

中年多运动 老时少痴呆

◆ 张家庆

我国人口迅速老龄化，上海尤其走在全国前列。老人的常见病中，痴呆是十分重要的一种。因为它不仅仅使老人本身痛苦，而且要涉及到全家或社会要每时每刻的照顾，花费大量人力物力。很可惜目前对痴呆基本上没有一种治愈的方法，因此，重在预防。过去一般人着重在加强中年人及老年人的脑力活动，例如读书、用电脑、打牌、玩游戏等，以减缓痴呆的进度，这是对的。近年认为体力活动一样可以预防痴呆病的发生，不过这方面尚无前瞻性科学数据的证实。

2014年7月中旬在丹麦哥本哈根召开了阿尔茨海默病协会2014年国际会议。美国著名的梅约医院(Mayo Clinic)在会上报告了两项研究，引起了广泛注意。

阿尔茨海默病又称老年性痴呆，占痴呆病的75%，其次是血管性痴呆，但在早期都是轻度认知损害(MCI)。其实严格讲，MCI还不能算痴呆，仅是痴呆前期。但随着年龄的增长，有70%可进展为痴呆。他们第一项研究对中年时体力活动能否减少MCI的发生，另一项研究对老年MCI时作体力活动能否减少进展为痴呆。

第一项研究中包括1830名认知功能正常的成人。轻度活动指散步，中度运动指快走、骑自行车及游泳等，剧烈运动指骑自行车上山及滑雪下山等。参加此衰老研究前后都经专家作各种神经及精神检查及测试确定MCI及痴呆。

此1830名正常成人中随访发生痴呆389例。轻、中、剧烈三

组体力运动者都能减少老年时发生MCI，各依次减少42%、15%及22%。他们还发现即使晚年作轻度及中度运动也可减少MCI。

第2项研究对MCI共280名，平均随访2.3年。在此期间新发生痴呆92例。只有中年时中度体力运动能显著减少痴呆的发生，减少36%。而中年时轻度及剧烈运动在统计学上减少不显著。统计发生痴呆前一年的体力运动，各种程度运动均与减少发生痴呆无关。研究者认为虽然只有中度运动能减少MCI发展为痴呆，但轻度及剧烈运动都有此倾向，以上一些数字有差异，这些都可能因例数少以致统计学上达不到显著意义。

总而言之，这两研究的关键结论是中年时就要重视一个“动”字，中年人应该从事力所能及的体力活动，这对认知功能是有好处的，即使晚饭后出去遛遛狗也是好的。

关于体力活动有益于智力的机理尚不明。有人认为能作中度运动说明全身器官健康，也有益于脑健康。体力活动也可能直接与脑功能有关，如使海马回体积增大，增加神经的可塑性，或者增加有益于大脑的化学物质，包括大脑产生的促神经因子等。另一方面运动可减少其他有害的危险因子，如高血压、高血脂及高血糖等。

总之对预防老年痴呆要提前到中年时行动，只须轻度体力活动即对老年智力有益，切不要在中年时忙于工作，整天静坐打电脑，休息时就坐着看电视，一动不动！



夏日食茄涤热毒

◆ 宁蔚夏 王爱琴

茄子是夏秋季上市的大宗蔬菜，尤其适用于暑热炎炎时食用。在此时节，如果把苦瓜称为清热解毒“大哥大”的话，那么茄子则是名副其实的“二哥大”。茄子品种较多，从颜色分，有黑、紫、青、黄、白等色茄；从形状分，有圆、椭圆、长茄。茄子食法众多，生吃、凉拌、焖蒸、烧炒、干制、盐渍均可。

茄子营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素，还含葫芦巴碱、胆碱、龙葵碱、皂草甙等成分。特别是维生素P(芦丁)的含量很高，每100克中含维生素P高达750毫克，这在蔬果中是首屈一指的，许多蔬果无可与之比拟。维生素P能保持血管壁弹性和生理功能，防止硬化和破裂，

有助于防治动脉硬化、高血压、冠心病和出血性紫癜、咯血、坏血病等。

茄子中的皂草甙具有降低血液胆固醇的功效，与维生素P协同，可提高微血管的弹性，也有利于心血管病的防治。

茄子药食兼优，内外皆宜。中医认为，茄子性味甘凉，具有清热凉血、散瘀消肿、祛暑解毒的功效，可用于热毒痈疮、皮肤溃疡、口舌生疮、乳头破裂、痔疮出血、便血、衄血等症，对于容易长痱子、生疮疖的人，尤为适宜。



