



# 健忘，离痴呆有多远？

健康新知

的，持续的压力和紧张会使脑细胞产生疲劳，而使人容易健忘。另外，过度吸烟、酗酒、缺乏维生素等也可以引起记忆力减退。

即使年轻，精力旺盛，也不能让大脑不停地工作。让自己放松一下，之后大脑的工作效率就会高很多，健忘的问题可能就会不治而愈。

从医学上讲，焦虑紧张会影响肾上腺和去甲肾上腺素的分泌代谢，影响情绪，损伤脑部海马区记忆组织。对于脑力疲劳精神下降者，适当休养、相应减压是最好的治疗方法。

## 睡眠不足，记忆之门关闭

失眠可以说是健忘的罪魁祸首。经常失眠，大脑得不到休息，长期处于弱兴奋状态，因此变得极不容易接纳外来信息，记忆之门关闭，无法将记忆固化，某些信息也会因此丢失。

## 记不住人名可能受潜意识控制

“健忘”不是简单的记性不好，从心理学上讲，也是某种意识被压抑的结果，因为潜意识里对某事某人重视就不会留心记忆，也就容易遗忘。

有人说脑力劳动者不易健忘，但事实恰恰相反，不少著名的科学家都是健忘大王。比如大名鼎鼎的发明大王爱迪生，他不停地发明新东西，脑部不可谓不发达，但到缴税机关缴税时，他竟然会忘记自己的

姓名。可以说，他的脑中只有他研究的东西，注意力根本不在这些日常生活的细枝末节上。

记人名也是这样。有些人你想忘记都忘不掉，有些人你想记却记不起来，主要就是潜意识里认为其重要就会记住，而如果认为此人不重要就不会留下印象。

## 五种方法防健忘

1.善于学习，有规律地用脑，保证足够的睡眠，让大脑得到充分的休息，用脑时应安排短暂休息和户外活动，尽量避免过度紧张焦虑和激动，防止不良情绪对脑细胞造成的强烈刺激。

2.古人将“听琴”当作除健忘、启心智的好方法。所谓“耳聪则智明”，现在看来，这确是一种改善健忘的好方法。可以多听一些愉悦身心的乐曲，如《梅花三弄》、《流水》、《怀乡行》、《牧歌》、《姑苏行》等。

3.提高心理素质。妥善处理好各种人际关系，以和睦宽松愉快的心情对待周围的人和事，才有利于预防智力和记忆力的衰退。

4.养成良好的习惯，物品放在相对固定的位置，使用后放回原位，对于一些重要的事情可以采取用笔记录的方式。

5.增加脑的营养，多吃一些富含维生素B、C的食物，比如新鲜蔬菜以及富含矿物质胆碱的食物，比如杏、香蕉、葡萄、橙、海藻、鱼、蛋黄、卷心菜等。

(张华)

健忘有很多原因，其中最主要的原因是年龄，年纪越大，健忘的发生率就越高。25岁后记忆力开始下降，年龄越大记忆力越差。如果患上老年痴呆症，健忘就是一个明显的症状。

目前发现，健忘有低龄化趋势。原因是多方面的，如精神紧张、情绪压抑，使脑细胞疲劳，记忆力减退；过度吸烟、酗酒、缺乏维生素等，也会出现暂时性的记忆力减退，因此

二三十岁出现健忘就不足为奇了。

一时或短期的记忆力降低，还不能认定是健忘症，最好进行记忆量表和智力状态检查，然后综合判断。医学上对于无脑部损伤病变的健忘，更多地只将它列为亚健康的范畴。

## 中青年健忘多因压力大

焦虑、注意力涣散、内心矛盾的时候，都会引起记忆减退。中青年的健忘大多数是由于压力过大引起

## 博爱孕育讲堂

### 解析宫颈性不孕

宫颈性疾病是导致女性不孕的重要原因之一，然而，很多不孕患者对宫颈性不孕还不太了解。据周口博爱妇科医院不孕不育专家介绍，近几年宫颈疾病引起的不孕占不孕症的5%~10%。宫颈作为精子通过的第一道关隘，其解剖生理上的任何改变均可影响精子的通过，下面我们了解一下宫颈性不孕的病因及临床表现：

#### 1.宫颈管位置异常

宫颈管位置异常，常伴有子宫体的位置异常。慢性盆腔炎或子宫内膜异位症等可引起子宫极度后倾、后屈或前屈，使宫颈外口贴向前穹隆，致使后穹窿变浅而失去了贮精池的作用，从而不利于精子的上行。此外，宫颈延长、过短或宫颈脱垂也可改变宫颈外口与后穹窿之间的正常位置关系，妨碍精子上行。

#### 2.宫颈肌瘤

宫颈肌瘤造成不孕，原因主要是颈管发生变形，影响精子通过。临床表现主要为月经不规则、经血量增多、白带增多等。部分患者无症状。妇科检查可发现宫颈局部有突出肌瘤结节或子宫颈外形发生改变，肌瘤所在一侧宫颈扩大，而对侧被压变薄，宫颈外口伸张展平呈麻花状。

#### 3.慢性宫颈炎

正常情况下，宫颈粘液能保护精子，供给能量，并且是贮存精子的场所。在排卵期宫颈粘液增多，清亮透明，PH值在7.0~8.2之间，可以中和阴道的酸性，有利于精子活动和通过。患慢性宫颈炎时，宫颈粘液的性状发生变化，可变粘稠或脓性，并含有大量的白细胞和细菌，PH值可有改变，影响精子的活力。阴道内分泌物增多，可稀释射入的精液，或不利于精子穿过宫颈粘液而上行。感染的各种病原体，均可使精液中的精子发生凝集作用，影响精子活动力。

