



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing



# 護腦新紀元

## BRAIN Action

為了促進大腦健康，減低痴呆症的發病率或延緩痴呆症帶來的衰退，我們應該學習愛惜腦袋，增加腦袋抗衰退的儲備，10個秘訣如下：

- 一) 均衡飲食，多吃蔬果及少吃油鹽糖，適量咖喱、深海魚類、綠茶及紅酒
- 二) 多做運動：如維持每天三十分鐘的步行運動
- 三) 預防及控制慢性疾病：如糖尿病，高血壓及心臟病等
- 四) 不吸煙及不酗酒

- 五) 鍛鍊大腦：就著自己的興趣，建立一些持之以恆的健腦活動，如下棋、玩電腦遊戲、打麻雀、寫書法、討論時事等
- 六) 保持心境開朗，放鬆心情
- 七) 保護大腦免受外來撞擊
- 八) 建立社交活動，學習付出及分享，建立樂於助人的心
- 九) 養成充足睡眠的習慣
- 十) 愛惜腦袋，積極學習新事物，提倡終生學習

賽馬會耆智園



痴呆症服務 · 訓練 · 研究 · 推廣



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing



新界沙田亞公角街27號(毗鄰沙田醫院)

電話：2636 6323

傳真：2636 0323

網址：[www.jccpahk.com](http://www.jccpahk.com)