



少煩「腦」，老化慢

煩惱過度一定會傷神、傷心、傷腦，所以時時要修心、修身

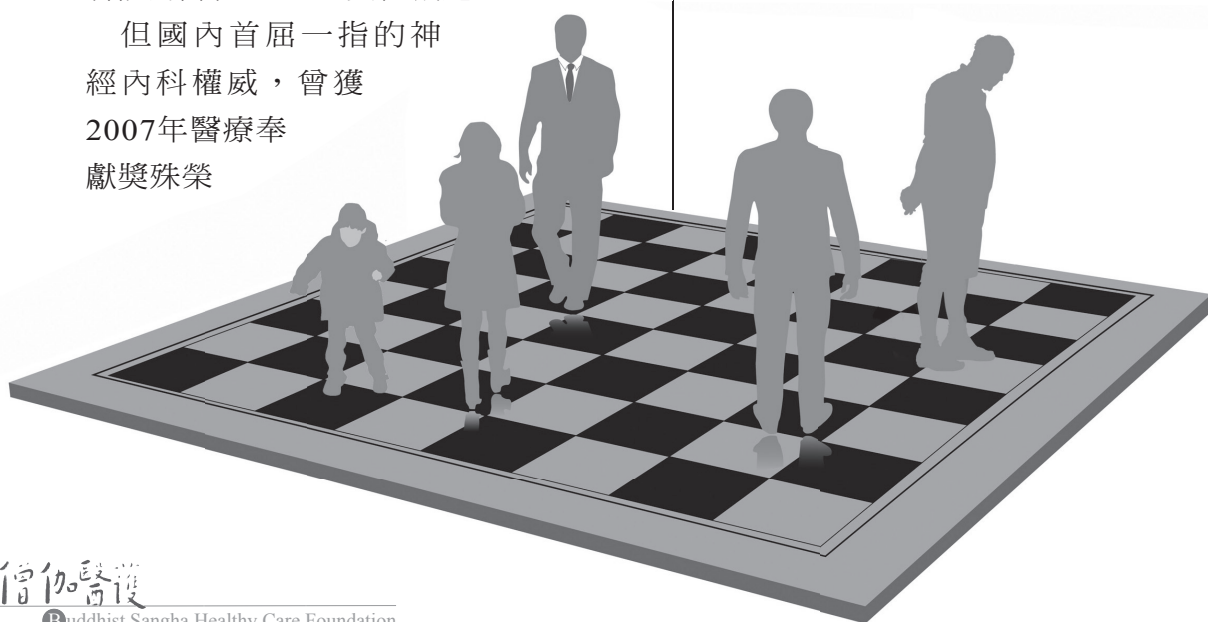
生、老、病、死是人生不可避免的四大大關卡，即使健康活著，生理老化仍無法避免，就像普賢菩薩〈警衆偈〉中所言：「是日已過，命亦隨滅」，這一天過去了，人就老了一天，生命的時間也減少一天。

從生理年齡來論的確如此，20～35歲是人體黃金期，從35～40歲，身體逐漸老化，腦部老化一樣從這時候開始。有一項英國倫敦學院大學（UCL）的研究指出，大腦功能從45歲開始減退，該研究是針對45～70歲5,198名男性及2,192女性進行為期10年的研究，項目包括記憶、字彙及視覺理解技巧的評估，結果發現45～49歲男女的大腦推理能力平均下降3.6%，65～70歲的年齡層，男性心智能力降低9.6%，女性減退7.4%。

但國內首屈一指的神經內科權威，曾獲2007年醫療奉獻獎殊榮

的陳榮基醫師表示，大腦與四肢一樣，只要經常活用，並在適當營養、正確環境下使用腦部，即使腦神經細胞自然老化或死亡，活到一百歲，腦部功能一樣會應用自如。

除非是遺傳病變、腦部外傷、感染及血管性疾病，會增加腦部傷害，降低功能機率，不然長的神似球莖的神經細胞，可是不會任意降低大腦的機能。球莖表面長滿密密麻麻的細根，這些細根稱為「樹突」，莖幹稱「軸索」，當一個神經細胞從身體的內外部接受到訊息後，會立即轉換成電訊號刺激神經細胞，並向其他神經細胞伸出像手腳一樣的連結，但彼此之間不會直接接觸，而是轉化為神經傳導物質，再擴散到鄰近



