

“管住嘴迈开腿”真能防痴呆！

研究证实良好习惯可延长认知健康4—5年

“即使自身携带痴呆高风险基因，坚持健康生活方式仍可显著延长认知健康寿命4—5年。”这是由北京大学研究员姚尧、博士后任龙兵，解放军总医院副主任医师胡帆及来自英国伦敦大学学院、日本大阪大学等高校学者共同完成的一项课题所得出的结论，相关成果近日在线发表在国际期刊《阿尔茨海默病与痴呆》上。这项研究为个体防控提供了科学依据。

作为阿尔茨海默病最主要、最难解的遗传风险因子，载脂蛋白E(APOE基因)的两种不同亚型(APOE ε4等位基因、APOE ε2等位基因)一直备受学术界关注。研究发现，我国超过10%的老年人携带有APOE ε4等位基因。这部分人发生认知障碍的风险比普通人群高出23%，且这种改变从中年时期就已发生。而APOE ε2等位基因的携带者则不易被失智和死亡所威胁，研究人员推测这一基因或通过减少心血管疾病的发病率，间接保护了认知功能。

“虽然基因给每个人的认知健康上了不同的保险，但生活方式却是决定‘保险是否生效’的开关。”姚尧研解释，“即使携带APOE ε4等位基因，拥有健康生活方式的人仍能大幅延缓认知衰退；而APOE ε2等位基因携带者若没有良好生活习惯，优势也会被抵消。”

基于对APOE的双重面孔和健康生活方式与其对阿尔茨海默病进展的交互作用进行深入研究，研究团队对我国6488名65岁及以上的老年人开展了长达15年的追踪随访。研究结果发现，坚持以下5种常见的健康生活方式，不仅可以显著延长寿命，还能有效推迟认知障碍的进程，实现延长“认知健康寿命年”。

其一，不吸烟或戒烟超过10年，避免烟草中有害物质对神经及血管的长期慢性损伤。其二，不饮酒或戒酒超过10年，避免酒精对认知造成损伤。其三，多样化饮食，每日摄入至少5类12种食物，如全谷物、新鲜蔬菜、水果、鱼肉、坚果、豆类等，尤其注重食用不饱和脂肪酸和膳食纤维。其四，规律体

力活动，每天进行中等强度的体育锻炼，如快走、广场舞、太极拳。其五，积极认知社交，每周至少2次阅读、下棋、串门聚会或参加社区有组织的活动，刺激大脑思考，激活大脑神经连接。

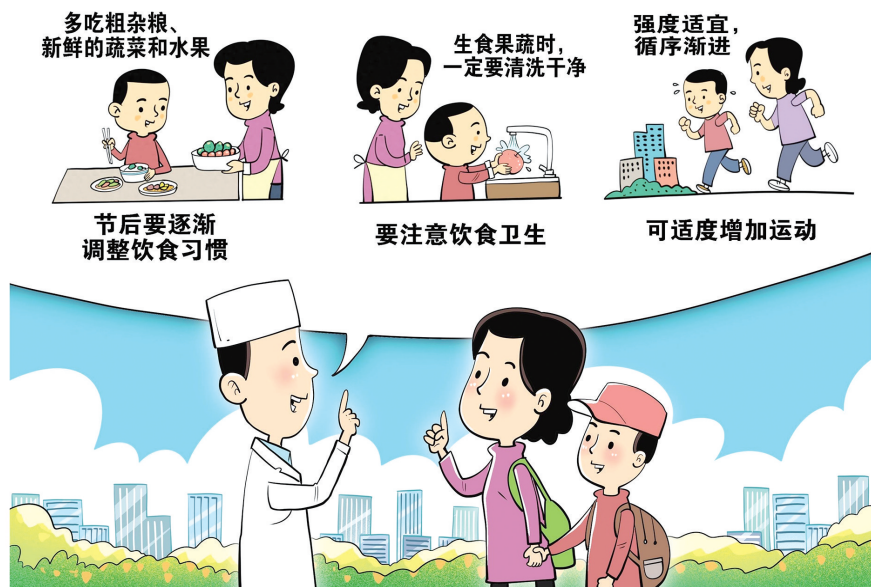
数据显示，与没有上述生活习惯的人相比，同时具备以上4—5项健康生活习惯的老年人，从“认知健康”转为“认知障碍”的风险降低27%，从“认知健康”到“直接死亡”的风险降低43%；即使已表现出有认知损伤的老年人，坚持健康生活方式逆转回“认知健康”的概率也高出73%。更让人振奋的是，65岁男性和女性通过健康生活方式获得的“额外认知健康寿命年”分别达4.78年和5.26年，意味着可能将痴呆发病时间推迟近5年。

