



## 老年痴呆 可以提前预防

“研究证实,即使有痴呆遗传基因的人,通过调整生活方式也能有效降低痴呆风险。”北京老年医院神经内科主任刘晓红表示,老年痴呆是与年龄相关的疾病,发病率随着年龄增长而升高,80岁以上老人每5位中就有1位痴呆患者。而且,老痴发病隐匿,不易引起注意,患者确诊时往往已是中晚期。虽然说老年痴呆是一个渐进、不可逆的过程,但研究证实,如果在中青年阶段就开始调整生活方式,能提前预防,进而推迟老年痴呆的发生。

## 7种生活方式 保护血管

研究中给出的7种保护血管的生活方式,主要是通过减缓动脉硬化形成的,预防脑组织缺血缺氧引发的脑功能

特别关注

# 护好血管 老了少痴呆

美国神经病学学会医学杂志《神经病学》近日发表研究显示,7个血管健康习惯(运动、吃得健康、减肥、不吸烟、保持健康的血压、控制胆固醇和降低血糖)可能有助降低遗传风险较高的人患痴呆的风险。

下降,进而减缓痴呆的发生和发展。具体建议大家做到以下七点:

1. 坚持中高强度运动 每天保持30-60分钟有氧运动,有助提高心脑血管系统有氧供能。中青年应以跑步、骑行等运动为主,老年人可根据自身状况,进行慢跑、散步、打太极拳、游泳等中低强度有氧运动。频率控制在每周3-5次,慢病人群最好在医生指导下制定锻炼计划。
2. 吃点健脑饮食 健脑饮食结合了地中海饮食和得舒饮食两种模式,更关注能改善脑健康的食物。要求每天至少吃三份全谷物主食、一份蔬菜,每隔一天吃一次豆类,每周至少吃两次禽肉、浆果类水果,每周吃一次鱼。同时,限制红肉、油炸食品等不健康食物的摄入。
3. 保持健康体重 年轻人体重指数,即体重(公斤)÷身高(米)的平方,要控制在18.5-23.9,老人应控制在20-26.9。
4. 尽早戒烟 世界卫生组织总结的

100条戒烟理由中提到,每天只吸几支烟、偶尔吸烟或接触二手烟,都会增加心脏病风险;烟草会损害心脏动脉,引起斑块积聚,最终导致心脏病和中风。所以,建议尽早戒掉这个伤血管的坏习惯。

5. 保持理想血压 高血压是血管健康的主要风险因素,一般人群血压应控制在 $\leq 140/90$ 毫米汞柱;糖尿病患者应控制在 $\leq 130/80$ 毫米汞柱。

6. 控制胆固醇 美国波士顿大学研究发现,35岁胆固醇、血糖就异常,未来患阿尔茨海默病的风险会大幅升高。血脂异常人群的控制目标为小于1.8毫摩尔/升;40岁及以上的糖尿病患者,胆固醇应控制在 $\leq 2.6$ 毫摩尔/升;中低风险人群控制在 $\leq 3.4$ 毫摩尔/升。

7. 降低血糖 一般来说,理想的血糖应是空腹血糖 $\leq 6.1$ 毫摩尔/升,餐后血糖 $\leq 7.8$ 毫摩尔/升;老年糖尿病患者空腹血糖可适当放宽到 $\leq 7$ 毫摩尔/升,餐后血糖 $\leq 10$ 毫摩尔/升。 □张健

生活提示

## 氦温泉该不该常泡?



近几年来,一种名为“氦温泉”的温泉品类忽然火了起来,还和“天然”“保健”“贵族”这样的关键词挂上了钩,看起来非常“高大上”。

在保健功能方面,氦温泉的确具有一定的保健功能。我国允许开采和开放的氦温泉都是经过严格的氦浓度监测的,其电离辐射量不会超过健康限值。同时,氦的半衰期比较短,一般只有3.86天,若只是偶尔泡泡,对身体不会产生什么危害。不过,泡氦温泉时应该注意,不宜单次长时间或频繁地使用;婴幼儿和孕妇等特殊人群,应该避免泡氦温泉;在泡氦温泉的时候最好在户外泡,如在室内泡应注意通风。

据《科技日报》

家庭保健

## 注意这些事防“骨脆脆”



北京市疾病预防控制中心的专家介绍,生活中,我们的这些不良习惯会增加患骨质疏松的风险。快来自查!

