

## 如何通过日常小习惯预防老年痴呆

赵勇

在现代社会，随着人口老龄化的到来，老年痴呆症的发病率逐年上升，成为令人担忧的健康问题。然而，越来越多的研究表明，通过培养良好的日常小习惯，可以在一定程度上预防老年痴呆。这些小习惯不仅有助于维护身体的正常机能，保持身体健康，还能刺激大脑活动，提升认知功能等，从而降低了老年痴呆的风险。保持规律的作息也是预防老年痴呆的重要一环。因为充足的睡眠和良好的作息习惯有助于维持身体生物钟的平衡，减少由于激素分泌紊乱对大脑的不良影响。合理的作息不仅有助于提高注意力和记忆力，还能够促进大脑神经元的健康。保持适度的身体运动对预防老年痴呆也有着积极的影响。定期进行适度的锻炼不仅有助于维持身体的健康状态，还能促进血液循环，增加大脑氧气供应，提高脑功能。瑜伽、散步、游泳、太极拳等轻度运动都被证实对大脑健康产生积极影响。

### 1、睡眠的力量：规律作息对预防老年痴呆的影响

睡眠的重要性在预防老年痴呆中扮演着关键角色。规律的作息习惯不仅是维持身体生物钟平衡的基础，更是保障大脑健康的一项重要措施。

#### 1.1 充足睡眠与生物钟平衡

充足的睡眠是人体维持生物钟平衡的基础。生物钟调控睡眠和醒觉周期，通过规律的作息习惯，我们可以调整生物钟，促使大脑和身体在特定时间达到最佳状态。睡眠时间与老年痴呆发病风险间具有U型非线性的剂量反应关系，当每日睡眠时间 $\geq 8$ h时，老年痴呆的发病风险会加大，建议的理想睡眠持续时间为

7-8小时。

#### 1.2 睡眠对激素分泌和大脑功能的调控

规律的作息有助于维持激素分泌的平衡，特别是褪黑激素的合理分泌。褪黑激素与睡眠质量之间有着密切的联系，它不仅调控睡眠周期，还对大脑神经元的健康有保护作用。通过保持良好的作息，有助于维持激素水平的稳定，预防内分泌紊乱，降低老年痴呆的发病风险。

#### 1.3 建立规律的作息习惯

建立规律的作息习惯需要养成良好的生活规律，包括固定的睡觉和起床时间。通过保持规律的作息，我们能够帮助大脑逐渐形成生物钟，提高大脑的适应性，降低老年痴呆的患病风险。

#### 1.4 调整睡眠环境

睡眠环境的舒适度直接关系到睡眠质量。保持安静、黑暗和舒适的睡眠环境，有助于提高深度睡眠比例，促进大脑的休息和修复，从而对老年痴呆起到积极的预防作用。

### 2、运动的益处：适度锻炼有助大脑健康

运动的益处在于其对大脑健康的全面助力。适度的锻炼不仅有助于维持身体的整体健康，更能够刺激大脑活动，提高认知功能，为预防老年痴呆创造良好的条件。

#### 2.1 身体活动与老年痴呆风险的关系

众多研究表明，适度的身体活动与老年痴呆的风险呈负相关。锻炼能够促进血液循环，提高大脑的氧气供应，有助于维持神经元的正常功能，减缓老年痴呆的发展速度。

#### 2.2 轻度运动对大脑氧气供应的促进

轻度运动，如散步、瑜伽、

打太极拳等，能够通过增加心率和呼吸来提高氧气输送到大脑的效率。充足的氧气供应对大脑细胞的正常代谢和活动至关重要，从而保护大脑免受老年痴呆的威胁。

#### 2.3 锻炼对大脑神经元的健康

适度的锻炼有助于促进大脑神经元的生成和连接。锻炼会刺激神经生长因子的释放，这是一种促进神经元发育的蛋白质。通过锻炼，大脑建立更多的神经连接，提高了信息传递的效率，从而维护了认知功能。

#### 2.4 选择合适的运动方式

合适的运动方式也是保证益处关键。不同年龄段、健康状况的个体可以选择适合自己的运动方式，如有氧运动、力量训练等。通过科学合理的运动方式，可以更好地达到锻炼身体、刺激大脑的目的。

#### 结语：

在预防老年痴呆的道路上，规律的作息和适度的运动被证明是强有力的盟友。通过培养良好的日常习惯，我们不仅有望降低老年痴呆的风险，还能够提高生活质量，迎接老龄化社会的挑战。睡眠的力量不仅体现在维持生物钟平衡上，更涉及到激素分泌和大脑功能的调控，但要把握好睡眠时间。而适度的运动则直接助力大脑健康，通过促进血液循环、提高氧气供应，维护神经元健康，为预防老年痴呆创造了良好条件。通过这些日常小习惯的培养，我们能够在老年阶段保持身心健康，为更健康、更幸福的晚年生活奠定坚实基础。因此，规律的作息和适度的运动不仅是健康的选择，更是智慧的养成。

(作者单位系安庆市第六人民医院)

## 中药合理用药知识知多少

刘琳

任何药物都有两面性，一方面能够发挥治疗疾病的重要作用，另一方面也会存在一定的毒副作用及偏性。因此，需谨遵中医用药特征，有效、科学且安全的使用中药，将其应有疗效充分发挥出来，让中药造福众生。

