健康关注

年龄越高，越要防痴呆

本报记者 喻京英

数据显示，目前，我国老年痴呆（阿尔茨海默病）患者数量为800万至1000万人，约占世界该病总人数的1/4，成为继心脏病、癌症和中风之后，导致老年人致残和死亡的第四大病因。因大多数老年痴呆病人属于慢性进展性疾病，患者通常能带病生存5至10年甚至更长，其无规律的举止和随时可能发生的危险让人防不胜防，给社会和家庭带来沉重负担。我国著名老年痴呆研究学者、北京协和医院教授张振馨在近日举行的国际神经精神疾病高峰论坛上表示，随着人口老龄化逐渐加剧，该病发病率会日趋增高。而年龄越高，越要注意防范痴呆。

干预和不干预结果大不同

老年痴呆主要是指大脑中负责控制记忆与推理的区域发生病变，导致脑功能逐渐衰退。这种疾病的发生和发展，是在患者不知不觉中进行的。据世卫组织数据显示，至2020年全球平均每4秒就会出现一个该病患者，而中国患者将上升到1170万。

据张振馨介绍，在中国4个城市、3万多人、随访3年的发病率调查中，我们发现，中国与世界其他国家的发病率基本接近。我国65岁以上老年人群中，痴呆患病率达到6.6%；80岁以上人群的痴呆患病率则超过22%。

北京协和医院在北京地区的调查发现，65岁以上老人轻度认知损害约为27.2%，痴呆者约为7.3%。据此推算，中国65岁以上老人轻度认知损害者有3800万，痴呆病人已达900万。

据悉，该病目前仍是困扰全球的医疗难题之一，而我国存在“高患病率、低知晓率、低诊断率和低治疗率”的状况，严重影响了该病的有效诊疗，加之我国公众受传统文化影响，不愿到精神科看病，也给该病的诊疗带来一定影响。

张振馨说，如果患者能在症状刚刚出现之际，就及时到正规医院接受检查和治疗，结果会大不一样。早期发现、尽早干预可以避免病症加重、加速或延误。而及时用药或治疗，可对认知功能障碍起到保护作用。反之，未能及时发现的病症，会严重降低患者生活质量，对其家庭和社会也会造成巨大负担。

如果老年人出现认知功能下降、精神症状异常和行为障碍，日常生活能力下降等征兆，应及时到正规医院就诊。特别是有家族病史的人群，更应提高警惕。

痴呆的六大发病危险因素

老年痴呆是困扰全球的医疗难题之一。流行病学调查结果显示，缺乏运动、营养缺乏、孤独、抑郁等，都是老年痴呆的发病危险因素，但最危险的因素有以下6种：

年龄 60岁以上人群，每增长5岁患病率就增加1倍。

性别 65岁以上的女性痴呆患者大约是同龄男性的3倍。但在血管性痴呆患者中，男性多于女性。

疾病 高血压、高血脂、高血糖患者，痴呆发病率高。

头外伤 有头部外伤史的人，老年后更易发生痴呆。

家族病 有家族病史的人，患病风险是其他人的3倍。

智力 文化程度越低，痴呆的发病率越高；体力劳动者痴呆患病率是脑力劳动者的3倍。

花样生活重塑神经细胞枝杈

张振馨说，健康的生活方式是预防老年痴呆的最有效方法。生活越丰富多彩、运动越花样繁多，大脑的神经网络会越丰富。研究发现，神经细胞可以重新塑造功能。一个人的某个大脑神经细胞受到损害“坏掉”，但是，他的细胞有很多长芽的地方，通过激发重塑，重新长出枝杈，跟另外一个细胞又连上了，它的功能就又恢复了。通俗地讲，这条途径断了，那就换一条路去走。

张振馨建议，如果能做到以下几点，将有助于老年痴呆的发病率降到最低：勤动脑、多交际、心态平和、营养均衡、戒烟限酒、避免过度疲劳、减少盐糖油的摄入量、规律服用降压等慢病药物、防止跌倒引发的脑外伤。

此外，科学饮食对该病有预防作用，不吃肉类只吃蔬菜是不科学的，要注意营养；适当运动对预防病症也有效果，太极拳等都是不错的选择；另外，接受文化教育对大脑非常重要，应多培养业余爱好，尤其是音乐等爱好。

医说新语

三类人需关注肠胃

熊熙

中国人消化不良发病率高达38%，而消化不良的问题很容易被人们忽视。很多人都遇到过胀气、打嗝、食欲差等小问题，其实这些正是消化不良的信号。北京积水潭医院消化科主任蓝宇提醒，不吃早餐族、嗜辣族、加班族等六大高发人群一定要少油少肉。特别是有三类人需要留意自己的肠胃。

生理机能衰退的老年人

随着年龄增加，老年人从胰酶、胆汁的分泌量到肝胆的功能都在慢慢老化。目前，临床上针对于老年人消化不良的有效治疗药物是泌特（复方阿嗪米特肠溶片），可补充胰酶，促进胆汁分泌，快速消胀，有效改善消化功能，缓解消化不良症状。

