

# 健康長壽之路

## ——怎樣預防癡呆症

### 長期摧殘性的疾病

美國前總統雷根，去年公開宣佈，他已患了老年癡呆症。這一消息引起全世界震驚。對於老人來說，癡呆症是一種長期摧殘性的疾病。癡呆症的真正原因，至今尚不明瞭。有兩種猜測，其一是遺傳性的，其二是神經細胞老化成板狀。癡呆症的現象都在心智方面，包括記憶喪失（主要特徵）語言不清，舉止失常，神氣沮喪，思想迷糊，幻覺等。如果上述情形是進行性的，即隨時間而每下愈況，則稱為阿爾滋海默癡呆症（Alzheimer's disease, AD），有些人的癡呆症發生在中風或其他血管症變之後，這種癡呆症，稱為血管性癡呆症（Vascular Dementia, VaD），至於由其他原因，如腦傷、腦瘤、帕金森症等引起的癡呆症，則稱為混雜癡呆症（Mixed Dementia, MixeD），在美國，百分之六十的癡呆症由中風而起，在意大利，七十歲以上的老人，VaD多於AD，在日本，VaD是癡呆症的主要原因。

癡呆症，除VaD外，真正的原因雖不清楚，但從最近各國統計上的調查研究，發現癡呆症與年齡、性別、教育及職業均有密切關係。由中、美、英、法、意、瑞典、芬蘭及以色列各國的實地調查資料，老人得癡呆症所佔的比例，教育程度教低

滬電信民三五 魏凌雲

者，比率較高，女的比男的高，八十歲以上的遠高於八十歲以下的。在法國波多（Bordeaur）城更發現，勞動者比高所得職業者得癡呆症的機會高兩三倍。

### 癡呆病症女多於男

在臺灣，根據高雄醫學院的調查二九二老人中，得癡呆症的比率為百分之三點七，其中男的為百分之二點八六，女的為百分之四點六二，依年齡計，六十五至七十四歲佔百分之二點零四，七十五至八十四歲佔百分之五點七三，八十四歲以上佔百分之十五，依教育程度分，文盲得癡呆症佔百分之四點九四，小學程度佔百分之一點五八，依城鄉分，城市居民佔百分之三點六二，鄉村居民佔百分之三點八，依癡呆症種類分，AD佔百分之五十五點六，VaD佔百分之二十二點二，MixD佔百分之十一點一。根據臺大醫學院的調查臺灣地區六十五至六十九歲群中，男性老人癡呆症比率為百分之三點七，女性為百分之八點五，而其發病率隨年齡而上升，至八十歲時，男女發病率各提高至百分之十及四十，顯示癡呆症發病率女多於男。

上述結果說智識越高，智力活動越強的人，得癡呆症的危險性越低。這其中包括許多複雜的因素，教育高的人，收入較

# 友聲 有聲

豐，營養好，保健知識多，應變能力強，而最重要的是神經細胞活動，經常不斷，因之難得停滯呆板，這與癡呆症的病理特徵互相符合：神經細胞退化，神經板的形成以及神經纖維的糾纏。

## 目前尚無有效療法

由於教育與職業對癡呆症的效應，使我們得到一個重要的啟示：人的腦筋活動，從幼到老，除睡眠及休息時間外，不可一日停止。換句話說，腦神經細胞，每天必須有一段活躍時間，不使呆滯硬化，才能免除或降低癡呆症的危害。癡呆症目前尚無有效治療方法，一個人得了癡呆症，不但個人成了「半廢物」，而且給家庭與社會帶來極大的負擔（精神與經濟）。因此目前我們能做到的祇有預防，就是說，人過了五十歲，應開始在各方面做些防範的工作，在這方面，以我所得的資料及我個人所作的試驗，提供一些方法，作為年長者及醫界人士參考。

## 卵磷脂是老人之寶

對老人說，首先要預防中風，這是摧殘性極大的病患。五十歲以上的人必須時刻注意，經常檢查及控制血壓，務使保持在140/90以下，要達到這個目的，日常飲食營養，最為緊要。目前大家都知道要多吃蔬菜水果，少吃脂肪、糖、鹽。我現在

