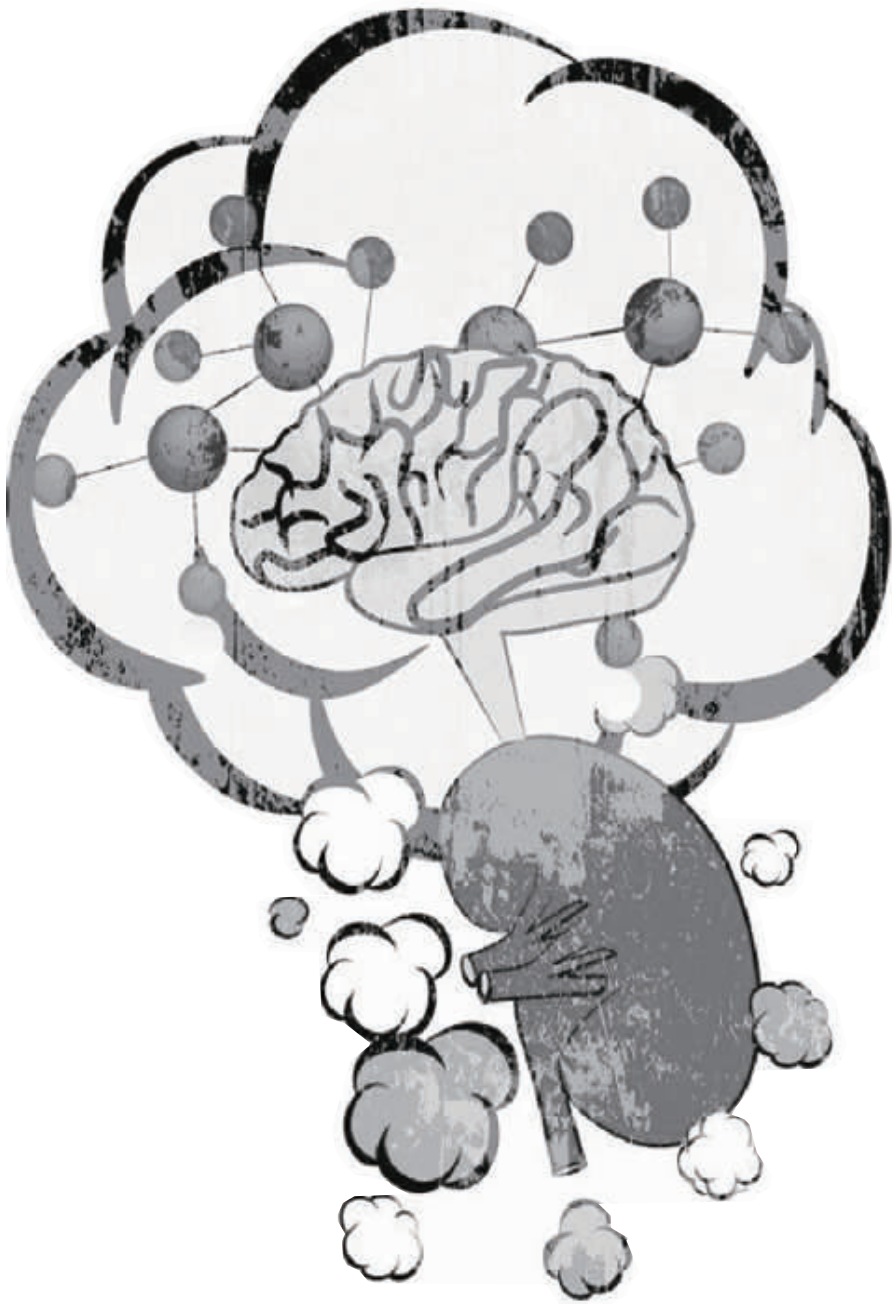


记忆力衰退 或与肾虚有关



生活中我们常会有这样的经历：前一秒想好要做什么事情，后一秒被打断后就突然忘记了，我们也时常听到“年纪大了，记性就不好了”的抱怨。还有的人年纪虽轻，却也开始觉得记忆力减退，丢三落四。而有上述烦恼的人除记忆力衰退外，常伴有腰酸、盗汗、耳鸣、脚跟空虚感等症状。果真如此的话，在中医看来，那就有可能是肾虚了。

