

这些食物有益大脑健康

营养师 谷传玲

经常有人询问“哪些食物对大脑有利？”全球大脑健康委员会发布的《大脑食物：全球大脑健康委员会关于滋养大脑健康的建议》提到了5类食物。

浆果 这主要归功于浆果富含的类黄酮类物质，比如花青素、槲皮素、黄烷醇等，它们拥有强大的抗氧化和抗炎能力；还能轻松穿过血脑屏障进入大脑，减轻大脑细胞的氧化损伤，抑制神经的炎症反应；还能增加大脑的血流量，让大脑细胞得到充足的营养，促进神经细胞，特别是海马体中神经细胞的再生，从而增强神经信号的传递。

常见的浆果有猕猴桃、蓝莓、草莓、枸杞、桑葚、灯笼果。建议每天

吃水果2~3拳头的量。

新鲜蔬菜尤其是绿叶菜 这是因为绿叶菜富含营养，比如叶酸、维生素K、β-胡萝卜素、叶黄素等，对减缓认知能力下降都有帮助。

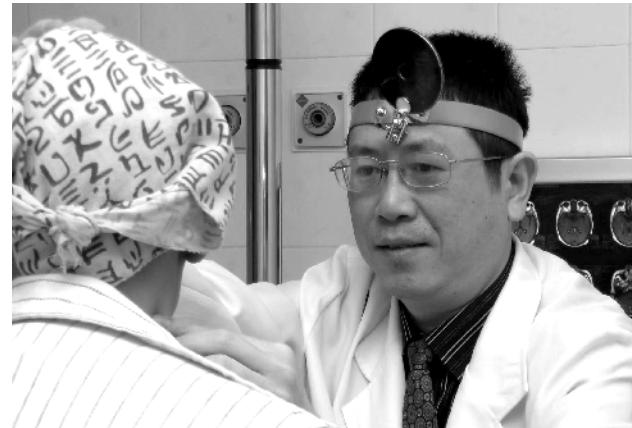
发表在《神经学》的一项研究表明，每天吃1.3份绿叶菜（大约是130克）的人群，思考和记忆下降的速度明显慢于每天只吃0.09份绿叶菜的人群，换算成年龄来对比的话，相当于前者的认知年龄比后者年轻11岁。

健康脂肪 健康脂肪是指富含n-9和n-3脂肪酸的烹调油，n-9和n-3脂肪酸可减缓神经细胞的炎症反应，从而有利于减缓认知衰退和大脑老化。富含n-9的烹调油有橄榄

油、茶油，以及高油酸的花生油、菜籽油、葵花籽油。富含n-3脂肪酸的有紫苏油、亚麻籽油和核桃油。建议每天摄入油20~30克即可。

坚果 坚果富含健康脂肪，这是坚果对大脑有好处的主要原因。建议每天吃10克坚果即可，比如1个纸皮核桃。

海鱼 这主要是因为海鱼富含的DHA不仅可以抗氧化，保护大脑免受氧化损伤，它还是神经细胞细胞膜的重要组成部分，大脑里30%~50%的脂肪酸都是它，97%的n-3脂肪酸都是它。常见的富含DHA的海鱼有三文鱼、青花鱼、海鲈鱼、黄花鱼，每周至少吃2次，每次吃一大巴掌。



日前，第四届人民名医·卓越建树称号获得者、中国临床肿瘤学会（CSCO）鼻咽癌专家委员会主任、中山大学肿瘤防治中心常务副院长马骏教授团队发表的一项研究，首次创新了鼻咽癌患者内侧组咽后淋巴结区豁免放疗的“减毒”新技术，或将使99%鼻咽癌患者从中受益。该项研究已在线发表于国际顶级医学期刊《英国医学杂志（BMJ）》。

马骏教授从事鼻咽癌临床诊治研究30余年，把鼻咽癌患者的5年总生存率由90年代的60%提高到目前的84%，达到了世界先进水平，实现了中国在该领域从“跟跑”到“领跑”的跨越。图为马骏教授为患者做诊治。

毛燕萍 赵现廷 陈鋆报道

■声音

医务人员激励，贵在具体可感。

——核增一次性绩效工资、额外增加50%带薪休假……黑龙江省近日针对一线医务人员发布新政策，这是多地关爱医务人员举措的缩影。健康报评论说。

应该用通俗易懂的话把社保、医保政策解释清楚，让老百姓心中有数。

——近日，“退休人员领取医保一次性差额补贴”的传言又在朋友圈等社交媒体广为转发，给不明就里的退休人员带来了焦虑。北京晚报评论说。

查处医疗行业利益输送，须“道高一丈”。

——近期，国家市场监管总局通报了5起反不正当竞争专项执法行动典型案例，其中2起是发生在医疗卫生行业的以科研赞助、支付回扣形式进行的商业贿赂事件。中央纪委国家监委评论说。

女性健康岂能成渔利工具。

——近一段时间，随着人乳头瘤病毒（HPV）疫苗热度不断升高，民营医院接种九价HPV疫苗，出现了捆绑销售“体检套餐”的乱象，普遍溢价约2000元。中国妇女报评论说。

河北进京就医无需备案，为患者提供更多便利。

——日前，河北省医疗保障局发布相关通知，明确自2023年2月10日起，河北省参保人员在已开通跨省异地就医住院、门诊费用直接结算的京津医疗保障定点医疗机构和定点零售药店看病就医，不再办理异地就医备案手续，持医保电子凭证或社会保障卡直接结算。新京报评论说。

抓海鸥背后的生命教育，家长不能以事小而忽视。

——近日，在云南昆明海埂大坝，一名男孩和父亲抓住了一只海鸥，强行将其塞进小小的零食罐里，在大家制止下，他们把海鸥放了，可一转身这对父子又故技重演。钱江晚报·小时新闻评论说。

“淀粉样变性”是什么病？

健康时报记者 刘静怡

2月5日，巴基斯坦前总统佩尔韦兹·穆沙拉夫在与罕见病淀粉样变性长期斗争后辞世，终年79岁。淀粉样变性到底是个什么病？

通俗地说，淀粉样变性就是异常的蛋白沉积在组织或器官，导致组织或器官发生变性，从而引

起器官功能障碍，甚至器官衰竭，严重的话会导致生命危险。”解放军总医院第八医学中心血液科主任张永清表示，虽然淀粉样变性是罕见病，但医院每年都会收治一些病人。

目前，对于这一疾病的治疗，一方面是挽救受损伤的脏器功能，对症治

疗；另一方面就是减少异常沉积物的产生。“比如常见的浆细胞肿瘤性增殖导致轻链的沉积，这就需要尽量减少或者完全消灭浆细胞，目前的主要治疗方法，基本参照浆细胞瘤的治疗方法。”张永清表示，这一疾病很难完全治愈，主要是缓解症状。

日照过量会伤眼

北京同仁医院眼科中心主任医师 马建民

春季天气转暖，不少人开始享受和煦阳光，有些读者常有一个疑惑“感到阳光刺眼时，会不会伤害眼睛，或会不会引起眼部疾病？”

晒太阳对人眼也是好处多多 在明亮的室外，平常近距离用眼所使用到的肌肉会松弛，从而使眼睛得到休息，还能缓解近视的发生和发展，因此，增加户外运动是预防少年

儿童近视的有效手段之一。

其次，阳光照射可刺激眼内多巴胺的释放，对视力产生积极作用；室外光源主要是短波长光，光度与对比度变化缓慢，可阻止近视的发展等。

过度晒太阳或会影响视力健康 因为阳光蕴藏着巨大的能量，如果长时间直视太阳，会将眼睛里的“底片”，也就是“黄斑”烧坏，从而影响视

力，严重者甚至会引起失明。也有研究报道，阳光照射与干眼症、角膜损伤、白内障、一些眼部恶性肿瘤的发生亦存在关联，因此，晒太阳要适量。



扫码关注人民日报
健康客户端眼健康频道