

健康关注

预防老年痴呆 中医有“处方”

蒋晨

近日，一部都市情感剧《都挺好》精彩落幕。在最后，父亲苏大强出现老年痴呆症前兆，却唯记攒钱给小明玉买习题集，这一幕引出了许多观众的眼泪。

其实老年痴呆症是老年群体中比较常见的、对其生活质量有严重影响的一种疾病，主要症状是记忆力减退。那么，中医在预防老年痴呆症方面有什么应对办法呢？重庆市江津区中医院中医脑病二科主任桂平对此进行了详细解析。

什么是老年痴呆症

我们常说的老年痴呆症，其学名叫阿尔茨海默病（Alzheimer disease, AD），是一种中枢神经系统变性病。它起病隐袭，病程呈慢性进行性，主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍等神经精神症状。此病可并发抑郁症、焦虑症、精神病等。其病变可累及神经、运动、泌尿等多个系统，导致患者逐渐丧失自理能力，对家庭造成较大影响，严重影响社交、职业与生活能力。

中医认为，老年痴呆发病病机多为肾精亏虚。年老肾精亏虚，先天之本不足，气血化生减少，气血运化无力，血行不畅而致血瘀，从而加剧人体脏腑及脑的老化；同时，嗜食肥甘厚味或外邪侵袭，损伤脾肺，导致痰浊中阻，上阻脑络，蒙蔽清窍，使清窍失养，神明失调，与痰、毒互结，阻碍气机，影响气血运行，从而加重正耗伤；另外，七情所伤，肝郁气滞，气机不畅则血涩不行，气滞血瘀，蒙蔽清窍痹阻；忧思过度，损伤心脾，心脾两

虚，脑失所养，神机失用。总的来说，其病理机制涉及心、肝、脾、肾多脏，为本虚标实，虚实夹杂之症。

如何预防老年痴呆症

对于老年人来说，脑老化是一个不可抗拒的自然规律，如老年人常有记忆减退、职业技能下降以及行动笨拙、头晕、失眠和各种感觉的轻度下降等。预防脑老化尚缺乏有效可靠的方法，但勤用脑、顺心气、巧运动是可以延缓脑老化并对老年痴呆预防起到一定积极作用的。

中医认为，老年痴呆症病位在脑，根源却是心、脾、肾等脏腑功能失调，尤其与肾关系密切。脑为髓海，肾藏精、主骨、生髓。肾中精气充足则髓海生化有源，脑力强健。随着人体衰老，肾精不断衰耗，致脑力减弱、迷糊善忘。“心者，君主之官也，神明出焉”，意思是说人的记忆、认知、情感和语言由心主宰。“脾藏意”，意思是说思考、记忆是以气血为基础，故脾胃健运、气血充足则记忆力旺盛、思维敏捷；反之，则记忆力减退，思维迟钝。因此，老年痴呆症与心、脾、肾密切相关。治疗上既要治脑，也要治病求本，多采用补肾益精、健脾化痰、养心安神、疏肝理气、清热泻火及活血通络等治法。

经长期研究证明，患此病的因素与人们平时的生活方式有很大关系，因此预防老年痴呆应从日常做起。如养成良好的饮食习惯、休息习惯和用脑习惯，尽量避免患上一些慢性疾病，包括高血压、糖

尿病，还应控制血脂、避免脑外伤等。同时还要保持心情舒畅，避免压力过大。

对老年痴呆患者，一般可采用综合性预防治疗措施，包括药物治疗、饮食疗法、体育疗法、情志疗法、娱乐疗法等，其具体方法十分丰富，要因入、因时而宜。药物治疗主要指服用抗衰老益智健脑之品，如六味地黄丸、八味地黄丸等制品，饮食疗法方面可辅以山药茯苓糕、核桃、芝麻及何首乌、山楂羹等，但要在医生指导下适量适时应用，切不可滥用。体育疗法指的是要坚持适当锻炼，参加户外活动，如气功、太极拳、老年交谊舞或简单有趣的群体活动项目，保持身心健康。情志疗法和娱乐疗法的内容广泛，包括听广播、听音乐，看电视，经常与老朋友、老同事交谈，以及对语言、肢体功能障碍的恢复训练，均有助于预防老年痴呆。

日常坚持中医的3种方法亦可以预防老年痴呆。一是灸头顶。将艾条一端点燃，悬于百会穴（头顶正中）上5~8厘米处温灸，每次10分钟，每日1次。艾灸百会穴有醒脑开窍的功效，增强记忆力，提高大脑的灵敏度，可远离老年痴呆。二是掐脚背。用一侧手的大拇指指同侧的太冲穴（足背第一二跖骨结合部前凹陷处），力度以感觉微痛为宜。每次3分钟，之后换手操作，每日2次。掐太冲穴可使脑内乙酰胆碱酯酶降低，增加乙酰胆碱分泌，提高大脑空间位置感知能力，延缓老年痴呆进程。三是揉手背。用一侧手的大拇指按揉另一侧手的合谷穴（手背第一二掌骨之间，约第三掌骨中点处），力度以感觉微痛为宜，每次3分钟，之后换手操作，每日1次。按揉此穴可增强大脑灵敏度。