暴饮暴食的“吃货们”

暴饮暴食者在短时间内大量饮食过后，会出现胰酶分泌不足或活性降低以及胆汁分泌量相对不足的问题，给肠胃带来很大负担，引发肠胃功能紊乱。这类人群可以通过补充泌特等外源性胰酶来改善消化不良症状。蓝宇建议，有暴饮暴食习惯的人，应树立健康的饮食习惯并均衡搭配营养，做到细嚼慢咽，坚持规律的作息时间，定时定量进餐。

有胰腺胆囊胃肠疾病的人群

患有胰腺炎、慢性胆囊炎、胆结石、慢性胃炎等疾病的患者，会有胰酶和胆汁分泌不足或活性降低等问题，也可能出现化学性消化不良。这类人群需要在聚会或用餐时特别注意，适量饮食，切忌油腻、辛辣、高脂肪的食物，应该以清淡、易消化及富含营养的饮食为主。

健康新概念

听歌跑步潜藏危险

文 心

你是否喜欢一边跑步一边听音乐？有健康机构研究表明，运动节奏与音乐旋律同步可以让运动者需氧量减少7%，激励感强的音乐具有瓦解疲劳的功能，还能将运动者的耐力提高15%。不过，听音乐跑步也需要讲究方法，否则暗藏危险。

去年，一位19岁洪姓香港青年在上街晨跑时戴着耳机听歌，在跑过马路时被一辆小巴撞倒，身上多处骨折。在这起事故后，香港浸会大学体育系副教授雷雄德表示，户外跑步听歌会分散注意力，导致忽略周围环境，引起意外。而据了解，一些国际比赛中也明文禁止选手戴耳机参赛，比如2007年的美国双城马拉松赛事中，就取消了144名携带音乐设备者的参赛资格。

听歌跑步究竟好不好？在医学专家看来，跑步听歌实际上对身体是有危害的。神经内科医生指出：“长期跑步听歌是不科学的，耳机产生的噪音会影响内耳膜细胞的微循环，跑步的时候微循环速度比较快，可能影响到听觉。”跑步听歌不仅会影响到听力，还有视力：“有些音乐的节奏可能破坏头脑接收身边影像的速率，这可能导致你的判断力下降，从而犯下致命错误。”

此外，听歌设备也会带来危害，“电池的辐射会随着地形变化一会儿强一会儿弱，这对人体大脑损害不小。而如果佩戴不合适的耳塞型耳，机会造成划伤或擦伤，细菌就会趁机侵入，引发外耳道炎。”

既然对身体有害，是否要拒绝跑步听歌？专家认为，偶尔听听节奏轻快的音乐，确实能够分散身体运动带来的疲惫感，但不可长期为之。此外，如何选歌也很重要。“通常每分钟节拍数在120—140拍之间的音乐最合适，这样的节奏与人心率基本合拍。而心率是受交感神经和迷走神经支配的，不同节奏的音乐会通过耳朵传递到大脑各个神经功能区，产生不同的兴奋感，可以给人以坚持跑下去的动力。”

健康互联网

动物实验研究显示：
核桃乳有健脑益智功效

王丕屹

近日，军事医学科学院卫生学环境医学研究所发表了一项专项研究报告——核桃乳改善学习记忆的实验研究。研究结果表明，核桃乳可在健脑益智方面提供功效基础。

据介绍，军事医学科学院卫生学环境医学研究所的研究人员随机选取了以核桃为原料生产加工而成的6个产品作为实验样本，对小白鼠进行了核桃乳提高学习记忆能力的相关实验。最终得出结论：核桃乳确实具有提高学习记忆能力的健脑功效。

本研究还开展了核桃乳补充对幼鼠学习记忆能力的影响。不同的行为学指标均提示核桃乳可提高小鼠的学习记忆能力。

保健园

专家解析网络五大营养谣言

苏文娟

鸭血清肺、草莓致癌、隔夜菜有毒吃不得、果蔬汁减肥……为了健康，越来越多的人开始关注饮食养生，想通过饮食来呵护身体，但网络上充斥了太多关于吃的谣言。在近日举办的“第三届中国营养传播大会暨2015安利纽崔莱营养中国行启动仪式”上，专家详细解析了当前网络上最火的五大营养谣言，并提出了有效辨识营养谣言的3个步骤。

北京大学公共卫生学院教授、中国营养学会副理事长马冠生说，很多营养谣言流传甚广、模棱两可，特别是一些内容不完整的传言，往往断章取义、以偏概全，如果不具备丰富的营养专业知识，很可能被其光鲜的外表欺骗。在最近一次关于“营养谣言调查”中，他发现“鸡蛋增加心脏病风险”“无糖食品吃不胖”“柠檬水抗癌”“喝果蔬汁能减肥”“隔夜菜吃不得”是流传最广泛的五大营养谣言。

