

喝茶快走勤看报 戒烟限酒开怀笑

# 做到五条 老了不痴呆

我国是阿尔茨海默病（也称老年痴呆症）大国。据国际阿尔茨海默病协会去年公布的一项数据显示，全球患有阿尔茨海默病的患者约 4400 万，我国以 990 万人口位居世界第一。全球每 7 秒钟就有一个人被确诊为痴呆，而每 4 个人中就有 1 个中国人。相比于 1990 年我国仅有 370 万老痴患者，20 多年间，患者几乎翻了 3 倍。更令人担心的是，痴呆还有了年轻化的趋势，一般公认的发病年龄已由原来公认的 65 岁提前到了 55 岁，整整早了 10 年。

痴呆的发病因素有很多，虽然每个人的基因、性别以及衰老是不可改变的，但通过控制后天因素，就能在一定程度上对痴呆的发病起到有效干预。英国《每日邮报》最新报道，英国卡迪夫大学一项历时 35 年，涉及 2500 人的调查发现，保持以下 5 点良好的生活状态，如规律的锻炼、戒烟限酒以及合理的饮食等，就可以将老痴发病的几率推迟 10 年，罹患心脏病的风险也会推后 6 年。

**睡得好，锻炼不能少。**规律的睡眠不仅对机体的恢复具有重要作用，更可以有效保护大脑。研究显示，人在睡眠过程中，大脑会自动清除脑内的异常物质，如老年斑。大量的老年斑会破坏胆碱能神经元，导致记忆力下降及认知功能衰退。在良好的睡眠过程中，大脑可以有效地清除脑内的老年斑，保持大脑的健康。每天的

最佳睡眠时间是晚上 11 点至早上 7 点，所以，不要熬夜，最好晚上 9 点后就关闭电子设备很重要，以免影响睡眠。

**充足的运动量是另一大“法宝”。**坚持每天进行 30~40 分钟中等强度的运动可以改善大脑血流量，特别是有氧运动可以加速血液循环，提高大脑的代谢及功能。慢跑、快走等都是十分有益的，一般以微出汗且“每分钟心跳数=170-年龄”为最佳。美国波士顿大学研究人员发现，每天快步走是降低日后认知障碍症和帕金森病危险的一大关键。

**吃得要合理，体重不超标。**多项研究证实，高血压、糖尿病等慢性疾病也是痴呆的风险因素，因而管理饮食，控制体重也是预防痴呆的重要手段。首先要保证三餐规律，早餐一定要吃；饮食在丰富的基础上，多摄入富含氨基酸和蛋白质的食物，如奶制品、各种肉类以及禽蛋类；还要多吃水果和蔬菜，特别是其中富含的维生素 B12 和叶酸，对大脑具有很好的保护作用。研究发现，核桃中含有有益大脑的脂肪酸，可以为脑神经补充营养，防止衰老。另外，黑巧克力也有补脑的作用。日本一项研究还发现，每天喝 2~3 杯绿茶，罹患认知障碍症的几率可减少一半左右。



## 老年痴呆症的十大危险信号

专家提示，老年痴呆有十大危险信号--

- 记忆力明显减退
- 完成日常家务变得困难
- 语言障碍
- 时间和地点定向能力丧失
- 判断力明显减退
- 思考归纳能力极度下降
- 不合情理地放置东西
- 情绪和行为的异常改变
- 个性的显著改变
- 主动性丧失，对什么事情都没有兴趣



营养均衡、身体健康的人，脑子自然就转得快。切忌不要暴饮暴食，要将体重控制在正常范围内，一般将身体质量指数控制在 18.5~24.9 之内为佳。

**戒烟少喝酒，先要护血管。**吸烟和酗酒都对大脑有极大的损伤。吸烟会加速血管的老化，在血管中形成斑块，增加脑卒中和心肌梗死的风险，特别是脑卒中，如果其发生的部位恰好是大脑主管认知功能的区域，就会直接损伤胆碱能神经元，造成认知功能障碍。长时间过量饮酒会造成酒精中毒，导致认知功能障碍；并且，长期酗酒会损害脑血管，增加脑卒中的风险。

需要说明的是，适度饮酒对人体有益，如红酒，具有改善血液循环、抗氧化、甚至保护血管的作用。但是切记不可过量，建议每天白酒不超过 1 两，葡萄酒不超过 2 两，啤酒不超过 350 毫升。

**勤读书看报，来点“脑部运动”。**诸多研究显示，受教育程度高的人不易得阿尔茨海默病。英国爱丁堡大学的研究发现，学门外语可将痴呆的发病时间平均推后 4 年，这是因为青年时候的学习和智力开发对大脑有着良好的保护和促进作用。如果老年也有着良好的习惯，可极大地保护认知功能。所以，多看书看报，每天努力记住一些新近发生的事情或学习到的新知识，让大脑始终都处于运动和学习的状态中。另外，还可以打打牌，玩玩字谜游戏，这些活动不仅需要良好的认知能力，更需要调动大脑中多个功能协同完成，这就让大脑能长期处在一个比较活跃的状态中。

美国杜克大学神经生理学家卡兹及曼宁提倡大家每天多做“脑部有氧运动”，不

管是吃饭、工作、购物、休闲等，都可以来点新变化，为自己创造一些全新的经历，引起知觉注意。比如早上可将时钟和台历倒置，增加观看难度，给大脑上紧“发条”；超市购物时，可先将要做的事情划分成几组，想想在蔬菜区、肉禽区等都需要什么；回家路上来段即兴驾驶，重新认识周围的环境；每隔一个月调整下家里的布置；尝试不用眼睛看，摸索着在抽屉中找钥匙等。

**多听听音乐，常开怀大笑。**听音乐也是改善脑力，预防痴呆的有效措施。音乐可以影响听觉，进而刺激大脑皮层兴奋，保持大脑活力。不仅如此，听音乐还可以作为一种治疗手段，针对某些精神表现较突出的痴呆患者，如抑郁、易怒、情绪不稳定的患者，适当听听音乐可以缓和心境平稳情绪。如果有条件，可以跳跳舞，在跳舞的过程中，大脑不仅要接受音乐的刺激，还要根据节奏协调上肢动作和下肢舞步，可以最大限度地调动全身各个器官协同工作，对预防痴呆大有好处。

需要提醒的是，长期处于压力环境下导致的抑郁、焦虑等情绪障碍也会诱发痴呆，美国芝加哥拉什阿尔茨海默病中心的科学家发现，抑郁患者罹患痴呆的风险更高。因此大脑也需要“排毒”，绝不能忽视对情绪的管理，因为长期的压力，会使脑部释出自由基及压力激素等有害脑细胞的物质。所以要保持良好的心态，遇事多和家人、朋友交流。研究发现，每天大笑 1 次具有抗击心理衰老的功效。哪怕回想大笑场面，也能使压力激素皮质醇和肾上腺素分别降低 39% 和 70%。（据《生命时报》）