医疗前沿

中药干预颈动脉斑块 循证研究取得进展

杨参平

由山东大学齐鲁医院张运院士领衔的“应用通心络干预颈动脉斑块的随机、双盲、安慰剂对照、多中心临床研究”结果于近日在中国介入心脏病年会上公布。研究结论表明应用通心络治疗可延缓颈动脉平均内中膜厚度、斑块面积和血管重构指数的进展，减少心血管事件，且安全性良好。

本研究是国际上首个中药干预颈动脉斑块的临床循证研究，该研究证实中药通心络能够安全有效地延缓颈动脉斑块面积和血管重构进展，用证据和国际公认的评价方法再次证实中医药的有效性和安全性。研究论文已发表在国际权威期刊《自然》子刊《科学报告》。

中国医学科学院阜外医院副院长杨跃进表示，斑块的形成本不仅仅造成血管的堵塞，引发心绞痛、心肌梗死等，更重要的是斑块发生破裂，形成血栓随血液游走，堵住心血管就会发生冠心病、心梗，堵住脑血管就会造成脑梗塞。因此，对于尚未出现症状的亚临床动脉硬化人群来说，早期干预动脉硬化、抑制斑块形成、缩小斑块对于心脑血管病的防治意义重大。这个研究按照国际的循证医学研究方法、原则和标准进行，研究所得的成果为开展中医药循证医学研究和促进中医药国际传播提供了范例。

中国工程院院士吴以岭表示，通心络胶囊是防治冠心病心绞痛、心肌梗死、脑卒中等心脑血管病的代表药，目前已在临床运用20多年，每年被数十万患者服用。早在2009年，国际权威医学杂志《美国生理学杂志》就发表了一篇关于通心络稳定斑块的基础研究论文，指出通心络可降低血脂水平并抑制系统性炎症，增加血管动脉粥样硬化斑块的稳定性，防止其破裂。

循证医学是国际医学界公认科学、公正的药物疗效评价方法。通心络胶囊干预颈动脉斑块循证医学研究，是中国开展的第一个中药制剂干预颈动脉斑块的大样本、双盲、安慰剂平行对照的多中心临床研究。该研究在世界卫生组织国际临床试验注册平台一级注册机构进行注册，在全国18个省内筛选出1212例颈动脉粥样硬化斑块患者作为研究对象，在临床常规治疗的基础上加用通心络胶囊，观测用药2年后双侧颈动脉内中膜厚度、斑块面积和血管重构指数等指标的变化，该研究成为国际上样本量最大的中药干预颈动脉斑块循证医学研究。

张运表示，循证研究证实了在亚临床动脉硬化患者中，应用通心络能够安全有效地减小颈动脉内中膜厚度、斑块面积和血管重构指数。接受通心络治疗的患者主要心血管事件显著减少，特别是减少不稳定心绞痛的发生率。这意味着通心络胶囊不仅能稳定斑块，抑制斑块形成，而且能逆转斑块对血管带来的不良影响，减少心绞痛、心梗、脑梗塞等主要心血管事件的发生。

医说新语

中国肾病年度报告发布

慢性肾脏病死亡率增加

珏晓

《中国肾脏病年度科学报告》（简称《报告》）近日发布，《报告》统计了近100万例肾脏病患者资料，全面描述了我国慢性肾脏病和终末期肾脏病患者的疾病特征及负担，为肾脏病学学科建设、医学教育与临床培训、卫生政策制定等提供了数据支撑。

中华医学会肾脏病学分会主任委员陈江华教授表示，近30年来，慢性肾脏病的死亡率在增加，如何科学有效地管理，如何做出中国的标准与指南，是一个挑战。根据《报告》分析，随着社会经济的发展和人们生活方式的变化，糖尿病肾病已取代慢性肾小球肾炎成为我国慢性肾脏病的首位病因。

陈江华表示，若不在人群范围内给予干预，未来10—20年我国可能迎来糖尿病肾病导致终末期肾脏病的高峰，而目前面临的最大问题并非缺乏防治技术和手段，而是缺乏科学数据。

据北京大学第一医院肾内科主任赵明辉介绍，《报告》是中国肾脏病数据网络（CK-NET）的主要产出之一，基于4个全国大型数据库，详尽报告了我国慢性肾脏病住院患者的流行特征、心血管疾病特征、医疗资源利用情况等，以及我国透析患者患病率、发病率、临床诊疗和医疗费用、肾移植等待名单等。研究结果为肾脏病学学科建设、医学教育与临床培训的重点以及卫生政策的制订均提供了宝贵的数据支撑。

