



6 健康的大脑习惯

1

保持社交



与朋友和家人保持联系，不要让自己自我孤立。

4

持续锻炼



全天活动，争取每周达到 2.5 小时的适度体育活动。

2

调动您的大脑



想办法激发思维，探索新的兴趣和爱好。

5

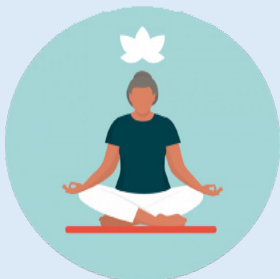
恢复性睡眠



每天获得 7 到 8 小时的宁静睡眠。

3

管理压力



练习放松，并保持每日的日程安排。

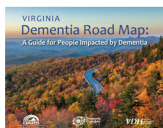
6

正确饮食



选择有益心脏健康的营养饮食，包括鱼类、蔬菜、水果。

有关您所在地区的资源信息，请联系当您的地老龄化地区机构或阿尔茨海默氏症协会。



要查找您看破地区的老龄化机构，请致电 1-800-552-3402
阿尔茨海默氏症协会 24/7 帮助热线：1-800-272-3900



本提示表所载信息摘自弗吉尼亚州痴呆症路线图：痴呆症患者指南。

请扫描二维码下载本路线图副本，或访问：vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm