

Làm sao tránh nhò ng “khoò ng khò c tuò i già”

Tác Giả: Saigon Echo sò u tòm
Thứ Hai, 09 Tháng 1 Năm 2012 23:04

Có thò bòn đã tòng chò t quên nhò ng đò u cò bòn nhò sò đò n thoò i cò a bòn, tuò i cò a bòn hay tên ngò i phò i ngò u cũa bòn. Hoỏ giò a câu chuyò n , đàng nói đò c nò a chò ng bòn bò ng quên không biò t mình đàng nói gì. Nò u nhò vò y bòn đã rò i vào tình trò ng tòm thò i mòm trí nhò hay chò c nỏng tâm thò n mà ngò i ta gò i là “khoò ng khò c tuò i già (senior moment).”

Vò i tuò i ngày mòm cao thì viò c mòm trí nhò cũng là mòm hiò n tòng bình thò ng, nhò ng nhiò u ngò i vòn lo là nhò ng “khoò ng khò c tuò i già” này liò u có phò i là đò u hiò u có cái gì trò c trò c trong cò thò hay không.

Đò u đàng mòm ng là các “khoò ng khò c tuò i già”—tuy đôi khi có thò đàng ngò i--- nhò ng thò òng ra không phò i là chò đò u cò a đò u gì nghiêm trò ng. Các chuyò n gia đò ng ý là các sò mòm trí nhò tòm thò i này xò y ra nhiò u hòn vò i tuò i cao, nhò ng thò ng ra là do stress gò y ra bò i chúng ta quá bòn tòm vò nhiò u thò cùng mòm lúc .Nhò ng nguyên nhân khác gò m có thay đò i vò hormone, dao đò ng tâm trò ng, và các chò t truyò n thò n kinh (neurotransmitters) trong não giò m. Rò t may là nghiên cò u cho thò y là các sò thay đò i nò p sò ng có thò giò m bò t nhò ng khoò ng khò c nhò trên đã làm cho bòn bò c mình và lung túng.

Đò i đây là bò y cách có nhiò u khò nỏng giò m bò t các” khoò ng khò c tuò i già” cho bòn

1- Uò ng trà sỏm



Khi chúng ta càng già thì nhiò u ngò i trong chúng ta càng lo sò bò mòm trí nhò . Tuy nhiên tính hay quên thò ng ra là do chúng ta quá bòn ròn hoò c bò cỏng thò ng tâm thò n (stressed out). Cách đò n giò n nhò t đò chò ng liò i tình trò ng này là uò ng trà sỏm. Sỏm là mòm thò o mòm c có thò giò m stress, tăng sò c chò u đò ng và sò mình mòm trí óc. Nhiò u nghiên cò u chò ng tò là ngò i cao niên khi uò ng đò u đò n trà sỏm sò có khò nỏng tâm thò n và trí nhò tòm hòn

2- Tò p thò dò c



Thàn thò có khoò mòm nhò thì trí óc mòm i mình mòm n. Tò p thò dò c đò u đò n không nhò ng giúp cho giò m cân, giò m stress và cò i thiò n tâm trò ng—mà còn giò cho trí óc đò c tò p trung và linh hoò t. Thò dò c tìm mòm ch duy trì nguò n chò t bò đò ng và oxygen cho não đò giúp bò phân này hoò t đò ng ò mòm c tò i ò u. Nò u bòn bò tò p tò lâu, thì lúc đò u bòn chò nên đi bò 30 phút mòm ngày, rò i sau đó tăng đò n sò c chò u đò ng bò ng cách tò p luyò n vò i cò ng đò vò a phò i tòm mòm nhò ít nhò t vài liò n mòm t tuò n

Làm sao tránh nhƣ ng “kho ng kh c tu i già”

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Hai, 09 Tháng 1 Năm 2012 23:04

3- S d ng máy đi n toán



S d ng đ u đ n máy đi n toán có th b o v ch ng s suy y u nh n th c nh (mild cognitive impairment), m t h i ch ng ch c năng c a não đóng vai trò xúc tác cho nhi u “kho ng kh c tu i già”. M t nghiên c u cho th y là k t h p th d c v i s d ng máy đi n toán thì l i ích s càng rõ r t h n. Đi u này đúng b t k các ng i tham gia s d ng máy đi n toán nhi u hay ít, ngay c ch m t l n trong tu n.

4- B t não làm vi c



B n hãy tìm cách kích thích trí óc đ cho gi cho não ho t đ ng. Ngoài vi c đ c và vi t th ng xuyên, m i ngày b n nên ch i nh ng trò ch i v trí óc trên các báo chí nh sudoku, ô ch ... Nói chung b n nên luôn luôn ho t đ ng đ b t trí giác mình làm vi c , ch ng h n nh làm v n, học m t ngôn ng m i

5- Ăn trái berries



Các trái berries ch a nhi u hoá ch t th c v t mà ng i ta tin r ng có th b o v c th ch ng l i các ch t gây ung th và các g c t do. Đ c bi t trái blueberries r t t t vì tăng c ng s c m nh tâm th n nh vào hàm l ng cao v các ch t ch ng oxi hoá và v ch t anthocyanin có tác đ ng tăng c ng trí nh . Blueberries còn là m t ngu n cung c p các ch t flavonoids , nh ng h p ch t thiên nhiên đ c bi t là có th nâng cao kh năng h c h i qua th giác (spatial learning)

6- Đ ng làm nhi u vi c m t lúc

Làm sao tránh nhàn ng “khoàn ng khàn c tuàn i già”

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Hai, 09 Tháng 1 Năm 2012 23:04



Đầu tiên, bạn cần phải hiểu rõ về cấu trúc và chức năng của não bộ. Não bộ là cơ quan điều khiển mọi hoạt động của cơ thể, do đó việc bảo vệ não bộ là điều cần thiết. Bạn nên duy trì lối sống lành mạnh, ăn uống đầy đủ, tập thể dục thường xuyên và tránh sử dụng chất kích thích như rượu, thuốc lá. Ngoài ra, việc học tập và rèn luyện kỹ năng cũng giúp não bộ hoạt động tốt hơn.