中医认为肾与记忆力息息相关

肾虚为何致记忆力衰退呢？专家告诉记者，现代人都知道大脑为处理记忆的器官。中医认为，脑为“元神之府”，统管人的思维，由于其间有脑髓的填充，故又称为“髓海”。当脑髓充足，神气清灵，记性自然好；若髓海不足，记忆力就会下降。

那髓海的盈缺又由什么主宰呢？中医经典《黄帝内经》曰：“肾主藏精，主水，纳

气，主骨生髓，通于脑……”、“人始生，先成精，精成而脑髓生”。可看出，脑髓为肾精所化，髓海充养与否和肾精密切相关。同时，《黄帝内经》也认为五脏藏神，其中，“肾藏志”，“志”包含了识记，说明精亏髓虚为记忆力衰退的根本原因。因此，在中医理论中，肾的强健与记忆力的好坏息息相关。

三大养生法改善记忆力

是否可以通过对症下药，减缓记忆力衰退呢？可以的！欧志穗表示，可以从以下三点入手，改善记忆力：

一、改变伤肾的生活方式

为延缓记忆力的衰退，关键之一为通过调整生活方式减少肾精的损耗。

专家表示，很多人平时不注重养生，夜夜笙歌，不节制饮食和房事，工作操劳过度，思虑又多，不爱运动。这些行为都会过早过快消耗肾精，以致记忆力衰退。因此，需因人而异，找到各自生活方式上的缺陷，顺应四时，起居有常，饮食有度，调节情志，以平为度，把损耗肾精的因素减少。

同时，通过锻炼让生机旺盛起来，如打羽毛球、乒乓球、爬山等。或通过一些传统的养生方式，如舞剑、打太极、打长拳等，达到形神共养、整体调和，以保肾精充足，记忆清明。

二、经典中医配方对疗效好

一些药方，虽然里面的药物平淡无奇，搭配却十分精妙，若对症用药，则在临床上有很好的疗效。

例如“金匱肾气丸”，功能主治：温补肾阳、气行水，适于记忆力衰退伴肾虚水肿、腰膝酸软、小便不利、畏寒肢冷等症状。方中的熟地滋肾填精，山茱萸养阴涩精，山药补脾固精，以上三药配合能滋肾阴、养肝血、益脾阴而涩精止遗。泽泻能清泄肾火，并防熟地之滋腻；牡丹皮能清泻肝火，并能兼制肉桂、附子的温燥性；茯苓淡渗脾湿，能助山药健

脾之功效。现代医学研究认为，该方主要能起到以下几方面作用：1. 改善垂体-肾上腺皮质功能作用，可延缓衰老、恢复精力、改善记忆力；2. 改善脂代谢、增强神经-体液调节、抗白内障等；3.降低血糖，提高巨噬细胞吞噬功能。

另外还有《千金方》的芝麻丸，《太平惠民和剂局方》的薯蓣丸等等，都是治疗肾虚致记忆力衰退的良方。不过，专家提醒，中医用药讲究辨证施治，建议用药之前，要在医生的指导下找到最适合自己的药方，再通过中药来填精补髓，延缓记忆力衰退。

三、持久坚持肾养

有的人可能会问：养生的方法我已经实行了一个月，怎么好像有效果但改善不大？

专家表示，或许提出问题的人应当先扪心自问：我们已经“放纵”多少年了，能一口吃出一个胖子吗？例如，头发白了是人体气血亏虚的表现。假设人的气血亏虚到原来的一半会开始长白发，若想从这个时候开始努力培补气血，让白发转黑，则至少需要把气血补回原来的七八分，白发才会重新转黑，只补回原来的一半到六分都是不够的。“下阶梯容易，上阶梯难。”

