

其次、在日常生活中，應該多做思考遊戲。在美國賓夕尼亞州立大學曾做過一項調查，他們以2000人為對象，結果從調查中發現，那些仍在中年以後做思考活動的人，在60歲以後，仍然頭腦靈活，甚至思想能力還有增進。反之那些生活呆板的人，年紀老了卻是思想遲鈍。

因此，負責該項研究的人類精神發展教授，極力鼓勵人們多做一些需要思考的遊戲，例如：下棋、填字遊戲、電腦遊戲等。至於職業、休閒活動、閱讀、參加社團活動、旅遊經驗等，都有助於保持思想靈敏，頭腦永遠青春。

還有，電視對老人而言，可說是一種非常好的刺激工具。專家們經過實驗、分析後得知，在大腦

皮質所存在的視覺體、味覺、嗅覺、聽覺等各種感覺中，以視覺所佔的領域最廣。可以說在所有感覺中佔6成的比例。看電視不僅能刺激視覺、還能附帶地刺激聽覺，因此、如果老年人純粹抱著娛樂的心情去欣賞電視，確實可以收到刺激腦的功效。

### 老年癡呆症病因未明 目前尚無根治方法

台灣地區老年癡呆症人口，35年來已激增8倍，有4成左右在病發後兩年後死亡，其他則演變為植物人，此一疾病已形成社會嚴重負擔。

老年癡呆症，在醫學上被歸於精神科，由於目前尚有許多病因未明，醫界在定義上相交紛歧，但多以記憶喪失為判斷標準

，不過要排除受傷等外在原因引起的失憶。

老年癡呆症的主要類型有「阿米茲海瑪型」與「血管型」兩種，前者推斷和遺傳有關，後者則以高血壓肇致等說法較多，但另外還有「病毒說」等理論。目前，較先進的研究認為，老年癡呆症的發生與第21對染色體的變異有關，唯迄今尚無定論。

老年癡呆症在病後兩年死亡的機會，據國內調查統計約43%，多數活不過5年現階段的治療，祇能以藥物來延長生病過程，尚無徹底治療此症之療法。



## 草莓有機栽培的專家

# 巧苗-605

耐寒·提高抗病力·小害蟲忌避  
無需使用赤霉素(Gibberellin)

**辰論有限公司**

台北市光復南路260巷52號2樓  
TEL: (02) 7313085