要特別介紹的是一般人尚不熟悉的卵磷脂（Lecithin）。

卵磷脂以蛋黃及大豆含量最豐富。由大豆提煉出來的卵磷脂，含有百分之九十七以上的磷脂與不飽和脂肪酸兩大營養素。磷脂質包含膽鹼磷脂，肌醇磷脂，腦磷脂，及其他磷脂等四種。膽鹼和肌醇都具有抗脂肪肝作用，能增強肝功能，可預防肝硬化。膽鹼又是腦神經的傳達物質，是決定思考敏捷癡呆，記憶力強弱之關鍵物質，因此可預防老人癡呆症和增強學童記憶。

磷脂質是優良的乳化劑，可說是血管的清道夫，能使血管中的膽固醇和中性脂肪乳化而排出，防止沈澱於動脈血管上，因此可以改善和預防動脈硬化、高血壓、心臟病與腦中風。

美國國立衛生研究院曾作一項研究，健康者一次服用十公克的膽鹼，可大大提高記憶力。志願受試者在服用膽鹼後，能更快地背出一串不相關連的文字，有趣的是，最初記憶力差的人，受益最大。

膽鹼對於癡呆症尚未成形病人，效果最佳，當研究者將膽鹼給予六十五歲以下剛入癡呆症的初期病人服用，所有病人每天的記憶情況都大為進步。這些病人的年輕親戚也同時服用膽鹼，同樣地，他們的記憶力也得到改善。美國俄亥俄大學研究者發現，飼料中加卵磷脂飼養的老鼠，較以普通飼料飼養的老鼠，記憶能力要強得多。更重要的是，將前者的腦細胞置在顯

# 友聲 有聲

微鏡下觀察，顯示出較少的老化現象。一般來說，當腦細胞老化時，它的細胞膜因脂肪沈積會較為硬化，於是失去收放腦化學物質及傳遞訊號的能力，及結果是記憶喪失，思想迷糊。

但卵磷脂會抑制或延緩細胞膜的老化，服用卵磷脂，比服用膽鹼效果更好。卵磷脂是一種自然食品，其中包含膽鹼，易為人體吸收。卵磷脂的製品有膠囊、顆粒、及粉狀，其中以顆粒及粉狀品質較優且價格（顆粒）亦最便宜，在各大超級市場，健康食品商店均有出售。為了維持健康，預防老化，每人以一大匙為適量，最普通的服法是加入生乳中喝，也可以加入果汁、蔬菜汁中飲用，服卵磷脂是絕對安全，毫無副作用。卵磷脂既可防動脈管硬化，又可防腦細胞硬化，誠為老人之寶，五十歲以上的人，宜經常服用。

## 增加氧氣越多越好

老年人記憶力的減退，一方面是由於神經細胞的老化，不能再生，另一方面，是在年紀大了以後，血管硬化，心臟力弱以及缺乏適當的運動，氧氣供應不足，致降低神經細胞的活動能力，影響短期記憶。但是過去的記憶特別是年輕時代的事物，卻不會忘記。為增強記憶，最好而最易的方法，是增加體內，特別是腦中的氧氣，愈多愈好。

增加體內的氧氣，對老人說，有三個

簡單的方法，第一是早晨做深呼吸，以在空氣新鮮的地方最好。為使氣量提昇，宜做腹式呼吸，即是吸時小腹向外膨脹，呼時向內收縮，呼吸要長、細、勻、緩。普通人應常呼吸，約每分鐘十八息（一吸一呼稱為一息），深呼吸要練到一分鐘六息至九息。這就是一種氣功，如吸的時間較長，呼的時間較短（長吸短呼），則吸的氧氣多，是為內養功。如呼的時間較長，吸的時間較短（長呼短吸），則神經放鬆，血管擴大，是為放鬆功。身體虛弱的人宜作內養功，而高血壓的人則宜作放鬆功。

