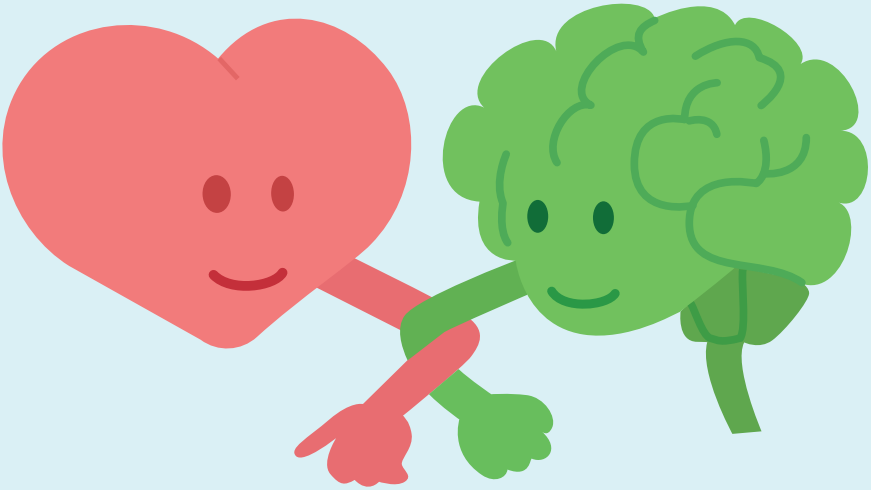
聚焦大脑健康

使用 FINGER 模型





本出版物可以在 www.demenscentrum.se
下载 PDF

© Svenskt Demenscentrum 2025
文本：Svenskt Demenscentrum
平面设计：Mathias Ala-Kojola



聚焦大脑健康

本小册子是面向对大脑健康感兴趣的读者。我们希望它能激励你在日常生活中做出一些小而简单的改变——这些改变会对你的整体健康和大脑健康产生重大影响。

研究表明，生活方式与大脑健康直接相关。我们通过一系列改变生活方式的措施，可以预防和降低记忆问题以及认知障碍（如痴呆症）的风险，或延缓其发生。当然，凡事皆无绝对——任何人都可能患上认知障碍症（例如痴呆症），但我们能够对自身的大脑健康主动产生影响，这本身就是一件非常积极的事情。生活方式对大脑健康的重要性曾在过去被低估。无论你目前大脑健康状况良好，还是已经患有某种认知障碍症，都有显著的健康获益空间。

临床老年病流行病学教授 Miia Kivipelto 多年来一直研究生活方式对大脑健康的影响。她领导的著名的 FINGER 研究聚焦于五个生活方式领域（被称为“五指”模型），这些领域共同促进大脑健康。

本手册涵盖了“五指”模型的基本知识，并针对每根手指提供了具体的建议——包括应该做什么以及如何去做。这些建议不应被视为严格的规定，而是作为改善大脑健康的参考和指导。

我们瑞典痴呆中心(Svenskt Demenscentrum)与FINGERS脑健康研究所 (FINGERS Brain Health Institute, FBHI) 希望与大家分享我们的专业知识。您和您的大脑可不能错过这些重要信息！

大脑令人惊叹

人类的大脑真的很神奇！正是有了大脑，我们才能计划、思考并付诸行动。借助我们所谓的认知能力，我们可以记住事实、事件和过程，解决复杂的问题，辨别方向，与他人交流，并理解周围环境。只要大脑保持健康，这通常都能正常发挥。然而，就像身体的其他器官一样，大脑也可能受到损伤和罹患疾病。在日常用语中，这类疾病通常被称为认知障碍症或痴呆症。原本简单的事情，例如记住事情、找到回家的路或规划购物等，会逐渐变得越来越困难，最终甚至无法独立完成。

任何人都可能患上痴呆症，目前仍然没治愈方法。世界各地的研究人员正积极努力开发能够治愈痴呆症的药物。我们期待有一天他们会成功。但是，从今天开始，我们就可以通过生活方式的改变产生影响，延缓认知障碍症疾病的发生，从而获得更多健康的岁月。