健康资讯

北大医学部成立中西医结合研究院

本报（朱文赫）北京大学医学部中西医结合研究院近日在中日友好医院揭牌。该研究院将实施学术委员会和管理委员会领导下的院长负责制，学术委员会主任委员由中国工程院院士、北京大学医学部主任詹启敏担任。

据介绍，研究院将依托北大医学的研究实力和中日友好医院的临床实力，共同搭建推动中医学学科建设与发展的平台，实现资源共享、协同发展。研究院将聚焦慢病发病机制和环节中的共性科学问题，将渗出相关性、出血相关性、纤维化相关性、黏膜屏障损伤相关性、自身免疫异常相关性、肿瘤微环境六大类疾病作为研究院近期的主要攻关方向。

首都南部新建美式高端妇儿医院

本报（李宏生）建筑面积两万余平方米的北京嘉禾妇儿医院近日在北京南部建成。该院遵循国际医院管理标准，以安全、质量为优先，推行国际母婴护理模式，为孕产妇提供全程医疗保健、健康教育、婴儿护理及系统的母婴医疗服务。

据悉，该院与美国西北大学芬堡医学院、美国麻醉医师协会、美国妇产科医师学会达成合作，共建美式产科、私家儿科、水中分娩、温柔自然分娩、儿童保健及康复等多学科合作。

蓝宝志愿者牵手来自“星星的孩子”

图为中建三局蓝宝志愿者近日来到青岛西海岸特殊教育中心，与“星星的孩子”牵手，呼吁社会关注自闭症群体。志愿者们穿上了蓝宝服装，充当可以实现愿望的吉祥物，与孩子们一起互动游戏。（魏勤英 潘健）

链接



六类人是高危人群

孤独高龄老人 老年人年纪越大越容易患老年痴呆症。若老人本身不爱与外界交流，会感到孤独，容易情绪低落、悲观、抑郁。这类孤独型老年人特别容易患上老年痴呆症。

“三高”患者 高血压、高血脂、高血糖三类人群容易有心血管方面的疾病，使脑部供血不足，影响脑部正常工作，导致大量的神经细胞衰弱，脑萎缩严重，加快老年痴呆症的出现。

肥胖的人 身材肥胖容易患上代谢症候群的同时

也很可能成为“三高”人群，在日后很容易患上老年痴呆症。

喝酒抽烟的人 长期饮酒容易出现肝衰竭，而肝的损伤也会让大脑的循环受到影响；其次抽烟会在人的体内积聚很多有害物质，使大脑供血出现异常，损伤脑组织，加速大脑的衰老，容易患上老年痴呆症。

遗传性 老年痴呆症会有家族遗传性，若家中有人曾患过老年痴呆，后代患老年痴呆的几率会增大。

脑部有损伤的人 脑部曾经受过外伤或者脑部有过疾病的人，大脑都会受到伤害，导致患老年痴呆的几率增高。

健康互联网

超八成肺癌死亡患者由吸烟引起

刘芝

目前我国有约3亿烟民和7.4亿二手烟受害者，因肺癌死亡的患者中80%以上是由吸烟或被动吸烟引起的。在近日举行的以“更好地控烟，更好地宣传”为主题的京津冀媒体控烟宣传活动中，中国抗癌协会科普宣传部部长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益强调，京津冀媒体联合以多种形式加强控烟宣传，提高公众认知是非常必要的。媒体在

无烟行动中既是传播者、教育者，也是践行者。

世界卫生组织驻华代表处无烟行动技术官员孙佳妮介绍，公共场所全面禁烟已是世界趋势，巴西、英国、新加坡都有严厉的禁烟法规。中国有高达3亿人吸烟，是全球最大的烟草消费国，目前已有越来越多的中国城市对在公共场所禁烟表现出意愿并做出承诺。为了严格执行《烟草控制框架

公约》，世界卫生组织出台了6项有效减少烟草使用的控烟措施。这些措施包括：监测烟草使用与预防政策；保护人们免受烟草和二手烟雾危害；提供戒烟帮助；警示烟草危害；确保全面禁止烟草广告、促销和赞助活动并提高烟税。

据北京市控制吸烟协会发布的最新数据显示，餐厅和写字楼仍为控烟“重灾区”，投诉量较高。北京市将利用其资源和经验推动周边城市控烟立法，为京津冀三地政府共建无烟环境提供技术保障。

