◓港城名医谈

你的“记忆”被偷走了吗？

专刊记者 王伟 通讯员 王婧

健忘症不仅发生在老年人身上，更多的职场精英也成了高发人群。越来越多的年轻都市白领出现了健忘症，经常丢三落四，忘记熟人的名字，甚至忘记把车子停在哪里了，刚刚告诉别人的事情一转身就忘。现代生活节奏快，工作强度大，事情繁多琐碎、在注意力不集中、疲劳、失眠等情况下特别容易忘事。缘何健忘的年轻人越来越多，究竟是谁悄悄偷走了年轻白领的“记忆”？

◎专家档案◎

孙旭文，主任医师，教授，医学硕士，烟台毓璜顶医院神经内科主任，山东省心功能学会脑血管分会及睡眠障碍分会委员，山东省医师学会女医师分会常务理事，烟台市神经内科学会副主任委员，烟台市心理学会副主任委员，烟台市医疗事故鉴定委员会委员。擅长神经内科工作，特别是脑血管疾病、各种睡眠障碍、运动神经元病、癫痫、神经症有较深研究。主持科研课题三项，曾获市科技进步三等奖。

坐诊时间：周一全天

苏路侠，烟台毓璜顶医院心理咨询室主任医师、教授、国家二级心理咨询师。山东省医学会心理分会会员、山东中西医结合学会临床心理学专业委员会委员、中华医学会烟台医学心理学会副主任委员、国家二级心理咨询考试高级考评员、山东省中医药学会老年病专业委员会委员、烟台市中医药学会老年病专业委员会副主任委员。研究医学心理学二十余年，在中医心理学方面颇有造诣。在国家及省级刊物发表学术论文二十余篇，著作一部。目前主要从事心理咨询与心理治疗工作。

坐诊时间：周一、三、四、五全天

◎白领一族健忘症高发

12月4日，记者在烟台毓璜顶医院采访了神经内科主任孙旭文。孙旭文介绍说，平常老百姓讲的健忘就是医学上说的记忆力下降。在医学上常分为两种情况，第一种是功能性健忘，第二种是器质性健忘。所谓功能性健忘就是脑部没有器质性损害，是大脑皮层记忆功能出了问题。多见于神经衰弱，长期睡眠不好，注意力不集中，睡不好觉的人。器质性的健忘是由于大脑皮层记忆神经出了问题。如脑萎缩引起的，老年性痴呆；反复血栓，脑组织损伤，引起的血管性痴呆。还有脑肿瘤、脑外伤、脑炎等。由器质性病变引起的健忘还是应该到医院检查治疗，治好相应病情后，健忘症就会得到改善。

“随着人的年龄增长，人的记忆力会有所衰退。按国际标准，一般从60岁开始人会出现记忆力下降。一般年轻人所说的健忘，与老年性痴呆的健忘有所不同。”孙旭文说，现在年轻人的健忘很多是由于工作压力过大引起的。现代生活的快节奏、工作的高强度以及竞争的激烈程度都导致现代年轻人普遍压力过大，而这种超负荷的压力反映在身体上就是焦虑、抑郁和健忘。

◎吸烟熬夜影响记忆力

在烟台一家大型企业上班的小李表示，他才25岁就经常忘事。回家拿东西，一会下楼居然忘了把车停在哪里了。本来想去做的事情，一转身就忘了。经常想打电话给别人，忽的来了件事就忘了打电话。很多上班族生活不规律，经常加班熬夜。对于小李的问题，孙旭文谈到，年轻人经常熬夜和长期睡眠不好都会损害记忆力。睡眠可以缓解大脑疲劳，同时制造大脑需要的含氧化合物，为觉醒后的思维和记忆做好充分的准备。高血压、高血脂、肥胖等因素，容易引起血管动脉硬化，容易引起脑部缺血。吸烟会加速记忆力丧失，如果在中年还有吸烟习惯，记忆力受损更加明显。还有现在有很多爱美的女士过度减肥，服用减肥药，使身体能量代谢少，脑部长期反复缺氧，也会导致记忆力下降，还有服用减肥药对心脏影响也很大。长期高脂肪、高热量的饮食不但会增加患心脑血管疾病的危险，也会损害记忆力。多吃核桃、杏仁等坚果，富含卵磷脂的食物，对大脑十分有益，长期从事脑力劳动的上班族不妨经常吃一些。

◎运动减压延缓大脑衰老

健忘的人越来越多，怎样才能改善我们的记忆力呢？为此记者专门采访了烟台毓璜顶医院心理科主任医师苏路侠，请她给我们开一剂处方。苏路侠说，一般我们将智力分为两种，一种是与生俱来的流体智力，另一种智力可以被称为晶体智力。流体智力在我们十几岁到二十多岁时是鼎盛时期，那时我们通常记性比较好，甚至有些东西看了过目不忘，好多记下来的东西在成年后还记忆犹新。随着年龄的增长，流体智力慢慢消失，我们会明显感觉到没有小时候记性好。25岁以后，主要是靠晶体智力，靠勤奋努力，多记忆，多学习才有，不用脑不学习就没有。

