

做好这九点可预防老年痴呆

《2023年中国阿尔茨海默病:事实与数字》报告显示,我国60岁以上人群中,约有1500万痴呆患者,其中阿尔茨海默病患者达1000万,在国人疾病死因排行榜上位居第五。遗憾的是,至今仍缺乏有效根治或让病程逆转的手段,该病也因此被称为“温柔的绝症”。如果早期能采取有效的预防措施,可以将患阿尔茨海默病的风险大大降低,并延缓它的出现。

危险因素可以防范

如果痴呆患者就诊较晚,治疗效果欠佳,因此“防、诊、治”都应提早一步。

近期,北京大学全球健康与发展研究所基于“中国健康与养老调查项目”展开研究发现,我国约半数新发痴呆病例可归因于12种可改变的危险因素:受教育程度低、高血压、肥胖、听力损失、创伤性脑损伤、饮酒、吸烟、抑郁、缺乏运动、社交少、糖尿病和空气污染。其中,关系最大的5个因素是受教育程度低(11.3%)、抑郁(7.61%)、高血压(6.43%)、吸烟(4.26%)和缺乏运动(3.77%)。

受教育程度低。随着教育水平的提高,人的总体认知能力会增加,可在一定程度上预防痴呆。除了提升学历,经常进行旅行、社交、艺术活动、阅读或学习第二语言等信息丰富的活动,也有助保

持认知和大脑健康。

抑郁。受到多种潜在心理或生理机制的影响,抑郁可能引发痴呆。

高血压。中年高血压与晚年痴呆风险增加相关。英国牛津大学研究证实,高血压会像“温水煮青蛙一样”,加剧脑血管慢性损伤,增加痴呆风险。

吸烟。吸烟会对脑血管和脑细胞造成伤害。《柳叶刀》发布的报告显示,5%的痴呆病例发生与吸烟有关。二手烟同样有害,在55~64岁女性中,二手烟暴露与更多的记忆退化相关,暴露时间越长,风险越高。

缺乏运动。运动不足是目前所有人

群面临的普遍问题。

做好九点降风险

如果能控制好危险因素,就可延缓或预防40%的痴呆病例发生。针对痴呆危险因素,建议大家做好以下几点。

终身学习。只有不断学习不同内容,才能对大脑形成正向刺激,可以上老年大学或培训班,不要求学会,只求不断接受新鲜事物。

心态积极。放松心情,避免过度紧张,有抑郁、焦虑情绪时,及时寻求亲朋好友、心理医生的帮助。

控制指标。高血压会加速痴呆进展,建议将血压控制在130/90毫米汞柱

以下。糖尿病患者要遵医嘱合理用药,保持血糖平稳。

坚持运动。每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动,可结合自身情况进行太极拳、八段锦、走路、跑步等有氧运动。弹琴、敲键盘、捡豆子等手部运动也可有效刺激特定脑部区域,有助预防和延缓痴呆。

避免伤脑。烟草、酒精、外伤、睡眠不足都是伤害大脑的“元凶”,因此要积极戒烟戒酒;老人要避免摔倒,以防头部受伤;存在睡眠和脑血管病,要及早治疗。

保护听力。听力下降会影响老人的空间定位能力及言语识别能力,发现听力问题应及时到专业机构就诊,通过药物治疗、听觉辅助技术、听觉康复训练等方式改善听觉功能,延缓听力损失。

控制好体重。65岁前体重指数(BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方)应控制在18.5~23.9,65岁以上人群则不宜太瘦,如果体重有明显减轻趋势应重视。

融入圈子。退休后要避免乏味单调的生活,每天都要走出家门活动。

饮食健脑。饮食要均衡,适量多吃水果、蔬菜、全谷物、豆制品、鱼等。

(生命时报)

游粤龙山

■刘福文

(一)
粤龙山景赏花姿,
溢彩流光秀美时。
姹紫嫣红迷客醉,
清波曲韵梦弥思。

(二)
杜鹃盛放争娇艳,
鸟语花香乐满田。
万紫千红遮望眼,
诗联曲赋赞新贤。

(三)
山川夜景耀苍松,
百色虹光秀翠峰。
月朗清风迷异客,
花容俏影两情浓。

露珠(外一首)

■林荣芝

一滴冰冷的泪
孤独立在
草尖上舞蹈
泪滴微小
有佛心胸怀
能装下半个宇宙
能洞察人间
黑白是非
黎明时分
傲立草梢
沐浴春风
寻求一轮红日
渴望几声春雷
索回从前一弯虹彩

大象

一尊雕像
屹立于草原
一群雄狮
一片流动的云
不依不饶
围着雕像缠绕
无法吞没雕像
雕像身子一抖
是一座移动的山
吓得狮群
落荒而逃
大象威武伟岸无比
一只调皮小田鼠
纵身一跃
蹿进了大象的鼻孔
瞬间这座山
崩塌了一大半

