保持社交活跃，参与社区活动、维持朋友圈，有助于减少孤独感和抑郁，从而降低痴呆风险。持续的认知刺激，如阅读、学习新技能、玩思维游戏，可增强大脑的神经可塑性。

[1]王鹏军. 得了老年痴呆该怎么办，如何科学预防和治疗[N]. 山西科技报,2024-01-23(A05).

最后,维护良好的心理健康是预防老年痴呆的另一个关键因素。压力管理、参与社交活动和保持积极心态对于预防大脑退化有显著作用。社交互动可以提高心情、减少孤独感,并有助于保持大脑的活跃度。

认知训练也是保持大脑健康的有效方法。定期进行益智游戏、记忆训练和解决问题等活动能够挑战大脑,帮助维持和提升认知能力。

[1]田堃. 改变生活方式，预防老年痴呆[N]. 医药养生保健报,2024-02-02(015).

[国家卫生健康委办公厅关于开展老年痴呆防治促进行动(2023-2025年)的通知 (nhc.gov.cn)](http://www.nhc.gov.cn/lljks/tggg/202306/08c886def458469c8ff84e6dd6f2f7e0.shtml)

记忆门诊可以作为本应用的一个推广途径

[中国数字化记忆门诊临床应用指南 - 中华医学杂志 (yiigle.com)](https://rs.yiigle.com/CN112137202301/1437522.htm)