因此，必须认识到：培补肾精、改善记忆力需要时间，是一场持久战。找到一个正确的适合自己的方法后，持之以恒地去坚持、积累，由量变到质变，才能见到明显效果。

(余若)

这些“婴语”新手爸妈可得学懂

新手爸妈照顾一个还不懂用语言来准确表达自己需求的小婴儿，往往会措手不及。其实，还未开始学说话的小宝宝，他们往往会通过自己的表情、情绪和动作来向大人们传递着他们的需求。爸妈们只要细心观察，也不难读懂其中奥妙。

●啼哭

专家表示，哭是小婴儿第一大语言，含义最为丰富。

1.饿了。小婴儿啼哭时，有可能是饿了，怎么判断？一是参考距离上次喂奶的时间，看看是不是到吃奶时间了。不过，3个月龄内的小宝宝还是建议按需哺乳，饿了就喂。判断小宝宝是否饿了，可以用干净的手指在宝宝嘴唇上轻轻一碰，如果Ta马上张开小嘴巴到处寻觅奶头，那就说明孩子饿了。

2.尿了。如果不是饿了，就要看看小宝宝的尿片是否湿了。湿湿的尿片憋得小宝宝很难受时，他也会通过啼哭来呼唤妈妈快点过来为他换一片干爽的尿片。

3.求抱抱。小婴儿从娘胎里出来后，会因环境不适应而感到恐惧啼哭，于是他们便通过啼哭以祈求妈妈抱抱他或抚摸一下他。有些家长觉得孩子不需抱太多，免得惯坏了他。其实，多跟孩子接触，能给小

宝宝安全感，还能促进宝宝神经系统发育、睡眠及增进情感交流。

4.困了。小宝宝困了想睡觉了，或是刚醒来但还没睡够时，也会哭闹。这时爸妈可以哄哄他，安抚一下，给他营造一个安静的睡眠环境。

5.异常的啼哭。如果不是饿了，不是尿片湿了，抱着的时候还是哭个不停，而且哭闹厉害，那么就要看看宝宝是否生病了。若连续急促地啼哭，并伴有口唇发青、呼吸急促，有可能是患了肺炎或其他呼吸道疾病了；如果是哭声嘶哑，并伴有阵阵犬吠样的咳嗽，有可能是急性喉炎发作；如果是尖叫啼哭并伴有呕吐、精神变差等，有可能是患了颅内感染性疾病……新手爸妈要及时带孩子到医院请专业的医生进行诊治。

●憋红了脸蛋

如果小宝宝皱着眉头，小脸蛋憋得红彤彤的，他极有可能是向爸爸妈妈传递“便便”的讯号了。此外，憋红了小脸蛋，也有可能是保暖过度了。如果不及时为他解除这种闷热的环境，长时间下来，孩子会不适儿出现哭闹，也容易长热疹等。

●反复抓耳朵

如果小宝宝总是用小手去抓耳朵，那



么爸妈就得留意下宝宝是否耳朵不舒服，看看是否有外耳或内耳湿疹。还有一些宝宝老喜欢蹭小脑袋，也有可能是头上长湿疹了。如果小宝宝一边抓耳一边哭闹，烦躁不安，耳朵还可见黄色分泌物流出，就要警惕是否患上中耳炎了。

●揉眼睛、鼻子

小宝宝揉揉眼睛，可能是困意来了。但如果小宝宝不停地揉眼睛，就要看宝

是否眼睛发炎了。此外，如果小宝宝不停地揉眼睛和鼻子，也需警惕是否患了鼻炎，需要就医。

●神情呆滞

健康的小宝宝是非常灵动的，眼睛也是清澈透亮的。但如果小宝宝出现神情呆滞的，尤其是在生病之后出现精神变差，这可能是宝宝病情加重了。

(彭文斌)