痴呆症的简介

- 痴呆症是由大脑神经细胞受损或疾病而引起的一系列症状的统称。因此，痴呆症是涵盖了大脑多种疾病和症状的一个总称。
- 痴呆症最常见的原因是阿尔茨海默病，占所有痴呆症病例的近 70%。第二种常见的类型是血管性痴呆症，也称为血管性神经认知障碍。
- 目前，瑞典约有15万人患有痴呆症。
- 所有被诊断为痴呆症的人都患有某种认知障碍疾病。然而，并不是所有患有认知障碍的人都有痴呆症。
- 目前，痴呆症无法治愈，但对某些类型的痴呆症，一些缓解症状类的药物可在疾病早期阶段减轻患者的部分症状。



"五指"模型带来改变

通过利用 FINGER 模型，您可以预防并降低发生记忆问题和认知障碍性疾病的风险。

FINGER 模型的五个“手指”分别是：

- 健康饮食
- 身体活动
- 脑力刺激活动
- 社交活动
- 管控心血管风险因素（与血管健康相关的措施）。

这五个方面同样重要，可称为维护大脑健康的“五大要素”，主要的是要同时关注所有五项要素。当然，如果你可以改善一两个生活方式因素，会有益于整体健康和大脑健康。然而，研究表明，同时兼顾五个方面会产生更显著的积极效果。这正是 FINGER 模型的优势——“五大要素”协同作用，能够合力促进大脑健康。

健康饮食

多样化且营养丰富的饮食有益于大脑健康。所以，你吃什么真的很重要！但是正象你可能知道的，人们对健康饮食的认识随着时间推移也会有所变化。世界各国卫生主管部门会定期评估最新研究的结果，并更新有关饮食与健康的建议。世界各地的健康饮食建议通常大同小异，但也会因地而异。

在瑞典，我们通常遵循《北欧营养建议》。根据这些建议，我们应多吃水果和蔬菜、鱼类和贝类、豆类、坚果与种子。同时，我们还应优先选择植物性脂肪，而非动物性脂肪——例如，用菜籽油或人造黄油来替代黄油。

媒体有时会将健康饮食描绘成少数几种所谓的“超级食物”，但真正重要的是养成良好的饮食习惯。

“为了拥有更健康的大脑，改变生活方式永远不会太早，也永远不会太晚！”





为提升大脑健康，你可以做的三件事

- 每周最好食用鱼类和贝类三次。
- 每餐都应吃些蔬菜。
- 尽量减少盐、糖、红肉、加工肉类和酒精的摄入。

身体活动

大脑的健康状况与身体其他部位一样，都能从身体活动中受益。身体活动是指任何能增加身体能量消耗的活动。瑞典公共卫生署关于身体活动的建议适用于瑞典所有人群和年龄组。

除了日常的基础活动外，我们每周还应进行 150-300 分钟的中等强度身体活动。中等强度活动包括快走 、慢跑和有氧运动等。此外，我们每周还应进行至少两次平衡训练和力量训练。随着年龄增长，平衡训练和力量训练尤为重要。

微习惯

你可能听说过“微习惯”。这指的是一些简单易行，可以轻松融入日常生活的活动。例如，可以提前一站下公交车，多走一段路；在泡早茶时做几次踮脚活动；或外出时选择走楼梯而不是乘电梯。如今，我们的生活方式往往较为久坐，因此，在日常活动中间歇性地做些身体活动尤为重要。这是一个同时有益于身体和大脑健康的好习惯。

“每一次活动都算数！”





为提升大脑健康，你可以做的三件事

- 单腿站立保持平衡，并尝试用另一条腿在空中画一个“8”字。
- 最好每 20 分钟安排一次活动间歇。
- 每次从沙发上起身时做 10 次坐-立训练。

脑力刺激

大脑是我们最敏感、最复杂的器官之一。大脑可以类比肌肉，需要经常锻炼才能保持良好功能状态。你可能听说过“用进废退”这句话。我们的大脑需要锻炼，才能维持并提升其功能。

脑力刺激的训练活动可有多种形式，例如，数独和填字游戏等各种需要思考和解决问题的活动。另一个例子是学习新事物，比如学习一门语言或一种乐器。在进行脑力训练时，多样性很重要，因为新的挑战更能刺激锻炼大脑。逐渐提高活动难度也有益处，例如，尝试更难的填字游戏或其他形式的解题训练。大脑也喜欢有趣的活动，所以，选择既能动脑，又能感到愉快的活动尤其重要。

“用进废退！”





