

# 预防老年痴呆如何改善大脑功能

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167761854090153.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

在日常生活中。很多的老年人会出现痴呆的情况，严重影响到他们的身体健康，所以大家需要注意一些改善记忆力的方法有效的改善大脑功能，平时需要注意算算术，而且，也要注意多锻炼这样有助于改善大脑功能，预防老年痴呆如何改善大脑功能？

1.定位寻找家中的常用物品。每天花10分钟的时间来搜寻家中经常出现的物品，比如钥匙、钱包、手机、公文包、眼镜和鞋子小学二年级数学教学总结等。找到后固定它们的位置并牢记，一想到某种物品就会联想到某个特定的位置，卸载大脑的过重负荷。

2.花1分钟记住新的人名。每天都尝试让自己结交一位新的朋友，并在心中反复默念名字持续1分钟。这样就能让大脑中的海马体与额叶通力合作，将信息转移到长期记忆力的储存空间之中。

精明能干3.联想法。如果你总是出现要做什么事，却又想不起来具体做什么的情况，请尝试使用联想法。比如，你需要购买鸡蛋和邮票，还要去洗衣店拿洗好的衣服，就可以在脑海中想象自己抱着个贴了张邮票的大个鸡蛋，突然间鸡蛋破裂了，蛋液撒了衣服一身，就不得不去洗衣鸦片战争观后感店了。想象越有创意，记忆信息就越为牢固。

4.玩益智游戏。研究表明，玩一些利用物理知识的智能手机游戏，比如“割绳子魔法”，就能提高注意成仁影视力，避免在记东西时走神。而且，在任务切换的过程中，可以锻炼自己的适应能力。还有一些涉及到规划和调整策略的脑力游戏，比如“星际争霸”，也能提高记忆力。

5.锻炼回忆功能。瞄准配偶、孩子或同事所穿的一件新服饰，比如衬衫、领带、夹克衫、珠宝或鞋子等，注意这些服饰的颜色、样式、质地和纹理，用笔记下至少四个细节。在晚上睡觉前，尝试去回忆这些细节，并翻开笔记对比。[济南旅游攻略](#)

6.给自己出点难题。比如，上班选择不同的路线、用非惯用手刷牙、倒着戴手表，这些给自己找点小麻烦的活动，能增强认知功能，有助提高记忆力。

以上就是www.nc005.com为您介绍预防老年痴呆如何改善大脑功能的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发