

# 如何防止頭腦老化?

『頭腦老化度試驗』  
以下26項目的自我測試：  
假如有10項符合表示頭腦「開始老化」；  
超過20項表示「相當老化」了

10項措施防止頭腦老化

## 26个头脑老化症状

- (1) 經常訴說自己辛苦的體驗
- (2) 碰到緊急的事時會急躁不安
- (3) 對異性沒有興趣
- (4) 會對年紀小的人的發言反駁
- (5) 在辯論時, 不能以眾多證據來辯論
- (6) 對身體狀況非常的神經質
- (7) 不會跟人談論黃色的話題
- (8) 同樣的事情重複好幾次
- (9) 對打扮沒有興趣
- (10) 經常引用名人的話
- (11) 喜愛自告奮勇的參加婚喪喜慶
- (12) 容易忘記最近發生的事
- (13) 在家庭內沒有自己的任務工作

如何防止頭腦老化?

26项头脑老化症状

Therese

- 
- A woman with dark hair is playing a violin in a garden. She is looking down at the instrument with a focused expression. The background is a soft-focus garden with various plants and flowers. The overall tone is warm and artistic.
- (13) 用的很舊的東西捨不得丟棄
  - (14) 因視力減退而沒有興趣上網
  - (15) 沒有生活樂趣或興趣
  - (16) 每星期有三天的中餐吃同樣的東西
  - (17) 對流行歌曲或流行術語很笨拙
  - (18) 對工作很投入, 但是對興趣或運動完全不關
  - (19) 不喜歡轉勤或調職
  - (20) 對新聞、書本或雜誌不關心
  - (21) 對新計劃總是從悲觀的可能性角度來發言
  - (22) 極度討厭計劃的變更
  - (23) 沒有非社交性的朋友, 一個人生活
  - (24) 無法解除窘境
  - (25) 對噪音相當神經質
  - (26) 對學習新事物感到相當困難

如何防止頭腦老化?

26项头脑老化症状

## 10项措施防止头脑老化

(1) 明白何謂痴呆？痴呆就是智能低下的狀態。

(2) 預防腦血管的疾病，腦中風是容易導致痴呆症的原因。

(3) 擁有好奇心，經常用腦能增加神經細胞回路。

(4) 經常用腳，腳是第2個心臟，腳的活動最能促進血液的循環，也相對的增進了腦部血液的循環。

(5) 經常用手，手指是最大的腦刺激器官，右手支配的是左腦，而支配左手的是右腦，兩手都要使用。

祝您健康快樂！



(6) 要有做菜的興趣，做料理是一種全身運動，腳部、腰部和兩手的平衡與協調，要用到視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺等五官，感受對手的心境，擁有好奇心，以期回復年輕的心情。

(7) 打扮自己，經常吸引別人的目光能獲得適度的緊張感！

(8) 睡眠很重要，腦需要靠睡眠來休息。

(9) 舒適的過人生，壓力是人生的調味料，圓滿的將其消除吧！隨時努力的過明亮開朗的生活，但不要忘记對世間多關照！

(10) 對異性保持興趣，戀愛是恢復年青最佳的藥物，對性的關心能促進讓大腦活躍的荷爾蒙分泌，使自律神經的工作升高，戀愛中的人無論到何時都很年輕！

祝您健康快樂！