马冠生说，这些错误的营养信息一旦流传开来，会给百姓生活带来难以想象的恶劣影响。

马冠生说，此次调查暴露出网民缺乏对营养谣言的辨识能力，并再度证实了我国居民营养健康素养低的问题。

马冠生分析谣言得以传播的原因，一是营养与健康直接挂钩，因而食物营养健康信息有很高的社会关注度；二是一些内容不完整的传言和信息流入社会后，由于人们主观意识的参与，信息在传播过程中发生变形；三是正确、真实的营养信息相对缺乏，容易让一些谣言乘虚而入。谣言的扩散往往是一传十、十传百，因此辟谣信息发布得越早，谣言的扩散面就越小。

俗语说：“谣言止于智者”。面对各种精心包装的谣言，中国人民大学新闻传播学院涂光晋建议专家“开口说话”，媒体“借口说话”，而作为公众，一定要擦亮双眼，对营养知识要多思考一分。辨识信息真伪，大致可以从以下3步着手：首先，找到说法的出处；其次，验证发言人的资质，看发言人研究的领域与自身的言论是否属于同一领域；然后，研究同领域其他专家的说法，并进行比对，不要偏听偏信。这一步骤能有效识别“草莓致癌”“无糖食品吃不胖”等常识性谣言。

健康互联网

忘老则老不至
好乐则乐常来

这是享年102岁的国民党元老陈立夫（1900-2001）晚年为武汉老龄科学研究院的题词。

唐代著名长寿诗人白居易曾言：“始知年与貌，衰盛随忧乐。畏老老转迫，忧病病弥缚。不畏复不忧，是除老病药。”（《自觉二首》之一）意思是说，人的心态对人体的健康影响极大，特别是进入老年，肌体的功能渐趋衰弱，情绪的忧乐与人的寿夭、容颜的衰盛更是密切相关。怕老老得更快，愁病反而病魔缠身。“忘老”，忘记年龄，“不知老之将至”，则会延缓衰老。上联即是对“畏老老转迫”一语的反其意而用。诚然，生长壮老是人的自然规律，无论是贫是富，是伟人还是平民，无一例外。但是，年老并不等于衰老；如果豁达乐观，摄生得法，同样可以使“老不至”而延年益寿。德国哲学家康德曾说：“老年时像青年时一样高高兴兴吧！青年，好比百灵鸟，有它的晨曲；老年，好比夜鹰，应该有它的夜曲。”法国大作家雨果也说：“60岁是老年的少年，70岁是老年的青年。”作为老人，应该让自己过好所剩不多的每一天。

同样，好乐则乐常来。北宋史学家、政治家司马光（1019-1086）曾言：“灵台无事日休休，安乐由来不外求。”（《和邵尧夫安东窝中职事吟》）灵台，指心灵；休休，即安闲貌。意谓安乐是一种心境，一种感受和体验，带有浓厚的主观性，无需外求，心里无事就欢乐安闲。如美国成人教育家卡诺基所说：“如果我们有着快乐的思想，我们就会快乐。”古人云：“喜生于好，怒生于恶。”（《左传·昭公二十五年》），一个人，只要喜爱乐、爱好乐，并善于追求适宜之乐，乐就会常来。享寿110岁的长寿书法家苏局仙有一副联语写得好：

乐事可寻，游山玩水，访道求贤，消除无穷岁月；
长生有术，种竹栽花，读书写字，涵养有用精神。
（选自《苏局仙联语选》）

熊经浴辑注

健康资讯

以岭医药中心再推国际合作

本报电（杨参平） “荷兰莱顿大学——以岭医药研究院医药研究中心”近日揭牌。这是继2013年10月“英国卡迪夫大学——以岭医药研究院医药研究中心”建立后，以岭药业与具有国际影响力的大学联合建立的第二个医药研究中心，对于中药通络药物的国际化进程将起到重要的推动作用。

中心建立后将在项目研究、技术引进、人才培养等方面开展广泛的合作与交流。

北京设女性健康救助中心

本报电（杨凤立） “全国女性健康救助工程中国行——北京站”大型公益活动近日启动。该活动目标是：未来一年，百名特困妇科重症患者全程免费救助；少女意外怀孕手术提供爱心援助；上万名在京育龄妇女公益妇科体检。

据了解，北京凤凰妇科医院作为全国女性健康救助工程中国行北京站的唯一指定医疗机构，开始接受第一批受益的数十名女性患者。

新航牵手瓷娃娃

图为瓷娃娃中心工作人员与来宾拿起画笔，发挥想象，在洁白的陶瓷工艺品“瓷娃娃”上画出五彩缤纷、风格各异的绚丽图案。

本报电（张多） 新加坡航空公司及其全服务区域子公司胜安航空近日宣布携手瓷娃娃罕见病关爱中心，共同发起“用‘新’呵护，‘瓷’爱中国”公益项目。此项目新航以瓷娃娃中心的徽标形象为基础，邀请艺术家设计并制作1万件陶瓷工艺品作为该公益项目的捐赠回馈，并借力腾讯“乐捐”平台，公众捐助150元以上，即可获得这一精美的陶瓷工艺品作为纪念。新航瓷娃娃中心希望通过该公益项目，让广大公众走近、支持成骨不全症等罕见病群体，让罕见病不再“罕见”。