



个人专注力和心里警觉性是非常重要的，尤其在现今忙碌的工作环境，我们必须肩负多从任务抑或被他人淘汰。同样的，在这个充满竞争力的学术界里，我们的孩子也需要管理好自己的课业及课外活动。

压力是导致不稳定的专注力和记忆力衰退的主因，但也存有其它原因如：

- 老化。
- 遗传。
- 缺乏维生素B1
- 缺乏维生素B12
- 健康问题如阿尔茨海默氏症（老人痴呆症）、脑损伤、抑郁症、缺氧、肾、肝和脾虚等都可能使不稳定的专注力和记忆力衰退更加恶化。

一些记忆力差的症状如下：

- 虚构（即虚拟记忆或真实记忆回忆乱序）。
- 混乱。
- 沮丧。
- 难以处理日常事务如平衡支票簿、保持约会或准备饭菜。
- 忘记曾经相熟的人、事实和事件。
- 迷失及乱放物品使遵循指导或依程序做法来熟悉任务更增加了难度。
- 易怒。
- 语言障碍如混合单词或难以记起一个词。
- 神经障碍（如震颤，动作不协调）。
- 在记忆力测试中表现不佳。
- 重复同样的故事和/或问题。
- 思维迟缓等。

提高您的记忆力是其中一个能让您拥有更好的专注力和心里警觉性的方法。尝试一些指压法来提高您的记忆力！

**Boost Your Memory Power With Acupressure**  
穴位按摩提高记忆力

**Massage each acupoint for 3-5 minutes at 2-3 times daily.**  
按摩每个穴位3-5分钟，每天2-3次，这些穴位也有助于减轻头痛。



此外，注意可食用和减少摄入量的食物来源，以及辨别合适的补助品以促进更好的记忆力。

### 推荐食物来源为更好的记忆力



豆类：所有的豆类、扁豆和豆科植物。

水果：莓果、枣、枸杞子、桂圆、红枣，尤其是红/黑/紫和蓝色的水果等。

谷类：黑米、糙米、谷物、发芽糙米、小米、燕麦和紫米等。

草药和香料：八角、罗勒、豆蔻、肉桂、香菜、莳萝、大蒜、生姜、洋葱、香菜、迷迭香和小葱等。

肉类和海鲜：深海鱼。

坚果和种子：所有坚果和种子如杏仁、栗子、白果、莲子和核桃等。

蔬菜：甜菜根、胡萝卜、芹菜、韭菜、韭葱、豆科植物、羊角豆、南瓜、海菜（如：海带和紫菜）、地瓜、木薯、芋头，尤其是红/黑/紫色和蓝色的蔬果等。

其它 – 茶：杏仁、罗勒、银杏叶、枸杞子、桂圆、香菜、玫瑰花苞，迷迭香和核桃等。

蛋白质能促进记忆提升，建议在早上摄取蛋白质食物如鸡蛋、牛奶和全谷类，因为蛋白质有助于提高能量水平。

缺乏维生素B1□动物肝脏、芦笋、豆类、糖蜜、啤酒酵母、甘蓝、谷类、蛋、鱼、青豌豆、豆科植物、通心粉、牛奶、坚果、意大利面食、猪肉、家禽、南瓜、种子、地瓜、西瓜、小麦胚芽和全谷类等。

缺乏维生素B12□动物肝脏和肾脏、牛肉、啤酒酵母、乳制品（奶酪、鸡蛋、牛奶和酸奶）、鱼（鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、鳕鱼和金枪鱼）、鱼卵、鱼翅、羊肉、肉类、味噌、海鲜、海藻、紫菜、贝类、黄豆和豆豉等。

### 避免或减少摄入食物为更好的记忆力



酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料，巧克力、油炸或油腻食物、加工食品、精制糖（如饼干、蛋糕及糕点）和盐等。

不要吃得过饱，因为暴饮暴食会把能量滩在身体的中心，防止它滋补大脑。

避免吸烟。

### 补助品为更好的记忆力



草药和天然提取物：绿藻、银杏叶、人参、雷公根、灵芝、玛卡和螺旋藻等。

氨基酸、维生素和矿物质：5-羟基[5-HTP]、类胡萝卜素、胆碱、黄酮类化合物、 $\gamma$ -氨基丁酸 [GABA]、肌醇、左旋肉碱、L-色氨酸、N-乙酰半胱氨酸、欧米茄369、磷脂酰丝氨酸、综合维生素B、维生素C、维生素E和硒等。

\*推荐：尝试我们的茶食谱: (1) [银杏叶玫瑰花苞茶 \(针对寒性体质\)](#) (2) [银杏叶薄荷叶茶 \(针对燥热性体质\)](#)，[银杏白果核桃汤](#)