

我市首家儿童骨科在安医大附属安庆一院正式成立

用心守护儿童“骨健康”



开展“粉红丝带”乳腺癌防治宣传公益活动

每年10月被定为“世界乳腺癌防治月”，又被称为“粉红丝带月”。为提高女性朋友对乳腺健康的正确认识，安医大附属安庆一院甲乳疝外科于10月28日在龙山院区开展“粉红丝带”乳腺癌防治宣传公益活动。

活动现场，甲乳疝外科甘建春主治医师围绕“乳腺癌早检早筛”举行讲座，就乳腺癌高危人群、高发年龄群体、如何进行自我检查等内容进行科普。吴慧慧主管护师围绕乳腺癌患者术后功能康复、心理健康以及社会功能康复等内容进行了细致讲解。

讲座后，龙克艰主任医师、吴强副主任医师就患者的提问作详细解答，提醒大家做好定期随访，及时发现问题及时治疗，调整好心态，提高战胜乳腺癌的信心。据龙克艰介绍，本次乳腺癌防治宣传公益活动，通过开展科普讲座及现场答疑，旨在提高女性朋友对于乳腺健康的重视。

陶道宝

甘建春

10月27日上午，安徽医科大学附属安庆第一人民医院儿童骨科揭牌仪式在龙山院区举行，医院党委书记鲍习化与粤港澳大湾区关节研究中心主任查振刚教授共同揭牌，这也标志着安庆市首家儿童骨科正式成立。

查振刚教授指出儿童骨科是一

门专注于儿童骨骼系统疾病的学科。儿童骨骼系统在儿童生长发育过程中起着至关重要的作用。他详细介绍了儿童骨科所包含的学科内容：1.骨折和创伤；2.骨发育异常；3.关节疾病；4.先天性畸形。他表示，专业的儿童骨科医生通过综合运用多学科知识和技术，为儿童提

10条定律教你减缓大脑衰老

衰老和孤独哪样最可怕？一颗老龄化的大脑该如何放置？终有一天，我们也会随着衰老被“遗弃”到一座寂静岛屿，是否还有机会再次回归到热闹的人群中，继续享受社交、新鲜事物、年轻时候享受的一切？至少，在世界放弃我们之前，尽量学会不遗忘自己。

在《让成熟的大脑自由》一书中，享誉全球的脑科学家约翰·梅迪纳首次总结出关于友谊、压力、睡眠和长寿等领域的10条定律。这些定律适用于老年人，更适用于年轻人。

1.保持高质量的友谊

孤独的老年人更易患抑郁症，也增加了患心脏病和中风的风险，极度孤独甚至还会造成脑损伤，所以老年人要培养良好的社交习惯，保持高质量的友谊。

研究指出，老年人最好有各年龄段的朋友，包括孩子。老年人拥有的代际人际关系越多，大脑获得的益处就会越大，尤其是老年人和上小学的孩子的互动，它能减轻压力，降低如焦虑症和抑郁症等情感障碍发生的概率，甚至能降低死亡率。

跳舞也很好，越跳舞越健康。

2.培养积极的心态

研究显示：泰然面对衰老、乐观的老年人比悲观的老年人平均多活7.5年，乐观对大脑有显著影响，比如记录每天生活中遇到的三件好事。这些练习不仅能降低患抑郁症的可能性，而且提供了对抗消极思维、培养幸福感的终身工具。

3.练习正念，避免过量压力带来的脑损伤

长期地暴露在压力中会导致严重的抑郁症和焦虑症，这是由于大脑多个系统的崩溃造成的。正念是一系列冥想练

习，让你温柔地、不做评判地关注当下，不念过去、不畏将来。

练习正念的老年人比不练习的老年人睡得好，可能是因为练习正念降低了皮质醇水平；练习正念的老人抑郁和焦虑程度也明显较轻，他们说不会翻来覆去地想不好的事情；练习正念的人还很少感到孤独，他们甚至声称日常生活中快乐的数量和质量都有很大改善。