吸烟、过量饮酒 吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

过度减肥致体重指数过低 体重指数( $\text{kg}/\text{m}^2$ )=体重( $\text{kg}$ )/身高 $^2$ ( $\text{m}^2$ )。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。

偏食引起营养不良 日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。

很少晒太阳、维生素D缺乏 在骨质疏松人群中,低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。

身体活动不足 缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人更容易发生髋部骨折。

□李洁

## 居家艾灸提升免疫力

艾灸的施灸方法有很多种,比较适合在家里操作的是艾条灸和灸具灸。

艾条灸 就是施灸时手持艾条,将艾条的一端点燃,直接悬于施灸部位之上,与之保持一定距离(2-3厘米),利用温和灸、回旋灸等手法,使热力较为温和和作用于上述定位,一般施灸10-15分钟为宜。

灸具灸 就是把艾条放在灸具中,然后把灸具放在局部穴位上进行艾灸,温度比较稳定,每次每部位20-30分钟,一次可灸数穴,以局部皮肤红晕为度。

目前市面上可选用的灸具种类繁多,有灸盒类、灸架类以及随身灸等,应根据自己的病情、体质、施灸部位、施灸环境灵活选用。

□郑莎

## 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

疾病提醒

## 股骨头坏死 三类人群是高危

股骨头坏死并非随机发生,以下三类人群是股骨头坏死的高危人群。

使用糖皮质激素类药物的患者 特别是接受大剂量静脉激素冲击治疗或长期口服糖皮质激素类药物(主要包括可的松、泼尼松和甲强龙等)的患者,通常医生在使用这类药物前也会告知患者用药的必要性和相关药物风险。

酗酒 长期饮酒者骨坏死风险是不饮酒者的数倍到十倍不等。

有股骨颈骨折外伤史 因为骨折影响了股骨头的血液供应,缺血股骨头极易发生坏死。受伤后,无论采取静养还是手术复位固定的患者,均建议在伤后最早第3-6个月即开始接受髋部磁共振检查以筛查潜在的早期股骨头坏死。

此外,患镰刀型细胞贫血、白血病的病人,以及潜水员等人群,也存在较高的股骨头坏死风险。

据《生命时报》

时令养生

## 冬季这样补 提高抗病能力

传统医学认为,自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,人与自然相应,在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机,我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季,人们的消化吸收功能相对增强,适当进补不但能够提高机体的抗病能力,还可以养精蓄锐,为新一年的健康打下基础。

冬季饮食进补,既要考虑地区间的差异,更要清楚自身的体质。北方冬季寒冷,进补宜选温热之品,如牛肉、羊肉等;如果天气持续干燥,还要在滋补时增加冰糖、百合等,以防身体上火。根据个人体质不同,饮食调养也要有所区分,阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物;阳虚体质的人,可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热熟软的食物。

进入冬季,北方开始室内供暖,外面寒冷,屋里暖和,温差较大,要注意增加室内的湿度,同时多吃新鲜蔬菜和水果。这个时候也是心脑血管疾病的高发时节,适宜多吃保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。此外,还宜多吃降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

饮食进补之外,还可以适当进行锻炼,伸展筋骨,疏通气血,从而增强免疫力。

□代金刚



长寿之道

## 老人会吃、吃够,有助延年益寿

近日,全国老龄工作委员会办公室、中国营养学会共同启动全国老年营养改善行动(2022-2025年),并发布了新版的中国老年人膳食指南。老年人怎么吃更健康?有哪些常见误区需要注意?专家对新版老年人膳食指南进行了解读。

误区① 吃素更健康长寿。新版膳食指南对65-79岁老年人提出的首条核心推荐是“食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品”,对80岁及以上的高龄老年人推荐“多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果”。

“随着活动减少,老年人对能量的需求降低,但对大多数营养素的需求并没有减少,对一些重要营养素如蛋白质、钙、矿物质和维生素等的需求反而是增加的。”中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示。有些患有“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的老年



人担心吃动物性食物会影响血脂,因此不吃或少吃荤菜。对此,专家表示,吃全素很容易导致营养缺乏,例如蛋白质摄入不足容易导致低蛋白血症、贫血、骨质疏松、免疫力下降等。

误区② 千金难买老来瘦。科学研究发现,过胖不利于健康,但是过瘦也会对老年人的健康造成很大危害。

进入老年期后,无论是过胖还是过瘦,都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化,应该分析可能的原

因,在饮食和身体活动方面进行适度调整,使体重缓和达到正常范围。“高龄老年人更需要关注体重变化,因为体重下降是高龄老年人营养不良和健康恶化的重要信号。”专家提醒。

误区③ 进食只为满足生理需求。“肌体功能减退,味觉、嗅觉、视觉能力下降等,都可能影响老年人的食欲。”专家表示,老年人食欲下降有多种原因,一些独居老年人容易产生孤独郁闷的情绪,也会造成食欲下降。因此,鼓励老年人多参加群体活动,许多人一起制作和分享食物有利于愉悦身心、激发食欲。对于一般老年人,新版膳食指南建议,家人、亲友应劝导和鼓励老年人一同挑选、制作、品尝和评论食物,让他们感受到来自家人、亲友的关心与支持,保持良好的精神状态。

□王美华