## 左側呼吸增強記憶

如果目的純在增強記憶，則可採行左側呼吸法，這種方法，在任何地方都可以做，早晨在野外清新空氣下施行，效果更好，站著、坐著可以做，但是姿勢要端立，身體要放鬆，用你的右手拇指輕輕地壓住右鼻孔，讓左鼻孔慢慢地把氣吸進，一次八秒鐘就可以了。在這個時候吸氣的力量不要減弱，這點要特別記住，且要逐漸加強呼與吸的力量，重複地去做，惟要注意，每次呼與吸都不要在三秒以下為原則。施行約三分鐘後，效果就會出現，如果有時間，希望特別持續做到三十分鐘最理想。

這種左側呼吸法，可以刺激左腦，提高記憶中樞的功能，有頭涼足溫的效果，

# 友聲 有聲

腦細胞有更大的活力。

## 走路解決一切困難

第二種增加體內氧氣的方法是大步疾走，每次超過三十分鐘。這種方法可以減肥，降壓，促進新陳代謝及預防骨鬆症，但為人忽視的是，它可以增加腦內的氧氣，使腦神經細胞特別靈活，希臘古代的大哲學家柏拉圖和亞里斯多德，都是酷愛步行者。英國的浪漫派詩人華爾華斯一生步行走過十萬八千里，狄更斯及福祿貝爾兩位大文豪都是步行狂。大數學家及哲學家羅素曾說過：「我相信不得意的企業家，如果每天走六哩路，比他想歪主意會快樂得多」。有句拉丁格言說：「走路解決一切困難」，這句話說的一點也不錯。與其枯坐苦思，還不如邊走邊想，更能使心思不斷湧現，而產生絕妙靈感或解決困難的方法。

根據實驗證明：

(一) 步行能提高以判斷記憶為中心的訊息處理功能。

(二) 步行或慢跑後的頭腦狀況比保持安靜時，還要清晰。

(三) 步行的確可提高幹勁並促使理智活動活潑化。

## 甩手運動健腦益智

如果因為時間、環境或身體健康的限

制，不能每天做步行運動，那麼可行的第三種方法，即是甩手運動，甩手隨時隨地可做，在大陸曾經風行一時，據說可以治療各種慢性病。依美國醫學界對此運動所作的深入研究，發現練習甩手，大腦之中會產生恩多芬（Endorphine）或稱腦啡，類似服嗎啡的一般狀態，使人腦力清晰，鎮靜安神，身心舒暢，以致有健腦益智的效果。

甩手時，向後甩要用力，同時腳跟提起。向前甩要輕鬆，同時腳跟放下，每天早晚各做一次，每次甩一百到三百下，即足以使腦波興奮，防止腦部老化，增強青少年的活力。

以上所說，增加腦部氧氣的三種方法：深呼吸，步行及甩手，都需要頸後兩條椎動脈輸送血液，供給大腦細胞的養分。假如這兩條動脈受壓迫，致使血液供應不足，結果會造成迷糊，眩暈，甚至記憶減退，預防之道如下：

(一) 一個姿勢不要持續太久，辦公，閱讀，打字或打電腦，在持續一個小時後，將頸椎做五到十次柔軟順逆時鐘方向的轉動，伸展，以免肌肉過度疲勞。

(二) 盡量避免外來傷害。

(三) 直立姿勢時應保持頸椎的正常角度，避免抬頭仰望天空的姿勢，或粉刷天花板等工作。

第三種情形在女人洗頭時可能發生，在美國有好些年老婦女，正在或剛洗頭後，產生類似中風現象，包括言語不清，

# 友聲 有聲

面部一邊癱瘓及作嘔。醫生特別警告，老年人應盡量避免頭向後仰過久，如果必要的話，頭向後仰或左右轉不宜超過十五度，原因是，老年人腦後動脈經不起扭結或彎曲。

## 背誦詩詞增加記憶

一般人的看法，人老了，腦筋就不行了，尤其是記憶力大為減退，最近神經科學家及心理學家發現老人的腦筋也會有驚人的能力與表現，柏林普蘭克研究院（Max Planck Institute）的貝爾德（Paul-Baltes）訓練一些老人，可記憶一串六十個任意數目及三十五個姓名，遠勝過未受過訓練的年輕人。所以適當的訓練，可以增強老人的記憶力，在這方面，我個人曾作過一些實驗，願提供大家參考。