为提升大脑健康, 你可以做的三件事

- 尝试阅读并理解一本复杂的说明书。
- 掌握一项新技能——例如, 学习演奏一种乐器或烹饪一道新菜。
- 购物时尝试记住购物清单上的物品。

社交活动

社交活动是指我们与他人共同参与的各种活动。研究表明，社交活动以及与他人的互动交流对大脑健康很重要，并有保护作用。但同样重要的是，在参加社交活动之余需要留出时间休息与恢复。大脑在受到刺激后需要休息，因此，充足睡眠与适当的放松至关重要。

放松的方式因人而异。有些人喜欢躺在沙发上放松，而另一些人则更喜欢到户外亲近自然，或听听音乐。尝试找到自己喜欢的放松方式，并确保为其留出时间。

关于孤独

孤独，尤其是主观感受到的孤独、无助和无望感，会对大脑健康产生负面影响。人们通常能够区分主观的孤独感与客观的独处状态。孤独感对健康的负面影响比独处状态更大。当然，有些人喜欢独处，也很享受一个人独处的时光。但即使是喜欢独处的人，偶尔与他人共度时光也很重要。研究表明，与他人共度时光有助于减轻压力，并体验更多积极的情绪。

研究还表明，拥有几位亲密朋友比拥有庞大但关系浅显的社交圈更有益处。与此同时，各种真诚的社交互动都对大脑健康和整体身心健康有益。

如果你觉得与他人建立联系较为困难，或觉得社交场合压力过大，也可以尝试通过网络与他人交流与互动。你也可以随时拿起电话，与亲朋好友保持联系。

“相聚就是美好的陪伴！”



为提升大脑健康, 你可以做的三件事

- 加入合唱团或报名参加一个自己感兴趣的课程。
- 结账时和收银台工作人员聊几句。
- 主动联系一位你很久没有联络的朋友聊聊天。

心血管风险因素

正如你可能知道的，关注各项心脏健康指标对心血管健康非常重要。同样，这些指标对大脑健康也十分重要——影响心脏和血管的因素也会影响大脑。心血管疾病与痴呆症风险增加有关。因此，定期检测心脏健康指标非常重要。

需要定期检查的健康指标包括体重、血压、血糖和血脂（即胆固醇）。简单来说，应避免肥胖、高血压、高血糖以及“坏”胆固醇水平过高。

你可以通过不同方式改善心脏健康指标。例如，积极参加身体活动、保持健康饮食、积极参加社交活动，并尽量避免和缓解压力。即使你的生活方式很健康，定期让家庭医生进行检查仍然很重要。因为你可能无法察觉心脏健康指标是否异常，即使生活方式健康，检查结果有时也可能偏高。随着年龄增长，血压往往会逐渐升高。此外，遗传因素也可能影响心脏健康指标。

有时候，仅仅改变生活方式还不够，你可能需要药物来降低血压、血糖或胆固醇水平。如果医生给你开了药物，务必按医嘱服用。在未咨询医生前，切勿自行停药。

“为了大脑健康，关爱你的心脏！”





为提升大脑健康，你可以做的三件事

- 预约家庭医生检测血压、胆固醇和血糖。
- 如果医生开了治疗高血压或高胆固醇的药物，请遵从医嘱服药。
- 注意你的体重。超重和体重过轻都对健康有害。

我的‘五指’健脑计划 (FINGER-plan)

现在，你已了解了“五指”模型以及可以采取哪些行动来改善这五个方面的各种建议。你可能也有一些自己觉得适合 FINGER 模型的活动建议。那么你不妨开始制定自己的“五指” 健脑计划 (FINGER-plan)？你可以把这份计划看作是与自己达成的 “约定”，自己可以决定做什么、多久做一次以及每次持续多长时间。过一段时间后，你可以准备增加新的内容或逐步提高活动难度，进一步挑战自己。

