

爸妈总忘事？画个钟表测一测

画钟测试 帮您分清 良性健忘 与 病理性记忆减退



健康科普

刚刚想做的事，一转身就忘了；熟悉的名字到了嘴边，却怎么也想不起来，甚至偶尔会重复问同一个问题。不少人碰到这种情况会感到疑问：这是正常的？人老记性差，还是老年痴呆（阿尔茨海默病）的信号？

今天，龙华区中心医院老年医学科就带大家分清 良性健忘 与 病理性记忆减退，再教大家一个在家就能做的简易测试方法——画钟测试，给爸妈的大脑做一次快速体检。

分清两种 忘事儿

- 良性健忘(无需过度担心)**

遗忘特点 忘记某件事，但经人提醒或事后自己能想起来，仅部分细节遗忘。

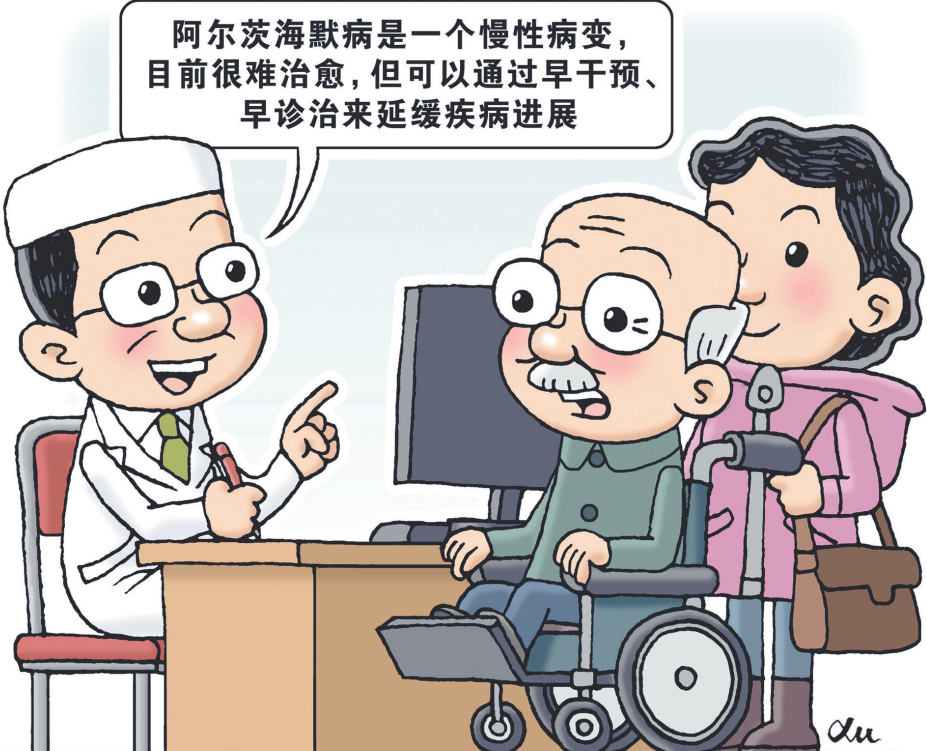
生活影响 不影响正常生活和工作的能力，日常自理、社交等活动不受干扰。

病理性记忆减退(需高度警惕)

遗忘特点 完全忘记发生过的事，即使经过提醒也毫无印象，不是遗忘细节，而是遗忘整个事件。

生活影响 逐步影响正常生活，从买菜算不清找零，后来是做饭忘了关火，再到出门后找不到家，最后可能连穿衣、洗澡、吃饭都需要家人协助。

同时可能伴随其他能力下降，如：执行功能下降，过去熟练的家务做得一团糟，不会算账了。视空间能力障碍，在熟悉的地方迷路。语言障碍，叫不出常见物体的名字，或词不达意。性格情绪改变，变得多疑、淡漠、焦虑或易怒。判断力失常，分不清对错轻重。