### （一）背誦唐詩宋詞

唐詩宋詞是中國最優美的文學，高中程度以上的中國人，一定讀過不少，年老的人讀或重讀唐詩宋詞，可以增加記憶，有幾種理由：第一、它們是有韻律的文字，可以高聲朗誦易於記憶。第二、它們是抒情文字，讀來令人心曠神怡，第三、它們可將人引入另一性靈世界，脫離塵世的煩惱，第四、老年人讀唐詩宋詞，會有久別回故鄉的親切感，因親切便自然戀戀不捨。

我每天早餐後，第一件事就是讀唐詩宋詞，行之多年，樂此不疲，自覺對記憶

大有幫助，對想做這種訓練的朋友，我願做一些小小的建議。剛開始的時候，先讀文句淺顯，意義明白的五言絕句，如：

夜思	李白
床前明月光	疑似地上霜
舉頭望明月	低頭思故鄉

春曉	孟浩然
春眠不覺曉	處處聞啼鳥
夜來風雨聲	花落之多少

將這類詩，每天讀兩首，務必背熟，第二天再溫習一次，再背一次，然後另讀兩首，五天共讀十首，第六天試背十首，如不熟，再讀，到第七天，必須將全部十首背熟為止。第二個星期，開始讀七言絕句中最膾炙人口的詩，如：

下江陵	李白
朝辭白帝彩雲間	千里江陵一日還
兩岸猿聲啼不住	輕舟已過萬重山

楓橋夜泊	張繼
月落烏啼霜滿天	江楓漁火對愁眠
姑蘇城外寒山寺	夜半鐘聲到客船

同樣，每天讀兩首背熟，五天讀十首，第六天背十首，不熟者再溫習，第七天全背熟。

# 友聲 有聲

第三星期是穩固期，是將所讀十首五言詩及十首七言詩，任意抽背，至一字不差，這有兩個作用，第一是建立信心，覺得自己腦筋並不如以前想像之差，仍大有可為，第二是對詩詞發生濃厚興趣，在有信心、有興趣之後，你就可以選擇自己喜歡的詩詞，每天讀到你認為可以背誦的程度，哪怕一天一首，一年就不少了，事實上能背上50到100首，到滾瓜爛熟的地步，就可以心滿意足。有些詩詞不宜去讀，第一是用典故太多，辭意不明的。如：

錦瑟	李商隱
錦瑟無端五十弦	一弦一柱思華年
莊生曉夢迷蝴蝶	望帝春心托杜鵑
滄海月明珠有淚	藍田日暖玉生煙
此情可待成追憶	祇是當時已枉然

這首詩不僅是一般人看不懂，一千多年來，許多大詩人都猜不透李商隱的心意，對這類詩不必枉費工夫。

第二是七言律詩（五十六字）以外的長詩，除了極為通俗傳遍千古的幾首（如白居易的琵琶行、長恨歌，王維的桃源行，李白的長干行、將進酒等）以外，不用讀，讀也記不住。

第三是凡佶屈傲牙或僅是辭藻堆砌，空無一物的詩詞，不可以讀，因為它們對記憶毫無益處。

至於詞的方面，李後主及李清照的

詞，情感豐富，聲韻優美，最值得欣賞記憶，試看：

相見歡 李後主  
無言獨上西樓 月如勾  
寂寞梧桐深院鎖清秋  
剪不斷 理還亂  
是離愁  
別是一番滋味在心頭

醉花陰 李清照  
薄霧濃雲愁永晝 瑞腦銷金獸  
佳節又重陽 玉枕紗幮 半夜涼初透  
東籬把酒黃昏後 有暗香盈袖  
莫道不銷魂 簾捲西風 人比黃花瘦

這兩首詩，真是字字珠璣，令人激賞讀後使人終身難忘。當你有上百首唐詩宋詞，熟記於心的時候，你會驚異不僅記憶力大為提昇，而且談吐優雅，彬彬有禮了。（本文轉載自中外雜誌341、342期）

（下期待續）

作者簡介：

魏凌雲，湖北漢陽人，交通大學電信碩士，美國伊利諾大學電機博士，曾任美、加大學教授三十多年，及交通大學、中正大學講座教授。對中醫理論，脈波頻譜及針灸補瀉均有獨到之研究。