

## 延缓大脑衰老有办法

◎唐芹

感觉脑子反应越来越慢或者记忆力越来越差?可能是大脑衰老了。

《美国国家科学院院刊》上发表的一项研究显示:人类大脑的认知功能在35岁时达到巅峰,然后开始走下坡路,45岁后,衰退速度会明显加快。

《自然》杂志子刊的一篇研究论文显示,大脑在某个年龄节点会发生“断崖式”衰老。如果按照80岁为预期平均寿命来计算,也就是54岁开始出现大脑衰老,72岁大脑加速衰老。

### 大脑老化常有4个表现

■记忆力下降。这是大脑衰老最常见的一个特征,前脚还记得自己要去做什么,后脚就忘了,记忆力越来越差,总是忘东忘西、丢三落四。

■执行力下降。大脑可以支配人体的各种活动,如果大脑衰老,人的执行能力会下降,比如以前能很好地完成多项工作,但现在只能一件一件做,甚至一件都难以完成。

■情绪控制能力下降。大脑衰老会导致控制情绪的能力下降,可能以前很感兴趣的事物,现在会变得厌烦。另外,会突然表

现得十分冷漠,易怒。所以,如果近期发现自己的情绪跟以前有很大的反差,要格外注意。

■语言能力下降。不能正常地听、说、读、写,经常词不达意。而语言能力下降了,还会影响到人的反应能力。

### 7种方法延缓大脑老化

■勤用脑。有研究表明,我们学习新技能的过程,实际上是不断重塑大脑功能和结构的过程。因此,理论上只要我们不停止动脑,不停止思考,保持学习,就可以有效延缓大脑衰老。

■适量运动。适量运动不仅可以保持身体健康,还可以让大脑保持活跃性。《科学进展》上曾发表研究报告表示,运动会改善学习记忆能力。换句话说,也就是运动可能让你更聪明,记忆力更好。一些挥拍类运动,比如乒乓球、羽毛球、网球,都可以帮助延缓大脑衰老。

■拥有好的睡眠。只有休息好了,大脑才能更好地运行,学得快、记得牢。美国科学家在《科学》上发表的研究表明,只有在睡眠状态下,大脑才会开启“自动清洗”模式,扫除相关毒素。

■保持心情愉悦。情绪和大脑会产生互相影响,无论是正面的情

绪还是负面的情绪。因此,正面的情绪如开心,和学习、记忆的效率成正比,心情越好,学习新知识的速度越快,效率越高。

■戒酒。研究显示,长期大量饮酒会伤及脑组织,导致脑萎缩、脑出血等情况。还会导致维生素B1缺乏,而维生素B1是大脑中参与很多重要化学反应的物质。即使长期轻度饮酒,也同样会损伤大脑。《英国医学期刊》上发表的一项研究结果发现,长期轻度(每周7~10瓶啤酒或者一两瓶红酒)的饮酒也会对大脑功能造成一些损伤,比如认知、记忆等。

■减轻压力。精神压力大不仅会影响心理健康,还会影响大脑。当你受到压力时,体内就会产生皮质醇,它会杀死海马状突起里的脑细胞,而这种大脑侧面脑室壁上的隆起物在处理长期和短期记忆上起着至关重要的作用。

■定期体检。定期体检,一些疾病或危险因素会威胁到脑老化,如慢性基础病、一些生化指标的异常、肺炎等感染,要控制好这些。另外,颈动脉掌管着大脑主要“粮食”的运送问题,所以要想让脑细胞营养充分,就一定要保证颈动脉的通畅。因此进入中年期后,建议大家每年都要记得去做颈动脉检查。

## 夏季注意预防食源性疾病

◎乔业琼

预防夏季食源性疾病,最主要是遵循食品安全五个基本原则,即保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保证食品安全温度、使用安全的水和原材料。具体来说要做到以下几点:

一是选用新鲜食材,清洗之后及时加工,尽量做到即买即做、即做即食,保持新鲜。加工时要烧熟煮透,比如菜豆、自制豆浆等,一定要煮熟后再食用。

二是妥善储存和处理食品。对于没有用完的食材或剩饭菜,要及时放到冰箱冷藏和冷冻,保证生熟分开,食品之间有一定间隙,避免交叉污染。建议按类别冷藏,上层一般放即食类的熟食、奶,下层放需要加热的鲜肉、生鱼等。