一些研究显示，正念练习对免疫系统和心血管系统都产生了影响，练习正念的老年人较少患传染病，且心血管健康指标比不练习的老年人分数高出86%。

4.学一项新的技能或教别人知识

年老的大脑完全有能力学习新事物：报名参加课程、学习一门新语言、坚持阅读……积极的学习具有强大的效果，甚至能降低老年人患阿尔茨海默病的可能性。

什么类型的学习最有营养呢？研究者将学习分为两种类型，一种是接受性参与，即被动地、悠闲地学习一些东西，学习过程中会用到已经熟悉的知识。

另外一种生产性参与，即尝试新颖的体验，主动甚至积极进取地投入其中。

最好的做法是找和你观点不一致的人，经常和他们辩论。生产性参与包括体验各种环境，这些环境要么让你的观念受到挑战，让你的视角得到扩展，要么驳斥你的偏见，激发你的好奇心。

研究显示：对具体情节的记忆能力的改善，生产性参与的老人比接受性参与的老人高出600%。

在教小学生一些基本技能，比如识

字、图书馆的使用方法或恰当的课堂行为后，老人表现出了某些记忆领域的显著改善，其他认知功能也有了改善。这和很多研究的结论是一致的，即保持大脑敏锐的最有效方法是不断把你的知识教给别人。

5.玩电子游戏，以逆转执行力、注意力和决策力

著名神经学家迈克·梅泽尼奇认为，基于电脑的认知训练可以提高老年人的执行力、注意力和决策力。恰当大脑训练，能将老人患痴呆症的可能性降低近一半。

6.先找10个迹象，再问“我有阿尔茨海默病吗”

阿尔茨海默病协会的小册子上写着：在十大致死原因中，只有阿尔茨海默病是无法预防、无法治疗，甚至是无法缓解的。

区分正常的衰老和异常的大脑病变是神经科学家面临的一项艰巨的任务，表现出一些症状并不意味着存在病变。最好的检查清单是阿尔茨海默病协会给出的“阿尔茨海默病的10个警报信号”。对照这10个行动症状，你可以判断是正常的大脑老化，还是得了老年痴呆症。

7.身体活动越多，头脑越有活力

身体越活跃，心智就越有活力，这与年龄无关。强健的老年人看起来比久坐不动的老年人更聪明，体育锻炼能将老年人罹患阿尔茨海默病的风险降低到原来的1/2，而且效果长达近10年。

每周两三次30分钟的适度有氧运动，尤其是快走——快到没法说话，就能提升认知功能。效果取决于剂量：锻炼得越

多，大脑功能越好，但也要量力而行。

对于老年人来说，一些轻微的小运动也非常有效，比如做顿饭、爬几层楼梯或者去看个电影，就连一会儿坐下一会儿站起来对健康也是有益的。

8.趁早培养好的睡眠习惯

如果想减少老年时的认知衰退，你必须从中年开始养成好的睡眠习惯，如培养稳定的睡眠惯例，睡前6小时不摄入咖啡因、酒精或尼古丁等。

9.比长寿更重要的，是让大脑健康地老去

年老自然是过程。人不是死于年老，而是死于个别发生故障的生物学过程，例如心血管疾病等，因此，科学家不认为年老是病态，这就是为什么没有试图“治疗”年老的科学家。

10.不退休，常常追忆

事实上，对大多数人来说，退休是充满压力的。在霍姆斯·拉赫生活压力清单的前43种压力中，退休排第10，仅次于“家庭成员的健康或行为发生重大改变”。

有研究表明：延迟退休或永不退休，能降低你患抑郁症、阿尔茨海默病甚至是提前死亡的风险。

怀旧的人比不怀旧的人心理更健康，怀旧能促进所谓的自我连续性，将过去的你和现在的你连接起来。

它可以提升“社会联结”分数，让人更有归属感；增加充分实现个人潜力的成就感和幸福感；经常怀旧的人比较不怕死；共同的回忆会拉近长期伙伴的关系；在怀旧中度过美好时光的人对陌生人会更慷慨，对外人也更宽容，尤其是对与自己存在社会差异的人。

来源:北京青年报