來。不過，對事物的興趣可以由好奇心來激發。一個心智健康的人隨時對周遭的人、事、物深感興趣。在年幼時，這興趣是與生俱來的；不過，到老年就要刻意去培養。

11. 活力也可以用興奮劑來刺激。譬如咖啡使頭腦清醒、注意力集中以及增加活力。不過使用其他的興奮劑通常要經醫生處方，小心使用。還有一種比較安全的方法可以增加活力——午睡。午睡讓我們腦子在一天的活動中得以休息，因而增加活力，使頭腦清楚。如果怕午睡影響晚上的睡眠，就



用鬧鐘控制時間，下午再配合運動就沒問題了。

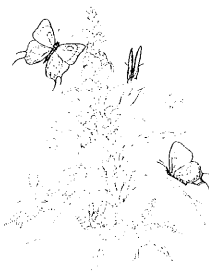
12. 年紀稍長常常會一時記不起想做的事。免驚，這完全正常，沒什麼好大驚小怪的。如果您因此而緊張，那就更不容易記得。它有兩種解決的辦法，學習記憶術，或是把要記的事寫在記事本中，隨身攜帶。



13. 即使常常忘記事情，也不要認為是得了癡呆症，成天憂心忡忡，這樣反而容易變呆。恩主公醫院院長陳榮基教授曾說過：「如果你常忘了帶鑰匙，把自己鎖在外面，那其實沒有什麼關係；但如果你出去忘了怎麼回家，那就該找醫生看了。」癡呆症除了記憶受損外，還包括言語、思考力和觀念等腦力的失常。當然，如果失憶嚴重到影響生活或人際關係時，就得找神經科醫生看有沒有治療的方法。

14. 對於癡呆症，與其擔心，不如想辦法去減少發生的機會。方法之一就是不斷地工作；即使退休以後，也要找一個喜歡的事來忙著，不要自廢武功。此外，避免以下和癡呆症有關的生活方式：四體不勤、連手指都懶得動、話也懶得說、空閒時間太多、不想交際、朋友越來越少、每天一直想喝酒。

15. 您在下面五分鐘的態度和活動可以影響您的腦力。您可以多做頭腦的體操或遊戲來強化腦力。下面這幾



個問題就請您想想看吧！

- a. 這六個杯子中，如何只移動一個，就可使有酒和沒酒的杯子相互間隔？



- b. 請您完成下邊的數列：

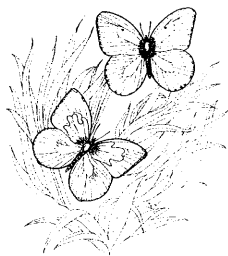
2, 5, 9, 3, 7, 12, 4, \_\_, \_\_.

2, 3, 18, 3, 4, 48, 4, 5, \_\_\_\_

- c. 請您把 1 到 9 的數字排在井字型的九個格子中，讓縱、橫、斜向三個的數字加起來都是 15。（答案在本文後）

16. 寫日記。把您每天的活動、思考、情緒、白日夢和晚上的睡夢通通記下來。這樣做不只能打發時間，讓您的頭腦運動，還可以瞭解您自己生活的習性。六個月以後，當您輕鬆地翻閱日記本，看到自己當初對一些事情的笨拙反應時，除了會覺得好笑外，還可以把自已的過去和現在連接起來。基本上，心態的老化包括生活的沒意義和生活的斷層；這些問題都可以由寫日記來彌補。

17. 對您的社交生活要像投資一樣，不要把雞蛋都放在一個籃子內。美國老人學家 Gene Cohen 建議老人把參





與的活動分為四方面：

- 動態群體活動：打球、跳舞等高運動量的活動
- 靜態群體活動：義工、繪畫班、卡拉 OK 等低能量的活動
- 動態個人活動：游泳、慢跑、步行等
- 靜態個人活動：看書、烹飪、下棋、電腦等

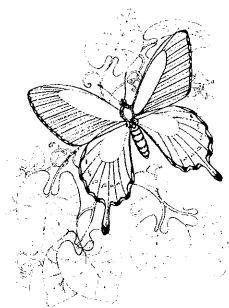
由於與世隔絕的孤寂對老化有毀滅性的效果，這些活動的參與是絕對不可缺少的。

18. 如果您對電腦不熟，那您至少要學會上網。上網能保持您社交和心智上的活力，而且減少孤寂的苦悶。上網其實並不難。（請參閱本刊第四期 78 頁七十八歲網路老爺王徵士的報導）

19. 多找機會刺激您感官的靈敏度。敏銳的感覺保持了頭腦在心理與生理上的完整性。怎麼做呢？到博物館好看一幅畫，把自己融入畫中，想像畫家作畫時的感覺。聽聽有解說的古典音樂，像韋瓦第的四季，由不同樂器的旋律體會四季的變化。或是到社區大學修一些課，像年青時一樣地磨練您的腦子。教育是沒有止境的，年老退休後您更可以全力為興趣而唸書。



20. 雖然年老會影響到注意力，一般老人注意力大概和小孩一樣只能維持十五分鐘，不過這並不一定會影響到我們從事心智的活動。我們在從事需要專心用腦的活動時，每十五分鐘可以休息一下，或做別的事。只要有心，這不是難事。
21. 當您面臨心智上的難題時，請慢下來，研判問題所在，然後由您的經驗來做決定，而不必在乎您反應的快慢。您豐富的人生經驗與智慧足以彌補反應的速度。
22. 下棋、橋牌、麻將、電腦遊戲等等都可幫助保持不同心智領域的靈敏性。這些活動更可以訓練注意力的集中和延長。打麻將和玩電腦還可以幫助手指的靈活呢！
23. 培養幽默感。幽默是長壽的要件之一。生活太拘謹與嚴肅不僅讓人不容易親近，而且會增加生病、憂鬱和上西天的機會。
24. 想盡辦法保持和老朋友的交往，並且增加新朋友。頭腦內神經細胞的活動在我們與朋友情感交流時會比較活躍。我們更要找機會結交年輕的朋友。和年輕人來往可以維持與延續您年輕的時期。不過，我們和年輕人來往時要特別注意保有幽默感，因為年輕人對老氣橫秋的人印象大都不佳。和人來往時，要注意不要對周遭的人事採



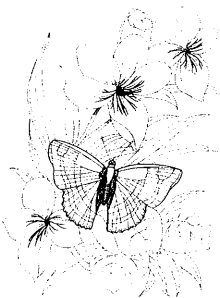


取批判性的態度。當然，這不是要您同流合污。不批判的態度可以避免自我設限。生命是一個不斷學習的體驗，不要因為固執己見而拒絕學習的機會。

25. 孤寂是老年時最難克服的問題，而它卻是不可避免的。雖然前面說到要多交朋友，我們同時也要學習如何一個人在靜中取樂。如果實在沒有什麼嗜好，那就養小動物好了。養狗是一個不錯的主意，溜狗可以幫助您運動及與其他狗主交往。據統計，養狗人的運動量是非養狗人的兩倍。而且，運動可以克服寂寞感。一般來說，養寵物的人壽命比較長；這可能是由於人與動物和人與人的交流減少了孤寂，並加強腦內和情緒有關的神經細胞的活動有關係。

26. 注意飲食！最重要的是減少自由基對身體的破壞。這可以有下述幾個方法：

- 適當的熱量
- 減少含有下列會增加自由基活動的食物：銅、多元未飽和脂肪酸、容易氧化的胺基酸
- 增加會抑制自由基活動的食物，如水果、胡蘿蔔和十字花科的食物。以上的食物在本刊第四期「自由基巴金森病抗氧化物」







和第三期「癌症與食物」文中也介紹到。

吃維他命丸不一定有好處。食物中有數量平衡的高穩定性和低穩定性的維他命，而維他命丸只含有高穩定性的維他命，吃太多反而會破壞健康。維他命最好由食物中攝取。每天至少要吃五份的蔬菜水果(一份約 100 公克，半杯量)。

- 年老後常會缺少鋅。缺鋅會導致傷口癒合慢、味覺不靈敏和降低免疫力。這些問題綜合起來通常造成老年抑鬱症。食物中含鋅較多的是蚵。或者買鋅片吃亦可。
- 女士們在二十多歲起就要多吃鈣，骨質疏鬆症是婦女的大敵。婦女如果能由鈣的補充來防止骨質疏鬆症，活到八十歲以上將不是難事。

27. 更年期後的女士們，要注意補充動情激素(estrogen)；不過家族中有乳癌和子宮癌病例的人除外。動情激素能防止心臟病，也可能防止癡呆症。

28. 褪黑激素(Melatonin) 雖然被喧嚷了一陣子，不過它除了對調節睡眠有效外，和長壽並沒有什麼關係。維他命和壽命也沒什麼關連。不過，適量的攝取還是有益健康。

29. DHEA(dehydroepiandrosterone) 是美國最近流行的一種聲稱可以抗老、助性、防癌和防治心臟病的健康食品。DHEA 是人體內類固醇荷爾蒙，



由於它隨著老化而減少，因此補充 DHEA 可能延緩老化。雖然使用它未發現有什麼副作用，但這也並不表示您就應該趕快去買來吃。即使是健康食品，要真正研究證實出功效來，需要很長的一段時間。而且過多的荷爾蒙可能對肝有害。但是，如果你覺得已經夠老，等不及更明確的試驗結果，那您就不妨試試看。

30. 酒類可以適量飲用。不過要節制，許多人到年老才酒精中毒。避免一個人喝，不要在孤獨、憤怒或情緒不穩定時喝。

摘譯自：

“Older & Wiser, How to Maintain Peak Mental Ability for As Long As You Live”, Richard M. Restark, Simon & Schuster, 1997, USA

第十五項答案：

- a. 把第二杯的酒倒到第五杯內。

- b. 9,15 / 100

c.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 3 | 8 |
| 9 | 5 | 1 |
| 2 | 7 | 6 |