新华社发

画钟测试

- 担心 病理性健忘？别慌！用画钟测试(CDT)先查查。操作简单、无需专业设备，在家就能完成。
- 测试准备：**一张白纸，一支笔，在一个安静、不受打扰的环境中进行，给予5-10分钟时间完成。
- 测试指令：**画一个完整的圆形表盘，在表盘上用阿拉伯数字按顺序标出1-12的小时数，位置要准确。画上两根指针，指向11点10分，注意长短指针要区分开。

分步教学

- 第一步 画个圆(1分)**

画出一个封闭的圆形，代表钟表盘。

得1分：圆形基本闭合，仅有轻微变形。

得0分：圆形无法闭合，或严重扭曲不成形。
- 第二步 标数字(1分)**

所有1-12的数字齐全，顺序、位置基本正确。

得1分：数字无遗漏、无重复，12、3、6、9四个关键点的位置大致准确。

得0分：数字缺失、顺序完全错误，或全部堆叠在一边。
- 第三步 画指针(1分)**

画出两根指针，并能正确指向11点10分(短时针指向11，长分针指向2)。

得1分：指针指向正确，且长短有明确区分。

得0分：指针指错位置、只画了一根针、或未区分长短。
- 第四步 整体达标(1分)**

以上三个步骤均完成良好，整个钟表布局合理，画面清晰。

得1分：整体看起来像一个完整的、可辨认的钟表。

得0分：整体布局混乱，难以辨认。

评分标准

- 得4分：认知状态良好
- 画的钟表完整又准确，这说明认知功能很正常。平时忘事大多是因为年龄或注意力分散，只要坚持锻炼、均衡饮食和良好睡眠就没问题。
- 得2-3分：需要提高关注度
- 如果数字画少了或指针指错了，这可能提示记忆力有下降趋势。在日常生活中多留心，比如会不会常常
- 付错钱、在熟悉的街道上失去方向？最好把这些情况记下来，下次详细告诉医生。
- 得0-1分：请务必及时就医
- 如果画图不完整、数字杂乱或没有指针，这是一个重要的警示信号，可能与阿尔茨海默病相关。请不要忽视，建议尽快前往医院进行专业检查。



标准答案



3分



1分



1分

知多D

做好这些事 帮大脑 抗衰

- 给大脑 喂营养：**

吃对食物

多吃有益食物：每周2-3次深海鱼(三文鱼、鳕鱼)、每天2-3颗核桃，补充Omega-3修复神经；每天吃一小把蓝莓或半盘菠菜/胡萝卜，用花青素、叶酸护脑。

少吃 伤脑 食物：控制高油、高糖、高盐食物摄入，每周油炸食品不超过1次。
- 帮大脑 通血管：**

规律运动

每周3-4次有氧运动，每次30分钟，可选快走、太极、广场舞、骑自行车，避开剧烈运动，选早上9点或下午4点运动，提前5分钟热身。
- 给大脑 减压力：**

积极社交

家人互动：每天和子女、孙辈聊天、聊学业、约买菜。外界互动：每周至少参加1次社区活动(广场舞、老年大学、合唱队等)，避免独处。
- 让大脑 动起来：**

勤用脑力

简单活动：每天15分钟读报、看新闻后和家人讨论、记家庭电话，避免依赖电子设备。

复杂活动：玩拼图、数独、象棋，或学手机视频通话、新菜式、老歌，激活记忆区域。
- 让大脑 睡够觉：**

保证睡眠

每天睡7-8小时，固定22:30睡，6:30起，睡前1小时不看手机，可泡脚(40左右，10分钟)，听轻音乐助眠。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 闫凤娟 林佳纯



温馨提示

本测试仅为筛查，并不能据此确诊。所以，即使分数不理想，也请不要过于担心，更不要自己下结论。最终结果，一定要由医生进行专业评估。

早干预 效果好。及时治疗可有效延缓病情，维持自理能力(如做饭、遛弯)，保障生活质量。晚期则恢复困难。