#### 4.宫颈粘液异常

宫颈粘液中所含的葡萄糖及其它营养物质，对穿越宫颈时的精子的生存和活动力有很大影响。因精子本身仅储存少量糖原，在它停留及穿越女性生殖道时必须依靠细胞外的营养物质来满足自身能量的需要。卵巢激素调节宫颈粘液的分泌，宫颈粘液的物理特性及某些化学组成呈周期性改变，有利于精子的穿透、营养及生存。

周口博爱妇科医院专家温馨提醒：随着科学技术的不断发展，人们已逐渐认识到身体健康的重要性。拥有一个健康、强壮的身体，是每个人的梦想。

定期做妇科检查，是最科学的方法之一。如果有相关疾病的问题需要咨询，请拨打热线：8366555。

### 2010 妇科疾病规范诊疗工程

为规范妇科疾病的治疗，进一步改善女性健康状况，2010 妇科疾病规范诊疗工程优惠活动在周口博爱妇科医院正式启动。

◆准确查明病因、科学规范治疗、手术费用公开、各项服务透明。  
活动时间：2010年8月20日~9月20日

来我院就诊的患者，均可免费享受价值188元的健康检查，更多优惠见院内公告或拨打8366555了解活动内容。

周口博爱妇科医院  
援助热线：0394-8366555 0394-1911911  
院址：周口市黄河路（原车站路）中段路西  
乘车路线：乘9、14路公交车到黄河路口下车步行100米；乘1、7、10、33路公交车到周口站下车步行

## 埋线减肥的优缺点

问：任何一种减肥方法都有其优缺点，埋线减肥作为一种新兴的减肥方式，其优缺点是什么？

答：埋线减肥的优点是无痛苦、无任何副作用、省时间。埋线减肥每次可持续间隔15天左右，减体重6~10斤，不影响正常学习和工作。埋线减肥必须由经验丰富的临床专家亲自操作，才能保证其安全、可靠。

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话：0394-6199197  
13592208703

医师：周海燕

## 维生素 C 到底要吃多少？

维生素 C 到底要吃多少？是每天 100 毫克，还是 1000 毫克？

若是只想预防坏血病，每天需要十几毫克的维生素 C 就够了。正常情况下，60 毫克也足够在肝脏中留有一定储备了。但为了满足人体的最佳状态和预防慢性病的需要，目前多数国家的推荐量是 100 毫克，可耐受最高量是 1000 毫克。也就是说，从 100 毫克到 1000 毫克都是安全的。如果靠天然水果蔬菜来供应，吃到 100 毫克的维生素 C 已经有点辛苦了，吃到 1000 毫克的可能性几乎为零。不过，服用药片倒很简单，只要吃 10 粒酸溜溜的维生素 C 小药片，就可以达到 1000 毫克的水平了，费用只有大约 3 毛钱。

一种营养素的需要量，会因为个体差异而有很大不同，也会因为生理状况的不同而产生极大差异。有些差异是遗传决定的，另一些可

能是后天饮食生活习惯形成的，还有一些是疾病带来的需求变化。

比如说，很多感染性疾病都会增加维生素 C 的需要量，外伤和精神压力也会增加维生素 C 的需要量。所以，在细菌感染和病毒感染的情况下，建议每日服用 1000 毫克的维生素 C，这是国内外营养学家都认可的。一些营养学家私下承认，他们自己也经常服用维生素 C 片剂，每日的数量从 300 到 1000 毫克不等。

又比如说，贫血的人需要增加维生素 C，以帮助植物性铁的吸收，从而为血红蛋白的合成提供足够的原料。

有很多人问，天然的与合成的



维生素 C 有什么不同呢？维生素 C 没有什么不同，一种化学物质，无论是化学合成、发酵生产还是从天然食物中提取，只要结构一样，只要足够纯，作用完全一样。

温馨提示：过了保质期或者开封后时间太长的维生素药片不要服用，因为部分维生素降解产物可能有一定毒性。

(羊晚)

## 预防心血管意外心率和血压同样重要

对于高血压患者来说，心率和血压同样重要，可以作为发生心血管意外的预测指标。

上海第二医科大学附属瑞金医院高血压科一位教授说，在对 203 例高血压患者进行随访后发现，随着心率的增快，冠心病及其他心血管疾病的死亡率均直线上升。这是因为，高血压患者在初发高血压时，神经调节失去

平衡，交感神经过度兴奋，表现为心率加快，心肌收缩力加强，使心脏排出量增加，血压上升。所以心率是反映交感神经兴奋性的一个重要指标，也是导致血压升高的重要因素。

心率加快可使血管内的血流加速，血压增高，引起血管内膜受损，导致损伤处出现脂质沉着，引起动脉硬化和脂质斑块的形成。同

时，心率加快、心肌收缩加强容易引起心脏左室肥大，而左室肥厚的高血压患者，猝死率明显增加。因此，高血压患者的心率可作为发生心血管意外事件及死亡的预测指征。

专家提醒，长期安静时心率大于 80 次/分钟的高血压患者，要注意减轻工作压力及精神压力，要尽量减轻体重，多运动，低盐饮食，戒烟，忌酒等，同时还需在医生指导下选择合适的降压药。

(凤英)

## 纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

### 新闻热线

13592220126 13592220031  
13033905685 13526297566