

[养生之道]

苏大强脑海中有块“橡皮擦”，越擦记忆越像流沙



最近,热播剧《都挺好》大结局,各种作妖的苏大强被成功洗白。不少观众表示,苏大强患上阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)后,不再作了,却反而让大家可怜起他来。阿尔茨海默病的表现有哪些,真像剧中演的那样吗?专家表示,阿尔茨海默病不同于普通的衰老健忘,早发现、早就诊对于疾病治疗十分关键。

记忆被“橡皮擦”慢慢擦去

第44集,苏大强和老聂去听苏州评弹,聊起苏大强女儿明玉住哪个小区,苏大强突然愣住了。他拿起手机看了看,才想起明玉住址。接下来,老聂因急性脑中风的住院,苏大强去买早点,可走出去不久就两手空空回来了,因为他根本记不得去干嘛了,更记不得老聂要吃什么。

丢三落四,容易忘事,真的就是阿尔茨海默病了?

省人民医院精神卫生科主治医师廖峥告诉笔者,患了阿尔茨海默病的人,就像脑海中有块橡皮擦一样,记忆会被一点点地擦去,直到完全失去认知能力。

阿尔茨海默病的主要症状之一就是记忆力减退,表现为忘性大,丢三落四。但是要区分正常老年性遗忘和阿尔茨海默病,还是要回归生活本身,看这种记忆力减退对其的影响是不是超过正常的老化状态。

在日常生活中,我们可以观察下老人是否有以下几类表现,如果有,就要引起注意。例如,家中常用的物品放错地方,不能在熟悉的地方找到;常需要核对自己做过的事情,常常依靠记事本,即使

如此,也会忘记回电话;重复说同样的话,一次又一次问同样的问题;事情重复做了多次,如洗脸,刷牙,服药;不能记住新地址、新场所,常常迷失方向;熟悉的面孔、地点和场所感到陌生;记不住日期和时间,可能半夜外出购物;不认识一些至亲好友,视如路人,而遇陌生人,则热情招呼。

寻找区别于正常老化的蛛丝马迹

剧中,明玉回家后发现父亲异常,但大家都以为苏大强因老朋友住院,过度操劳所致,却没想到那时苏大强已有犯病的先兆。而最后一集开头,苏大强说好多事情想不起来了,但越早的事情记得越清楚。

对于正常的老化而言,忘事是一种常见的现象,那如何区分正常老化和阿尔茨海默病呢?首先,遗忘的事物是日常生活里最为熟悉的。例如天天做饭的老人烧菜变味了;平时很擅长的工作突然不会了,以上这些都不属于正常的老化。还有就是,出现一些奇怪的症状,比如对自己的钱财特别关心,或是干脆对什么都漠不关心。在疾病的早期,学习新知识、掌握新技能的能力减退,对自己的记忆力衰退也有认知,有的力图掩盖或是弥补自己的记忆缺陷,然后表示“我能记得很多年前的事情”。随着病情的发展,远期记忆也逐渐受损,记不清自己的生日、家庭住址、生活经历,不认识家人。刚发生的事容易忘记,但过去发生的事却记得很清楚。这种情况就要及时检查,有可能是患阿尔茨海默病的征兆。

来源:浙江老年报

[生活妙招]

别让耳机损害你的听力

建议40分贝以内 头梁式和耳挂式耳机损害更小

头梁式、耳挂式、耳塞式是市面上常见的耳机类型。但记者却发现,不少人无论是在路上还是车程中,只要有空就会戴上耳机听音乐、看视频。

“闲暇时间,我会通过戴耳机听音乐来放松心情。”在常山某企业上班的萧女士说,中午休息时间时公司人多,外放音乐会打扰其他同事休息。而在公共场合或是公交车等开放、封闭空间若不使用耳机,则很难听清楚内容,用耳机,实属无奈。

记者采访中发现,有部分市民使用耳机则完全出于工作需要。“每次开完会回来要整理领导发言内容。听录音时,总

是把声音开到最大。有时为了确定录音内容,还要反复听。”在某事业单位工作的小李说,摘下耳机后,耳朵里一直“嗡嗡嗡”,要缓好一会儿才能清醒。

对此,县人民医院耳鼻喉科医生唐有良表示,高分贝的声音可以造成不同程度的听力损失,多为永久性不可逆的听力障碍,严重者影响人的语言交流。出于保护听力的需要,建议降低环境噪音,下使用耳机时的分贝数会得到很好的控制,建议40分贝以内,时间不超过一小时为宜。而在嘈杂、噪音大的环境中,使用者常常为了能听清耳机中的内容,不自觉地音量开到很大以盖过外部杂音。

“虽然在当时你觉得这音量能接受,但其对耳朵的伤害很大。”唐有良表示,使用耳机最好能在一个安静的环境中。

若从保护听力出发,市民该如何选购耳机?唐有良表示,一般而言,耳机离鼓膜越近,就越容易在使用中给听力造成损伤。“在同等音量下,入耳式耳机对听力的损伤最大,头梁式和耳挂式耳机对听力的损伤会小一点。”唐有良建议,市民若发现耳朵突然有耳鸣、杂音,或者感觉两只耳朵听力差距明显、别人需要很大声说话才能听见时,应尽早尽快进行检查。

记者 罗曼琳

挑玩具不用“男女有别”

小孩子在玩具喜好方面“男女有别”,男孩子更喜欢恐龙、汽车模型、奥特曼等充满力量的玩具,女孩则偏爱洋娃娃、毛绒玩偶等柔软可爱的玩具。难道男孩女孩天生不一样?为什么会有这样的差异?