京津冀健康城市联盟秘书处、北京市疾控中心控烟办主任段佳丽说，通过多层次的控烟宣传教育、建立融媒体控烟宣传矩阵、形成立体化的控烟宣传网络，传播控烟核心知识，京津冀三地将共同打造无烟环境，推进控烟立法，实现无烟奥运的目标。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

杨柳飞絮，春花烂漫，如此美好的季节里，有些人却高兴不起来。他们动不动就会猛打一阵喷嚏，清水一样的鼻涕哗哗流下来，然后是鼻塞和头昏脑胀。发作时鼻内奇痒，喷嚏少则几个，多则几十个，鼻涕呈水样，最多。症状出现迅速，发作快，消失也快，消失后则如常人。还有一部分人由于喷嚏严重，引起鼻腔毛细血管损伤，导致鼻出血，更有甚者发作时伴有眼痒、结膜充血。这是个全球性健康问题，困扰着人们的生活——过敏性鼻炎，亦称变态反应性鼻炎。过敏性鼻炎在我国的发病率呈逐年上升趋势。



为什么春季易发过敏性鼻炎?

王红蕊

现代医学认为，过敏性鼻炎属I变态反应。机体吸入变应原，产生特异性IgE并结合在鼻黏膜的肥大细胞、嗜碱细胞的细胞膜上，此时鼻黏膜处于致敏状态；当再次吸入同样的变应原后，变应原即与特异性IgE结合，从而激发致敏细胞膜一系列的生化反应，产生以组织胺为主的多种介质释放，表现为血管收缩，鼻黏膜苍白，或容量血管扩张，毛细血管通透性增高，黏膜水肿，副交感神经活性增高，腺体分泌旺盛清涕如注，感觉神经敏感性增强导致阵发性喷嚏，症状呈常年性或季节性反复发作。变应原是诱导特异性IgE抗体并与其发生反应的抗原。它们多来源于动物、植物、昆虫、真菌或职业性物质，其成分为蛋白质或糖蛋白。吸入性变应原是变应性鼻炎的主要原因。过敏性鼻炎与基因有关，通常为遗传所致。过敏性鼻炎患者大多有过敏家族史。

中医将本病归于“鼻鼽”范畴，《素问玄机原病式》说：“鼽，出清涕也。”“嚏，鼻中因痒而气喷作于声也”。鼻鼽，以阵发性鼻痒、喷嚏频作、大量清水涕为特点，伴有鼻塞、目痒等，分常年性和季节性两类，其病因为正虚，风邪乘虚而入。鼻鼽一证，主要责之于肺、脾、肾三脏功能失调。

肺主一身之皮毛，肺气虚寒，卫表不固，腠理疏松，则风寒易乘虚而入，循经上犯鼻窍。《太平圣惠方》曰：“肺气通于鼻，其脏若冷，随气乘于鼻，故使津液浊涕，不能自收也。”临床常伴有恶风怕冷，气短乏力，自汗，舌淡胖，苔薄白，脉细弱。治以益气固表为主，玉屏风散首选，方中重用黄芪，补肺健脾，固表敛汗，合桂枝汤调和营卫。

脾为气血生化之源，脾气虚弱，气血生化无源，则肺气也虚，鼻失濡养；脾气虚弱，运化失司，津液敷布影响，不能通调水道，水湿上犯鼻窍。临床上见有鼻塞较重，鼻涕量多，倦怠乏力，食少便溏，舌淡，苔白，脉濡弱。治以健脾益气为主，补中益气汤为主。

肾为先天之本，气之根。肾虚，肾不纳气，耗散于外，上越鼻窍；肾阳不足，摄纳无权，水湿上犯，可使清涕连连。《素问·宣明五气论》提出：“肾为欠、为嚏”，临床常喷嚏频作，

大量清涕，伴有形寒肢冷，畏寒，腰膝酸软，夜尿频多，小便清长，舌淡，苔白，脉沉细。治以温肾固涩为主，首选金匱肾气丸加仙灵脾。

除了药物，中医还有很多好办法治疗过敏性鼻炎，最为简单易行的就是穴位按摩。摩擦迎香穴：迎香穴在面部离鼻翼两侧1.5厘米处。按摩时用两手的食指按住鼻翼两侧的迎香穴，分别按照顺时针和逆时针的方向各摩擦数次，有酸胀感向面部放射时为止。经常按摩迎香穴可以促进鼻周围的血液循环，使气血畅通。按压合谷穴：合谷穴位于手背虎口处，取穴时以其中一手的拇指指背关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，拇指尖下即是此穴。按摩时，两手可以交替按摩，用拇指屈曲垂直按在合谷穴上，做一紧一松的按压，每2秒钟一次，每分钟30次左右。按压力量需要一定强度，穴位下面要出现酸、麻、胀的感觉为好，按压合谷穴可以有效通鼻，左鼻塞时按压右合谷，右鼻塞时按压左合谷。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）