

“健忘症”是一种老年病，现在却成了职场人群的高发病。专家指出，白领健忘症是神经衰弱引发的疾病，这种健忘不是记忆功能的损伤，而是神经过度疲劳出现的短暂记忆障碍。

白领患健忘症主要表现为白天容易头昏，夜间睡眠不好，失眠、多梦、易醒等，心理上还易出现烦躁，记忆力下降，甚至还有抑郁倾向。导致白领健忘一般都是外环境和内环境两方面因素造成的。此外，白领们过度依赖数码产品，大脑缺乏锻炼，再加上喝酒和抽烟对神经的伤害，使记忆力和计算能力大幅下降。生活中哪些习惯是窃走你记忆力的“小偷”？健忘的朋友千万要提高警惕。

为什么记忆力越来越差

摄入过多有害金属
铝制炊具和餐具的过多应用，加之常常食用爆米花、罐头、皮蛋、油炸（如油饼）等含铅量较高的食品，会造成体内摄入的重金属过多，不能及时排出体外。久而久之这些重金属在体内滞留、蓄积，会造成脑动力的减慢，影响记忆力。
常吃止痛、失眠药
止痛药、安眠药这些药物都会对记忆造成影响。很多人压力大，需要安眠药才能入睡，吃习惯了，甚至都不尝试自然睡眠就睡前吃两片安眠药。此类药物主要通过抑制神经传导物质来达到催眠或止痛的效果，长久使用止痛药会导致记忆神经反应性持续降低，健忘发生也就在所难免。
不注意保养牙齿
牙齿健全的人要比满嘴假牙的人记忆力好得多，这是国外一家科研机构调查的结果。牙齿的



白领健忘症高发 是谁偷走了你的记忆力？

神经和脑部神经是相通的，频繁的拔牙会切断牙神经，短期间接对脑神经有一定影响，但是否会引起健忘，有待进一步证明。
做事依赖记事本
一些人习惯使用记事本，认为什么事情都记在本子上就不会出差错，但这并不是一个好习惯。长期使用记事本，会产生对行动的依赖性，什么事情在第一时间就用本子上记下，缺乏记忆锻炼，久而久之也会导致健忘。
熬夜
晚上工作必然会影响到第二天的工作质量，这是因为睡眠少会导致交感神经兴奋度降低，大脑摄取信息和保留信息的能力都打了折扣。熬夜工作也会加剧身体的疲惫感，尤其是工作到后半夜1点钟以后的人，继续工作会导致身体的超负荷、气血失衡等情况，长期下去会习惯性健忘。

打鼾
这可能是由于在睡眠中气孔被阻塞而引起的呼吸暂停症，气孔被阻塞，传达到大脑的信息自然会减缓。通常男性多见，或是因为超重，或年龄超过40岁。如果打鼾声音很高，并经常感到疲惫，应去看医生或睡觉的时候戴个运送空气到鼻孔防止被堵塞的软管。

健忘常吃几种食物

核桃
核桃果仁内含丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素等成分，可营养大脑，促进细胞的生长，延缓脑细胞的衰老进程，提高思维能力。每次1~2个核桃，每日2次，生吃，可增强记忆，消除疲劳，使大脑功能恢复正常。
海带
海带含有丰富的亚油酸、卵

磷脂等营养成分，有健脑的功能，海带等藻类食物中的碘类物质，更是头脑中不可缺少的。

芝麻
将芝麻捣烂，加入少量白糖冲开水吃，或买市售芝麻糊、芝麻饼干、芝麻馅等制品，早晚各吃1次，7日为1疗程，5~6个疗程后，可收到较好的效果。

南瓜
中医认为，南瓜味甘性平，有清心醒脑的功能，可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此，神经衰弱、记忆减退的人，将南瓜做菜食，每日1次，疗程不限，有较好的治疗效果。

葵花子
常食葵花子有一定的补脑健脑的作用。实践证明，喜食葵花子的人，不仅皮肤红润、细嫩，且脑子好用、记忆力强、言谈有条不紊、思维敏捷、反应较快。

胡萝卜
胡萝卜中所含的蛋白质、氨基酸、糖、维生素B₂、钙、磷、铜、镁等营养成分，是强身健脑的佳品。

“三多”预防“白领健忘症”

多运动
需要将体育锻炼视为自己的一种生活方式。不喜欢锻炼的白领可先选择一些上肢活动相对简单的体育项目，如羽毛球、乒乓球，逐渐养成喜欢锻炼的习惯。建议40岁以下人群保持每周三次运动。办公室白领工作两小时后起身做伸展跳跃运动。

多营养
多补充蛋白质、微量元素等营养物质，如牛奶、大豆、核桃、芝麻及沙丁鱼等。尽量避免喝酒抽烟，少食辛辣口味重的食物。皮蛋、爆米花等含相对较多重金属成分的食物属于“记忆力杀手”，不宜多吃。

多交流
可根据爱好加入一些社团，多跟人交流，对放松心情有很好疗效。尽可能记忆电话号码、物品的名称等，并培养手写、亲自计算的习惯。（白静）

【健康红绿灯】

绿灯

午餐后散步提高效率



如果一到下午就昏昏欲睡、注意力骤减、提不起劲，你可以试着在午餐后散步。一项研究表明，午餐后散步半小时，工作效率更高。经常散步可以改善大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程，从而消除疲劳、放松身心、清醒头脑。

养点花草有益心脏



研究显示，在降低心脏病和脑卒中危险方面，种菜养花等园艺活动也作用重大，甚至可与体育锻炼媲美。尤其是60岁以上老年人，保持日常活动，做做园艺、家务可使心脑血管疾病危险降低近30%，进而延年益寿。

红灯

儿童最好少玩蹦床



大多数蹦床受伤发生于多人同时玩时，个头较小的孩子受伤几率是较大孩子的14倍。即便有大人看护，有保护网或垫子，也无法显著降低孩子受伤风险。如果无法避免，要尽量阻止孩子在蹦床上做危险动作；蹦床上每次只能有1个人；蹦床周边应铺设柔软、有弹性的草坪、木屑、沙子或其他缓冲材料。

防蓝光眼镜不宜长期佩戴



防蓝光眼镜只适用于长时间使用电子产品的人，不适用于视疲劳者。青少年儿童也不应长时间佩戴，这类眼镜会形成高阻断蓝光，易造成色偏、加重视觉疲劳。家长也不能把防蓝光眼镜当作“护身符”，如果孩子长时期佩戴却不节制用眼，对眼睛伤害更大。

健康贴士

零食无疑是人们闲暇时间的选择，但吃中药零食时要适可而止，切忌乱吃一气。

桂圆干、阿胶枣、凉茶……

中药零食也不能随便吃

桂圆干：糖尿病患者要少吃

桂圆干是常用的滋补品，或直接吃，或用来泡茶、煲汤、煮糖水味道都不错。其可养心血，安神定志，滋补效果明显，性偏热，适合体质虚寒的人群食用。然而，桂圆干虽好，其甘甜滋腻之性容易生内热，所以有口腔溃疡、口干舌燥、大便干燥、上火等症状的人不宜食用，糖尿病患者也少吃为妙，否则更容易加重病情。

阿胶枣：多吃会影响食欲

阿胶枣清甜可口，被不少女

性当作营养零食。其也确有养颜补血功效，适合血虚人士服用。但因其滋补，故易滋腻碍胃，多吃会影响食欲，服用过量还容易上火。因此，即使是货真价实的阿胶枣，也应浅尝辄止，每次三五颗即可。尤其是本身消化功能不好，食欲不振，咳嗽痰多，或牙疼、咽喉肿痛，腹泻便溏的人不宜服用。女性在月经周期最好也不要吃，以免造成经量过多。

龟苓膏：痛经患者不宜多吃

正宗地道的龟苓膏由龟板、土茯苓、苍术、生地、菊花等20多种中药材熬制而成，具有清热



解毒、滋阴补肾、润肠通便的功效。不少年轻人长痘痘了还喜欢吃一盅龟苓膏清热泻火，老年朋友便秘了也爱吃龟苓膏排

北京市密云区博物馆不慎遗失公会法人资格证书(证书编号01108001010)，特此声明报废。
北京市密云区博物馆
2018年11月5日

毒。可是正因为龟苓膏长于清热祛湿排毒，故偏于寒凉，若本身属于阳虚和脾胃虚弱的人群，还是少吃为好，老年人体质多属肾阳不足，孕妇、痛经患者也不宜多吃。

凉茶：阳虚体质者要少喝

市面上热销的凉茶、酸梅汤等属于功能饮料。凉茶多由菊花、金银花、夏枯草等清热解毒的中草药制成，一般人喜欢在烧烤、吃火锅时搭配饮用。同样的道理，凉茶只适合有实热症的人群饮用，若手脚冰凉、胃口不好、大便稀溏的人就应远离凉茶。

(庄新婷)

北京景泰顺宜科技有限公司统一社会信用代码：911101060998249814 不慎将食品经营许可证正本丢失，许可证编号为：JY11106150014789，特此声明作废。
北京景泰顺宜科技有限公司
2018年11月6日