細胞的手腳，因此訊息會不斷依序傳送。

不過隨著心血管疾病的升高，像高血壓、高血脂、高血糖、高膽固醇，傳導訊號會發生短路現象，對腦部的傷害極大，陳榮基醫師語重心長表示：「血管沒有保護好，會影響腦部血液的循環，常常引起各類大小中風，一定會影響腦部功能及智力發展，平常要特別注意心血管的危險因子，飲食、運動及規律生活很重要，不穩定時要靠藥物控制。」也就是說，清淡飲食、規律運動

二十種大中小煩惱

小隨煩惱十種：忿（不平）、恨（怨恨）、覆（隱藏自己罪過）、惱（對他人發火）、嫉（嫉忌）、慳（氣度小）、誑（欺騙他人）、諂（趨炎附勢）、害（傷害）、憍（驕傲）。由於是隨著六根而起的枝末煩惱，性質粗暴、猛烈，但因各別生起，範圍較小，稱為小隨。

中隨煩惱二種：無慚（沒有慚悔心）及無愧（沒有羞愧心）。由於是隨著六根而起的枝末煩惱，普遍生於所有惡性之心，範圍比小隨煩惱大，稱為中隨。

大隨煩惱八種：包含掉舉（浮動不定）、昏沉（糊塗昏庸）、不信（不信善法）、懈怠（懶散）、放逸（任性妄為）、失念（失去正念）、散亂（不專注）、不正知（見知不正）。由於是隨著六根而起的枝末煩惱，由於性質沉重，成為大隨煩惱。

及不菸、不酒的生活，是活化腦部的重要養分。

煩惱少，腦力一流

大腦生來不是裝煩惱，而是要多加利用及創新，煩惱會折損腦部功能，甚至是如影隨形的無限苦惱。在大乘百法中，將煩惱分為根本煩惱及隨煩惱，前者是一切煩惱的根本，有貪、瞋、慢、無明、疑、不正見六種；後者分小隨、中隨及大隨煩惱，在煩惱前面冠上「隨」字，是因煩惱皆是隨心而起，只因生起之心不一，所以有二十種小、中、大之分的煩惱。若從其他經典演繹，煩惱絕對不只這二十種，多達一〇

八種，所代表的意義為煩惱何其多，分秒不停製造的結果，大腦一定會走進死胡同，連明辨真假的能力都沒有。陳榮基醫師直言，煩惱過度一定會傷神、傷心、傷腦，所以時時要修心、修身。他說：「退休的人，絕對不要在家當『聽長』及『床長』，只會動嘴或賴床，對腦的活化一點幫助都沒有，反而會退化，一定要多動腦，安排不一樣的生活，腦力就會夠。」作步長，多出門活動，減緩老化。

認識衰老警訊很重要

腦部認知功能的退化常是一點一滴在流失，如果只是單純的記憶力不好，可以運用各種飲食及生活方式進行腦部革命，比方說食補、運動、禪坐、智力遊戲，以活化腦力，但出現「新的記憶喪失，舊的記憶鮮明」狀況時，代表大腦功能出現障礙，就需要特別關照及提早就醫診治。陳榮基醫師以電腦當機做比喻，電腦一旦當機，新的資料來不及

存檔，腦袋自然沒有新的記憶，但是舊的資料已經存檔，腦袋的記憶鮮明，所以滔滔不絕，或許他自己覺得大腦一級棒，從醫學角度研判，大腦正在生病中。

如果對於抽象名詞的描繪，像是光陰似箭、歲月如梭這類比喻性的名詞難以分辨，或是對橘子、香蕉這類東西相同之處回答不知道時，就是大腦功能嚴重衰退中的徵兆。萬一出現了幻覺、攻擊、沒有方向感或有脫軌行為，影響別人的生活時，大腦惡化情況已相當嚴重。

美國失智症協會曾經列舉了十項腦老化及失智症的警訊，如果發現其中的兩、三項經常出現時，就要去神經內科或精神科進行檢查：

1. 記憶減退：常常忘記及找不到眼鏡、關瓦斯等事情，還怪罪別人。
2. 原來勝任的事已無法勝任：以前很會數鈔票，現在常常算錯。
3. 言語表達不清：事情怎麼說都說不清，別人也聽不懂他講些什麼。
4. 對時間及地點沒有概念：常常不知道幾月幾號？也找不到回家的方向。
5. 對人不認識：忘記朋友及親人了。
6. 無法抽象思考：對於光陰似箭、歲月如梭的語詞搞不清楚。
7. 東西經常亂擺：四處亂丟東西。
8. 行為改變：以前過年只發一次紅包，現在要發兩次。
9. 個性改變：過去很安靜，突然變得很嘮叨、愛唱歌，或其他個性相反的改變。
10. 喪失活動及開創力：參加活動的力量變弱，而且沒有興趣。

