



# 心臟好， 大腦更健康

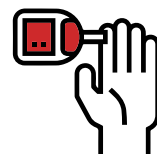
有益心臟健康的生活方式可以降低認知能力下降的風險

## 採取措施改善您的大腦健康



### 保持活力，堅持鍛煉

爭取每週進行至少150分鐘的適度有氧運動。



### 控制血糖水準

糖尿病會增加中風、認知能力下降和失智症的風險。



### 不吸煙

如果您吸煙，請戒煙。如果您不吸煙，請勿嘗試。



### 保持良好的睡眠

爭取在24小時週期內睡足7-8小時。



### 檢查血壓和膽固醇

和您的醫生一起控制血壓和膽固醇水準。



### 健康飲食

限制食鹽攝入量。避免過度飲酒。

大腦與心臟的聯繫：GCBH關於管理心血管造成的大腦健康風險的建議

[GlobalCouncilonBrainHealth.org](http://GlobalCouncilonBrainHealth.org) • 聯絡人：[GCBH@aarp.org](mailto:GCBH@aarp.org)

要瞭解更多益腦小貼士，請瀏覽：[StayingSharp.org](http://StayingSharp.org) • DOI：<https://doi.org/10.26419/pia.00099.007>

Global Council on  
**Brain Health**  
A COLLABORATIVE FROM AARP