

老人癡呆症

養活腦細胞 · 預防癡呆症

求大眾的利益

鄭生來

2009 年 2 月 15 日(第 6 主日乙年)

你是否知道，每分鐘有多少血液在我們的腦袋流過？3 個汽水罐的血量，而且帶著營養和氧氣輸送到我們的腦細胞。

如果只有 2 罐的份量流過，我們的腦細胞會缺少了養份及氧氣。

雖然人腦大概只有 2.7 磅重，腦細胞的數量驚人，有一千億之多！所需的養份不少。如果我們只吃「垃圾食物」，血內缺乏養份，不能好好養活我們的腦細胞，可能會導致腦細胞的退化，更可能導致老人癡呆症。

吃得健康和運動，是防止老人癡呆的重要方法。然而，全球患上這病的人正是驚人數字直線上升。

以驚人數字增加

John Hopkins 大學的一些研究員在 2007 年所作的研究報告估計，當年全球患老人癡呆症的人數有 2,640 萬人。他們更推斷，到 2050 年患者會以驚人數字增加四培至 1 億 6 百萬人，每 85 人之中有 1 位患上老人癡呆症！問題最嚴重的地區為亞洲，接近佔全球老人癡呆病者的一半人數。



以下是報告所估計有關全球不同區域老人癡呆症病發的數字：

	2007 年	2050 年
亞洲	12,600,000	62,800,000
北美	3,100,000	8,800,000
非洲	1,300,000	6,300,000
歐洲	7,200,000	16,500,000
拉美和加勒比地區	2,000,000	10,800,000
大洋洲	200,000	800,000
全球	26,400,000	106,000,000

養活腦細胞

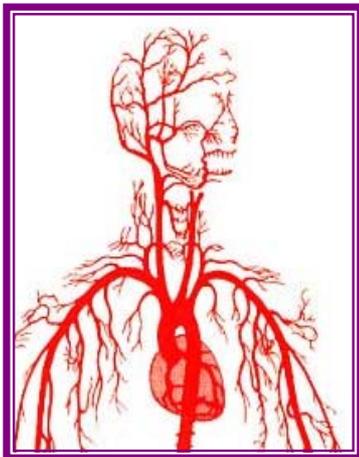
吃「垃圾食物」，會使我們的腦袋滿是「垃圾」。反式脂肪、飽和脂肪、大量加工的食物，對我們的腦「突觸」(synapse)有負面的影響。「突觸」是兩個神經元的相接處，連繫神經細胞，對學習和記憶有重大的作用，要小心呵護養活。

健康均衡飲食很重要，也要留意有攝取足夠的奧米加三 (Omega 3) 亞麻酸。胡桃、奇異果、亞麻子、三文魚等都有奧米加三亞麻酸，可增強「突觸」，協助抗衡腦部的失調。

蔬果可以多吃，少吃肉類。

維他命 B12 與記憶有關，所以要留意攝取量是否足夠，但量也不需太多。還有其他維他命 B、C 和 E。

有研究建議多吃黑葡萄乾。黑葡萄乾的兩種化合物 anthocyanins 和 polyphenolics，可影響學習和記憶的因子發揮運行(early gene expression in learning and memory)，進而影響細胞信號的通道(cell signaling pathways)，協助神經細胞彼此的溝通。



血液循環

身體正常的運作，是包括血液良好的循環，每分鐘給腦部提供 3 個汽水罐份量的血液流量。膽固醇過高、動脈硬化、高血壓、過度緊張，會妨礙血液好的循環。進食燕麥可協助降低膽固醇，蘋果和蘋果醋可以協助動脈恢復柔韌和彈性。但要注意超級市場的蒸餾白蘋果醋，對身體是有害，不適宜食用，較適合為清潔玻璃窗之類使用。

神經細胞的薄膜需要良好的健康養份，而血液在體內的循環其中的作用，是帶這些養份和氧氣給體內的腦部享用。

運動

運動可以協助血液的循環，所以運動是必需的要素，可協助預防和治療。運動也可以觸發體內一些化學物的釋放，使腦神經細胞變得更強壯更健康。

聞說運動也可以協助把所吸收的鈣，鎖在骨骼內，防止骨質流失。

所作的運動，也要包括伸展的運動，因為會協助減少身心的壓力，而對腦部的中樞記憶有良好的影響。



鍛鍊記憶

老人癡呆症是與記憶直接有關係。所以腦部運動鍛鍊記憶，是很重要。打麻將、下棋、猜謎語、填縱橫字謎等，可協助保持腦部的活躍，防止癡呆，因為在腦內維持了適量刺激的儲備。

經常忘記一些瑣碎的事情，也要注意。可用一些工具協助自己記著，如記事部等。使用記事部或

字條，也是鍛鍊記憶，因為不知不覺會自然地記得看記事部或字條。我們從開始要鼓勵自己有信心做得到，否則連開始都不會。

我們經常需要使用記憶，所以好好使用，不要浪費，也會有治療和預防的作用。

預防癡呆症

以上種種都有預防老人癡呆的作用。預防是勝於治療，是更容易進行，減少個人的痛苦和耗費人力物力的需求。

在飲食方面，要抑制體內導致癡呆症的化學程序，顧小培博士建議適量進食白果，能保護神經細胞，防止或減低癡呆症的發生。

有人也嘗試以音樂和藝術進行治療。

睡眠也是好的方法。有研究指出，腦部在人的睡眠中所作的重溫，效率和速度是高雙倍。

留意時事和關心別人，也是自然地鍛鍊記憶，是與整個人的身心靈、與他人和大地都有關連。愛和綠色的健康生活方式和關係，是有預防的作用。冥想，與天地人合一，也可放在考慮之列。

四旬期快到，我們也可考慮進行一天廿四小時的禁食齋戒，只喝蔬菜汁和蒸餾水，以清理身體和腦部的毒素和不必要的金屬，蔬菜汁也可使身體強健。鋁積聚在體內，是否會導致老人癡呆，仍是在爭論中，但亦要留意。水銀的毒性高，更加要小心。

身心靈的清理對整個人都是好的。



求大眾的利益

不只關閉在自我之內，而願意關心大家的好，對腦部和身心靈的運行，是最好不過的。為基督徒來說，這也是光榮天主，感恩和祝福。像保祿宗徒所說：「你們或吃或喝，或無論作什麼，一切都要為光榮天主而作。」(格前 10:31)

這包括留意不要立不好的表樣。保祿已做得到，所以也提示格林多人向他學習，像他向基督學習一樣，願意大家好：「不求我自己的利益，只求大眾的利益，為使他們

得救。」(格前 10:32-33)