党旗飘飘

■叶进雄

领导,才能带领人民走向光明的未来。

正是有了这样的信念和追求,中国共产党在艰难曲折的历程中不断发展壮大。从南湖启航,到南昌起义的枪声,到井冈山会师的号角;从抗日战争的烽火,到解放战争的胜利;从中华人民共和国成立的礼炮,到改革开放的春风……每一个历史节点都凝聚着中国共产党人的智慧和力量,都见证了党旗飘飘的辉煌历史。

如今,当我们回顾过去,不难发现中国共产党所取得的丰功伟绩是举世瞩目的。在经济建设方面,领导人民实现了从站起来到富起来、再到强起来的伟大飞跃;在政治建设方面,坚持人民当家作主,不断推进社会主义民主政治建设;在文化建设方面,弘扬中华优秀传统文化,推动社会主义文

化繁荣兴盛;在社会建设方面,党关注民生福祉,不断提高人民生活水平……这些成就都彰显了中国共产党的领导能力和治国理政的智慧。

当然,这些成就的取得离不开广大党员的忠诚与奉献。他们为了党的事业、为了人民的幸福,不惜牺牲自己的生命和利益。他们用自己的实际行动诠释着对党的忠诚和信仰。正是有了这样的忠诚与奉献,中国共产党才能在风雨中前行、在困难中崛起。

站在新时代的起点上,我们要继续发扬党的优良传统和作风,坚定理想信念、牢记初心使命;紧紧团结在党的周围,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗!让鲜艳的党旗永远高高飘扬在中华大地上!

黄皮果黄灿灿

■唐志坚

甜的。

黄皮树属于热带特种果树,是常绿乔木植物,品种有30多个呢,果肉则分为酸黄皮和甜黄皮两种,好在我老家园里这两棵紧挨着的黄皮果属于甜的品种,要不然早被父亲砍掉了。

想起父亲在世时,每年黄皮果成熟了,我上树摘果,父亲和母亲在树下整理,那场面好温馨。半天下来,一串串果实塞满一箩筐,当然也就摘下四分之一而已,吃多也会撑坏肚子的,得分几次上树摘果。如今仅是母亲和我妻在树下整理了,母亲还把一些黄皮果分给周边邻居共享。

别看我岁数已大,肚子也圆,上树摘果也还是可以的,年年今时都是我上树的,这都是少年起就经常爬树摘果练出来的。同样是树上挂果一串串的,我家龙眼、荔枝树是隔年挂果,而黄皮树却是一年一熟,挂果累累,即使我摘果时折断许多树枝,收摘完后果树显得破败不堪,但仅过一两个月,黄皮树又长出新叶,满树郁郁葱葱,次年的二

月雨水惊蛰季节,就开花孕果了;四月清明谷雨季,一串串青涩的黄皮果就缀满枝头;六月芒种夏至,黄灿灿的果实就招人眼球、撩人味蕾了。

果熟时节,树上鸟儿也多了起来,它们在树上跳跃、歌唱,同时也提醒了我们,该摘黄皮果了。要不然鸟儿可吃得比我们快多了。

只是而今,母亲渐渐老了,年届九旬,步履蹒跚;而黄皮树不老,年年青春,枝繁叶茂,果实金黄。

夏日炎炎,黄皮果正迎风沐雨、追光向阳。黄皮果含丰富的维生素C、糖、有机酸及果胶等,食用既补充体内不足的营养成分,又能消食化痰、理气镇咳、健胃平喘、消暑降火。因此,金黄圆润的黄皮果在盛夏琳琅满目的水果市场中受到人们的喜爱,占有一席之地。

俗话说:“饥食荔枝,饱食黄皮。”我爱吃黄皮果,在于其甜中有点酸独特的味道,更有一种别样的家园情愫。

昨晚风雨交加,地院黄皮果、叶、枯枝一片狼藉。早晨,就把老母亲忙坏了,她在老伙房煮熟一小锅米粥后,就在园子里清扫起来,然后才是拌料喂鸡,才在菜地摘菜,最后才舀一碗粥,就着一碟酸菜,慢慢悠悠又津津有味吃起来,这就是慢生活,就是寻常日子,就是岁月沧桑的母亲。

其实每天早上,母亲都打扫院内空地的枯枝残叶,以便行走,而我虽然也是个退休老头了,却是睡得晚起床得晚。有时起得太晚,待洗刷完下楼进厨房,刚好和母亲共进早餐。有时被树上的鸟儿叽叽喳喳吵醒了,就上楼顶活动身骨,晨曦弥漫处,就看到园那边老伙房上的烟囱冒出袅袅白烟,知道母亲正在老灶台烧火煮粥,心里就感觉暖暖的。

现在是黄皮果熟时节,从楼顶望向院里,两棵黄皮果树是最大的风景,树上硕果累累,一串串黄皮果渐渐成熟,变得金黄灿灿,再过些日子,果实成熟透了就上树摘果吃个够,要不然现在摘下来吃,还是酸酸甜



夏日名片 古小轩 摄