你可以随时通过 demenscentrum.se/fingerplan 下载并打印新的 “五指”健脑 计划 (FINGER-plan)。当然，这是免费的。

祝你在实施“五指”健脑计划的过程中一切顺利。请记住，从小处做起！迈出一小步并取得成果，总比什么都不做要好。

健康饮食

具体行动： _____

频率： _____

开始日期： ____/____ **完成日期：** ____/____

体力活动

具体行动： _____

频率： _____

开始日期： ____/____ **完成日期：** ____/____

脑力刺激活动

具体行动：_____

频率：_____

开始日期：____/____ 完成日期：____/____

社交活动

具体行动：_____

频率：_____

开始日期：____/____ 完成日期：____/____

控制心血管风险因素

检查血压：☐ 日期：____/____

检查胆固醇水平：☐ 日期：____/____

检查血糖：☐ 日期：____/____



更多关于大脑健康的信息

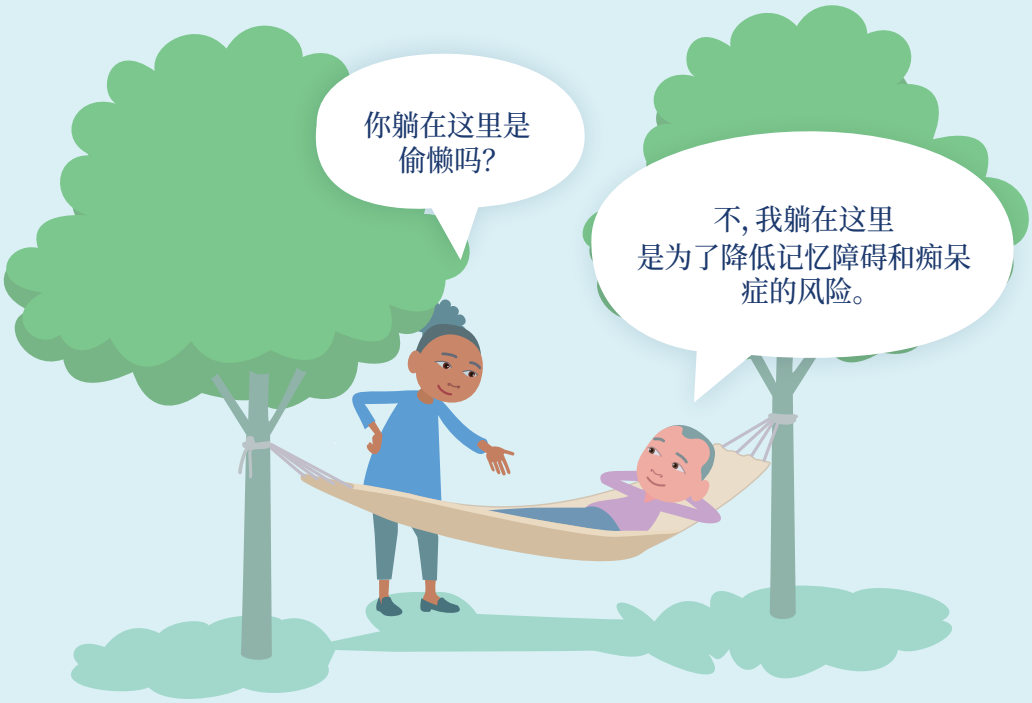
如果你想获得更多知识和信息，可以参加 FINGER abc 在线课程。该课程免费，可在 demenscentrum.se 或通过二维码直接获取。

该课程包括动画影片以及与五位专家的访谈，每位专家分别讲解不同的生活方式领域。他们会提供如何通过 FINGER 模型改善大脑健康的建议和指导。

你还可以通过 FINGERS Brain Health Institute 的网站 fbhi.se 来获取有关 FINGER 研究的更多深入信息。你还可以在该网站订购相关的简短出版物，例如关于 FINGER 模型以及促进大脑健康饮食的资料。

最后，请记住——为了大脑健康来改变生活方式，永远不会太早，也永远不会太晚！




你躺在这里是
偷懒吗?
不, 我躺在这里
是为了降低记忆障碍和痴呆
症的风险。



Svenskt Demenscentrum (SDC) 是一个国家级卓越中心, 负责收集、整理和传播有关痴呆症的信息和知识。

本出版物是 FINGER abc 免费在线课程的一部分, 由 SDC 与 FINGERS Brain Health Institute（FBHI）密切合作开发；其内容是基于 Miia Kivipelto 教授的开创性研究（FINGER 研究）。

我们希望本手册能激励你通过简单的生活方式改善措施来维护大脑健康。

Wilhelmina Hoffman, 是Svenskt Demenscentrum 主席

FINGERS® BRAIN HEALTH INSTITUTE

Svenskt Demenscentrum

FINGER 是芬兰老年人干预研究：预防认知障碍和残疾 (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) 的缩写。