从遗传学角度看,其中的原因可追溯到人类远古时期。男孩喜欢具有力量、动作激烈的玩具,可能与男性在远古时代出门捕猎的能力有关。女孩更愿意玩洋娃娃,则与女性自古以来在家织布做饭、养育后代的特性分不开。

家长传统观念的影响也造就了孩子选玩具时的喜好倾向。从宝宝出生起,大人对待男孩和女孩就有所不同,他们会通过玩具来教会孩子们认识自己的性别:男孩子应该对恐龙、拼图、汽车等突出力量和阳刚之气的玩具感兴趣,长大后会有男子汉气概。反之,如果男孩子喜欢毛绒玩具会被认为“太不阳刚”,而女孩子喜欢玩枪又会被当成“女汉子”,于是孩子们会自然选择远离那些“不属于自己的东西”。

事实上,只要能让孩子感兴趣,并对孩子性格、习惯培养有帮助的玩具,就是好玩具,其他因素并不重要。孩子将来的性格取向,关键要靠家长正确引导,和玩什么类型的玩具没太大关系。因此,建议家长给孩子挑选玩具时别过度将其“性格化”,更不要代替孩子挑选。无论男孩女孩,都不要只给他们玩单一类型的玩具,不同类别的玩具可以开发孩子大脑的不同功能,为左右脑带来不一样的刺激,应以多样化为宜。

来源:人民网

[健康教育]

来自四川古蔺的厚礼——赶黄草



话说中国白酒之乡的四川古蔺县,可谓酒厂林立。“上游是茅台,下游望泸州。船到二郎滩,又该喝郎酒。”所谓“近水楼台先得月”,加上当地民风淳朴、豪爽,人人善饮酒。按理说,嗜酒极易引起酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝纤维化以及酒精性肝硬化,然而一项抽样调查却显示,该地区肝病发病率远低于全国平均水平。

古人有云:毒蛇出没之处,七步之内必有解药。按照古人的说法,在酒厂林立的四川古蔺,素有饮酒之风,也必有解酒保肝之道。赶黄草正好生于此,也印证了古人诚不欺也!

神马是“赶黄草”?

赶黄草别名为扯根菜、山黄鳊、水杨柳(四川)、水泽兰(贵州)。来源于景天科扯根菜属植物赶黄草,以全草入药。秋后采,洗净晒干或鲜用。性味甘、温。利尿除湿,祛瘀止痛。用于黄疸、水肿,外用治跌打损伤。

赶黄草作为四川地方性用药,它的药理、药效是明确的,它对脂肪肝、酒精肝、药物肝、肝损伤等都有明确的治疗作用。

保健用药

建议每次一撮(1.6g),反复泡茶饮。据报道,长期大量服用赶黄草可能会对肾脏产生不利的影响。

1.对肝炎有很好的调理和治疗作用

《本草纲目》中曾有记载,赶黄草性温、味甘、无毒,有清热、利尿消尿、解毒、活血、平肝、健脾、祛黄疸等功效。赶黄草作为一种能保护肝脏的特色中药材,可以抑制脂肪在人体肝脏形成堆积,它还可以清除人身体内的甲肝与乙肝病毒,有效预防胆囊炎的发生,提高肝脏的解毒能力。

2.解酒排毒

赶黄草因醒酒功效强大,被戏称为“千杯不醉”。因为赶黄草具有解酒护肝的疗效,而且醒酒十分快,于是赶黄草被许多长期应酬的人士所青睐。用赶黄草泡水服用,在酒前、酒后饮用,不仅能保护肝脏不受损失,而且还能快速醒酒,不容易喝醉,赶黄草里所含有的物质都是天然的抗病毒成分,可以加快人体内酒精的分解代谢,减少酒精对于人体肝脏的损害。

3.对肝硬化有着辅助治疗作用

从中医角度来讲,肝硬化是气虚血滞,以致瘀血滞流,着而不去,凝血与痰湿蕴结,阻滞血络则成痞块。赶黄草具有通络活血、祛瘀除湿、活血散瘀等作用。长期服用赶黄草,对活血散瘀,肝脏软化有着很好的辅佐作用。

4.利水消肿去除黄疸

赶黄草性温质和,味甘无毒,可以去除人体内的湿毒,对黄疸的消除也有一定的功效,可加快体内多余水分的代谢,可用于身体浮肿或小便不利,和黄疸型肝炎等多种疾病的预防与治疗。

肝脏疾病与不良的生活习惯有着密切的联系,我们在保护肝脏的同时也要注意慢慢改掉这些不良习惯。

县人民医院 黄卫星 供稿