冰箱低温冷藏虽然可以抑制一些细菌生长,但是有些细菌不怕冷,也不怕冻,比如说单增李斯特菌,所以不建议一次性买很多食品放到冰箱里。另外,从冰箱里拿出的剩饭菜,一定要充分加热再食用。

三是不采、不买、不食野生蘑菇。毒蘑菇中毒最主要的原因是有些采食者过于盲目自信,总认为自己采到的是能吃的蘑菇。所以特别提醒大家,一定不要抱有侥幸心理,千万不要采食野生蘑菇。万一出现食物中毒症状,比如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻,甚至吃了蘑菇之后出现幻觉,一定要立即停止食用这些可疑食品,并尽快进行救治。在家里,可以先采取紧急催吐的自救方法,然后尽快到医院寻求专业救治,避免出现其他更严重的问题。

## AI发现冠心病罕见变异基因

◎张佳欣

美国西奈山伊坎医学院研究人员使用一种先进的人工智能(AI)工具,在17个基因中识别出罕见的编码变异,揭示了冠状动脉疾病(CAD,也称冠心病)的分子基础。近日发表在《自然·遗传学》上的相关研究,揭示了影响心脏病的遗传因素,或为心血管疾病的定向治疗和个性化治疗开辟新途径。

研究人员使用一种计算机生成的冠状动脉疾病评分(ISCAD)来全面分析冠心病。ISCAD评分结合了电子健康记录中数百种不同临床特征,包括生命体征、实验室测试结果、药物、症状和诊断。为了建立AI评分系统,他们在这项综合分析中利用英国生物库、“我们所有人”研究计划和BioMe生物银行中604914人的电子健康记录对系统进行了机器学习训练。

AI工具最终在17个基因中识别出编码变异,并帮助研究人员了解这些基因是如何与冠状动脉疾病产生关联的。由于它们只发生在一小部分个体中,罕见编码变异的存在可能对疾病风险或易感性产生重大影响。因此,研究这些编码变异有望为确定心脏病的生理机制和发现治疗的基因靶点提供新途径。



## 高温天防中暑,要特别关注独居老人

◎张煜欢

高温天易中暑。专家提醒,要特别关注独居的老年人,提前做好防暑降温的工作。

热射病就是重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重急性热致疾病,是中暑最严重的类型,死亡率高达50%。

民众应如何区分普通中暑和热射病?先兆中暑与轻症中暑的主要症状是口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗等,重症中暑则包括热痉挛、热衰竭和热射病,其中热衰竭的症状包括大量出汗、极度口渴、恶心呕吐以及体温升高

等,此外可能会出现明显的脱水症状,如心动过速、直立性低血压或晕厥。热衰竭也被视为热痉挛和热射病之间的中间过程,如果针对热衰竭的治疗不及时,有可能进一步发展为热射病。

此外,在发病类型上,热射病属于一种致命性急症,根据发病时患者所处的状态和发病机制,临床上分为两种类型:劳力性和非劳力性热射病。

专家提醒,夏季防暑需特别关注独居的老年人。“由于老年人不喜欢开空调,当环境温度、湿度特别高时,他们更容易中暑。子女应尽量帮老人提前做好防暑降温的工作,在家中备足清凉饮料,并准备一些防暑降温的药物。同时,劝说老年

人减少外出活动。如老人出现不适症状,应尽快送医就诊,确保老年人在炎热的天气中得到更好的保护和照顾。”

从中医角度来看,应遵循“春夏养阳”的养生原则。夏季阳气易外泄,要做到“少动多静”,每天应规律作息、劳逸结合。可在清晨或傍晚进行散步、太极拳等运动,切忌运动后大汗淋漓,容易耗气伤津,尤忌在烈日下运动。

脾胃为人体后天之本、气血生化之源。夏季,人们在饮食上可多选清热利水、健脾祛湿的食材,如荷叶、冬瓜、苦瓜、绿豆、赤小豆、白扁豆、薏苡仁、茯苓等。此外还应保持心情舒畅,避免急躁情绪,必要时可通过静坐来舒缓身心,调整状态。