谨防儿童铅中毒

◆ 李鸿林



铅是一种有毒的重金属。铅中毒对儿童健康，特别是对儿童大脑发育的影响是不可逆转的。空气中的铅主要以粉尘和烟雾的形式通过呼吸道和消化道进入人体。

世界卫生组织儿童卫生合作中心等单位曾历时3年，对我国15个城市的4.5万名6岁以下儿童进行了调查，结果显示，有一成左右儿童体内的铅含量偏高。另由中国室内环境监测委员会调查发现，80%的儿童铅污染与儿童的居室环境、室内装饰和饮水管道铅污染有关。

为了使儿童远离铅中毒，我们必须高度关注儿童铅污染的各个途径：

1. 儿童居室不要选择马路旁或靠近排放铅污染废气的工厂附近。为了减少汽车污染，临街住宅要注意门窗密封，特别是在环路和高速路附近的住宅更应该注意。选用有效率的空气净化器，降低室内的悬浮颗粒物并进行室内环境湿度调节，也可以降低室内环境中的铅尘。

2. 儿童居室推崇简约装修，尽量减少材料使用量和施工量。装修时应避免使用含铅材料，如含铅油漆等，特别是一些有色的涂料、油漆和壁纸，一定要按照国家标准购买。

3. 购买儿童房家具最好选择实木家具，家具油漆最好是水性的，购买时要看有没有

环保检测报告。儿童房间的家具不要大量使用颜色漆。婴儿床的所有表面除必须漆有防止龟裂的保护层外，床缘的双边横杆还必须装上保护套。儿童的衣物放在新家具里面时要进行封闭包装。

4. 注意儿童房的通风。为了保证安全通风，应该安装有上旋通风装置的窗户，通风不好的房间应该安装新风换气装置。每天应该保证早晚通风一次，每次应该在半小时以上。

5. 注意防止儿童用品和衣物的甲醛污染。如房间的窗帘、新买的衣物、布艺家具、布制玩具等等。

6. 从事特殊行业的家长，如美发行业、油漆工、司机或者每天长时间接触汽车尾气的家长，要注意每天更换和清洗工作服，千万别把铅带回家。

7. 自来水管道的铅尘污染也需加以注意。早晨经水龙头放出的自来水含铅较多，应该等放出3分钟至5分钟后再食用。

儿童铅超标一定得排铅，血铅浓度高会影响孩子的生长发育。排铅有很多办法，食疗作为预防，它可以阻断一些外界铅的吸收，并能部分地把血液中的铅排出体外。最好在正规医院的儿科医师的指导下，进行“促进排铅+增强免疫功能”的规范治疗。

远离累与饿 让中暑走开

◆ 彭永强

炎炎夏天，医学专家提醒，预防中暑，首先应当做到的是，在酷暑天气，不要打“疲劳战”，同时，还要保证充足的饮食，因为疲劳和饥饿是中暑的两大“助推剂”。

热天中暑，一般都和发病者的身体素质 and 所处环境两方面相关。一般来说，年龄较大者、心肺功能较弱者、基础体温较高者，以及容易出汗的人，都属于中暑发病的高危人群。与之同时，高温、湿度大的天气情况，也是诱发中暑的外部因素。长时间在高温、高湿的环境下劳动、活动等，人的体力会大量消耗，人体也会因此非常疲惫，这时，人的各种机体机能就会下降，很容易发生中暑。

预防中暑，最为重要的是要做到两点。一方面，在酷暑天气，千万不要过于劳累，在工作、运动之时，要充分留出休息的时间，尤其是在高温之时，应当注意在阴凉通风处休息。另一方面，预防中暑还应先做到远离饥饿。不少人由于夏天食欲较差，就很少吃饭，其实这样更容易诱发中暑，因为人在高温天气体力消耗非常大，如果不定时足量用餐，人体的营养就无法得以保证，很容易出现低血糖现象，低血糖的状态下再遭遇高温，尤其容易诱发中暑。

除了避免劳累与饥饿之外，预防中暑，人体还应补充足够的水分，并随身携带一些



防暑药品，例如人丹、清凉油、十滴水，以及一些芳香植物等。在酷暑天气，一旦有人出现头晕、晕厥、乏力、怕冷、发热、大量出汗、恶心呕吐等中暑症状，同伴或家人一定要及时将患者转移到通风阴凉处，解开患者衣服的扣子，同时适量补充水分，通过自然风逐渐使体温降下来。需要提醒的是，人在中暑后不应贪凉，如果立即去吃大量的冷饮或者立即进入温度较低的空调房里，反而会造成汗水立即收干，不利于人体降温，可能会使得中暑的症状进一步加重。