研究还表明，即便携带APOE ε4等位基因的老年人，其认知障碍的发生时间可能更早，但如果将更多种的健康生活方式坚持下去，仍然能让这部分老年人和没有遗传风险且生活方式健康的人群

有着相似的延长健康寿命的效果。这一发现不仅突破了既往对于遗传风险决定论的认知，也为我国老年人保持认知健康提供了有力的研究证据。

“这项科研成果让阿尔茨海默病的防治角度，从‘疾病治疗’转向‘健康维护’，证实了‘可控因素比不可控因素更重要’。”国家神经疾病医学中心常务副主任、首都医科大学宣武医院常务副院长、教授唐毅指出，我国阿尔茨海默病患者人数众多，45%的患者可以通过多种可改变的风险因素来预防疾病的发生，而疾病的发生每延迟1年，防控成本可降低40%以上。他呼吁，治疗阿尔茨海默病，下一步需要从两方面发力：一是将生活方式干预纳入基本公共卫生服务，建设“记忆门诊”，力争每个社区都有“认知健康指导员”；二是加强科普教育，破除“痴呆不可防”的误区，让老年人真正理解“今天的好习惯决定明天的脑健康”。

来源：科技日报



图片来自网络

发胖有没有“年龄分界线”？

吃动平衡是关键

5月17日至23日是2025年全民营养周，今年的主题为“吃动平衡 健康体重 全民行动”。根据中国疾控中心近日发布的健康科普，随着年龄增长，人体基础代谢率下降，应通过合理饮食和坚持运动相结合，长期控制好体重。

发胖真的有“年龄分界线”吗？中国疾控中心营养与健康所有关专家指出，从全球肥胖相关研究看，超重和肥胖的总体患病率在不同年龄人群中的趋势不同，从24岁至29岁年龄阶段开始，肥胖率增加，在中年男性群体(55岁至59岁)和老年女性群体(65岁至69岁)中达到峰值。

复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科副主任医师查英表示，对于多数人而言，青、中年时期体重更容易逐年增加。这可能与多重因素有关，包括随着年龄增长，营养能量摄入升高；运动量相较年轻时有所降低；肌肉流失、代谢率下降，能量代谢速度降低等。特别是代谢率下降，可以理解为吃同样的食物，会有更多的能量在体内储存起来。

这位医生强调，饮食是保持健康体重的头等大事。过多的脂肪会增加各类疾病的风险，也会使我们的身材变得臃肿。有利于健康的减重，不是减骨骼、肌肉、身体水分，而是要减脂肪。

专家建议，要养成长期健康合理的饮食习惯，少吃高油高糖等高能量食物，少喝含糖饮料，少吃油炸食品等。与此同时，尽量坚持每天运动，或每周坚持三次以上的半小时运动，增加体内肌肉含量，提高人体能量代谢能力。

来源：新华社

防治颈椎病，身体“求救信号”别忽视

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场，且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题，还可能引发头晕、头痛、手臂酸麻无力，甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况，严重影响生活质量。

颈椎病如何自测？有哪些防治方法？成都八一骨科医院骨四科(康复科)主任、副主任医师严致远介绍，当出现颈椎病时，身体会发出一系列“求救信号”，其中有些症状比较隐匿，容易被忽视。

判断是否患有颈椎病，有几个自测方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活，僵硬感明显，稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现酸麻无力。如果颈椎病变压迫到了神经根，就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状，从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指，让你感觉手臂酸麻无力，拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时，感觉天旋地转，身体站立不稳，严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部，

有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外，颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响，甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法：患者端坐，操作者在其身后。首先，操作者用手部虎口握住患者颈部，手指指腹向中间用力，抓揉30秒左右。接着，双手拇指放置于患者颈部，用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下，做太极圆按揉10到15次。然后，操作者双手放在患者肩部，把肩部肌肉缓缓向上提起，重复该动作5到10次。最后，操作者双手手掌对撑，小指和无名指弯曲，食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是，操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿，避免长时间低头、久坐，注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时，就休息10到15分钟，放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水，去趟洗手间，或者做一些简单的伸展运动，如扩胸运动、弯腰运动等。

来源：人民日报