当被问及改善记忆有没有好的方法时，苏路侠回答，加强记忆首先要重复记忆、勤用脑，至少要重复3—5天。日日强化，可以使大脑精力集中，脑细胞会处于活跃状态。“用进废退”是生物界发展的一条普遍规律，大脑也是这样。老年人记忆力差，越不用越容易发生老年痴呆。老年人一定要勤用脑，多学习，勤看报纸，多看书，打牌等。很多白领由于工作压力大，很多出现了心理问题如焦虑症、抑郁症等这些都可以导致记忆力下降。所以宣泄不良情感，缓解压力很重要。

苏路侠接着说：“我给健忘的白领上班族开个处方，首先要缓解压力，其最简洁、最有效的方法多跟朋友沟通，即使在沟通过程中不说出自己心底的秘密，也会感到心情舒畅，使不良情感得到宣泄。尤其是性格内向的人一定要多沟通。还有上班族在制定目标时要切合实际，目标定的太高容易导致焦虑、烦躁。凡事不要追求完美，尽量不要跟别人比，只跟自己比。多参加体育锻炼，加强户外运动，如跑步、爬山、踢球、旅游等。运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。”还可以摸索一些适合自己的记忆方法：去超市或商场购物时，可以列一个清单。上班族还可以将每天必须要处理的事情写在日历上……都是一些可取的记忆方法。另外，联想、归类都是一些良好的记忆习惯。

◓健康速览

咖啡提高纠错能力

咖啡是我们提神醒脑、增加生活情调的好伙伴。事实上，咖啡的好处不只如此，科学家最新发现，它还能提高我们的校正、纠错能力呢。

据报道，《实验心理学》期刊发表了一项有趣的研究。研究人员招募了一批大学生志愿者，让他们随机吃下一颗分别含有100、200或400毫克咖啡因，以及完全不含咖啡因的胶囊。吃下胶囊45分钟之后，让他们阅读一篇文章，找出其中的拼写和语法错误，并进行更正。结果发现，与没有摄入咖啡因的人相比，摄入200毫克以上咖啡因的人，发现和纠正语法错误的能力最佳，而且摄入的咖啡因越多，效果越明显。

研究人员表示，咖啡因会让我们的大脑更加“警觉”，因而让人变得更加“明察秋毫”。但是，对于那些经常喝咖啡的“咖啡控”来说，需要比平常加大份量，才能起到效果。

洗牙后少吃酱油

洗牙后，人们最担心如何才能保持其美白效果。洗牙后，应避免吃一些食物，以防牙齿“变色”。

美国牙科教授雷蒙德·盖瑞森表示，希望牙齿洁白，尤其是刚洗过牙的人，应该尽量少吃能“染色”的食品，如酱油、软饮料、葡萄酒和蓝莓等，同时，也要少抽烟。而一些质地较坚硬的水果或蔬菜，如苹果、四季豆、胡萝卜和芹菜等，会在咀嚼的过程中“洗刷”牙齿，促进唾液分泌、中和口腔中的酸性物质，起到清洁牙齿的作用。奶制品，尤其是含钙高的牛奶也能美白牙齿。

雷蒙德·盖瑞森教授还提醒大家，洗牙会使牙齿变得敏感，破坏牙釉质，造成永久性的伤害，所以洗牙前一定要咨询医师。

卷心菜是蔬菜中的天然钙片

现代人用各种各样的方式补钙，其实人体对钙的吸收是有差异的。研究表明，不少蔬菜中的钙含量就比较高，但又因为很多蔬菜中都含有草酸，降低了钙的吸收。比如茭白、竹笋、菠菜、空心菜、苋菜、芹菜等。所以这类蔬菜在烹饪前最好用开水焯一下，以除去其中大部分草酸。但卷心菜可以算是蔬菜中的一朵“奇葩”。因为它含有的草酸低，所以钙的吸收率较高。卷心菜是钙的良好来源，还在于同等重量的钙含量达到牛奶的60%，而且钙磷比例比较合适，有利骨骼和牙齿的健康。卷心菜含钾多含钠少，对心血管系统多有裨益，且容易让人心情愉悦。此外，新鲜的卷心菜能抑菌消炎，还对溃疡有着很好的治疗作用，能加速创面愈合。最后，卷心菜还富含叶酸及铁质，孕妇及贫血患者应当多吃。

有“撒切尔基因”每天只需睡4小时

据英国《每日邮报》报道，德国慕尼黑大学科学家最新发现一个编号为ABCC9的基因，该基因可减少人们的睡眠时间，每晚只需4小时睡眠。英国撒切尔夫人以其睡眠时间少而著名，因此该基因又称“撒切尔基因”。这项研究调查了欧盟国家4000多名参试者的睡眠习惯，并比较了参试者的基因情况。结果发现，拥有两个ABCC9基因的参试者比其他参试者睡眠更短。.

防龋齿漱口液即将问世

美国《发现》杂志最新刊登加州大学洛杉矶分校一项研究，一种能杀灭龋齿细菌的技术将为龋齿预防带来一场革命，同时也会大大降低高昂的医药费。新研究负责人、华裔微生物学家施文元教授及其同事首次对细菌生物被膜中龋齿主要致病菌变形链球菌的反应进行了深入研究。这项新技术称为“特异性靶向抗菌肽(STAMPs)”，专门杀灭导致龋齿的病菌，而不会像其他抗菌药物一样殃及无辜，破坏口腔其他菌群。

编辑：王伟 美编/组版：王小涵