### 1、中药煎煮常识

①选择合适的煎药器具。煎药时，尽可能选择陶瓷器、玻璃、不锈钢锅和砂锅等，避免使用铜锅、铝锅以及铁锅。

②选择正确的浸泡方法。煎药之前，在锅中放入药物，加入干净、适量的冷水对药物进行浸泡，一般以超出药面三厘米到五厘米为准，浸泡时间一般选择半个小时到一个小时。

③选择正确的煎煮方法。每剂可煎煮两次。首次煎煮需要使用大火煮沸浸泡的药物，紧接着改成中小火，以保持药物的沸腾状态。第二次煎煮，需要增加适量的水，淹没药物表面即可，火候与首次煎煮相似，煎煮期间最好加上盖子。

④选择合适的煎药时间。药物煮沸之后方可计时，一般情况下，煎煮15分钟到20分钟即可；对于某些解表、理气、质地轻松、芳香的药物，煎煮5分钟到15分钟；对于某些质地坚硬、滋补类型的药物，煎煮40分钟到60分钟。

⑤正确滤取药液。结合患者的年龄与病情实况等确定药液煎取量。若为成年患者，则每次服用250毫升到300毫升，一剂如果煎煮2次，需将总量控制在500毫升到600毫升。一剂如果煎煮3次，需将总量控制在750毫升到900毫升。儿童视具体情况酌减药量。

### 2、中药使用常见误区

误区一：中药没有毒副作用。大部分中药取自天然动植物，药性相对温和，极少出现毒副作用。不过，受此影响，有一些人会认为中药没有任何毒副作用。这一观点是不正确的，若是长期、大量服用某一药物，也会增加毒副作用风险。

误区二：药性缓慢不可参与急救。

其实不然，中药是能够用于急救的。比如，四逆汤、参附汤等均是古人用于紧急救治患者的中药方剂。只要做到精准辨证，正确用药，中药一样可被用于紧急救治患者。

误区三：夏季不适合服用汤药。某些人认为中药汤剂在夏季不方便煎煮，也不方便服用。其实不然，例如藿香正气水、清暑益气汤等均是适合夏季服用的中药汤剂。

误区四：盲目使用滋补类药物。滋补类中药在滋补阴阳、滋补气血上有偏向，并非所有人都适用。若是没有经过临床专业医生的诊断，便长时间盲目用药，则难以发挥滋补效用，甚至诱发更多合并症。故适用滋补类中药需按照病情，辨证用药，以实现预期疗效。

### 3、服用中药汤剂不可滥加糖

某些人在服用中药汤剂时，习惯性在其中加入冰糖、红糖、白糖或者蜜糖等，以糖水送服，使苦味被冲淡或者消除，殊不知该做法会影响临床疗效。第一，由于各种糖均可归为中药的范畴，味甘，可发挥补虚之效，若原发病是邪实之证，非但不能驱邪，还会使原有病情变得更严重。第二，因中药化学成分非常复杂，中药成分，如蛋白质、鞣质等，会与含杂质的红糖产生化学反应，引起药液性状变化，既会对药效造成影响，又会使患者健康受到威胁。第三，由于糖能够使部分退热药效果难以完全发挥出来，干扰人体对药液中矿物质元素、维生素的吸收。第四，部分健胃中药是借助苦味或者其他异味对消化腺分泌形成刺激，而发挥健胃之效的，添加糖后势必会影响疗效。可见，服用中药时，不可以滥加糖。

### 4、正确服用中成药

一是定量服用。中成药能够治疗疾病，药量灵活性较强，有时很难精准掌握。有的中医医生在开具处方时，未能专门注明每次服用中成药的剂量，因此在实际使用中，患者需重视阅读并理解药物使用说明、标签中涉及的内容。某些小粒丸中成药剂标注每一次治疗需

要服用的克重，但并没有说明一粒药有多重，患者常常对此感到困惑。碰见这一状况时，患者不能害怕麻烦，需要向执业医师问清楚具体的换算方式或者每一次服用药物的剂量。中药并非完全无毒，某些药性剧烈的中药，稍稍超出人体用量限制，便会造成一定损害。

二是关注服药的禁忌。认真对待服用中成药的剂量，并且不可忽视药物相关禁忌症。服用药物之前需要对药物使用说明书进行认真、仔细阅读，明确用药禁忌症。但凡涉及用药说明书中的禁忌事项，需按章执行，最好避免服用。对于老年体虚患者、孕妇以及儿童，谨慎用药，若中成药药性猛烈，需酌情减少服用药量。

三是关注服药的时间。如若疾病发生部位在胸膈以上，一般遵守先进食、后服药的原则；如若疾病发生部位在心腹以下，一般遵守先服药、后进食的原则；若服药时间没有作出特殊规定，可以选择在空腹状态下服用中成药，或者选择在饭后服用；由于大部分食物会影响人体对中药的吸收，故建议在饭后服用，以保药效充分发挥出来；慢性病患者由于需要长时间用药，建议保持良好用药行为习惯；某些中成药用于特定病症的治疗，无需强调按时用药或者空腹用药。另外，睡前服用安神药物最佳。

四是关注服药的方法。服用中成药的方法也十分讲究，比如，服用大粒蜜丸剂时，正确步骤为使用小刀将药丸分成小粒，紧接着分几次使用温水送服，以避免梗阻窒息。若想快速吸收药物，同时将药效完全发挥出来，最为合适的做法便是，将捣碎药丸，并混合少量的温水，调制糊状，后采用温水送服。

五是关注服药的反应。与其他药物相似，中成药也会受各种因素影响而产生毒副作用，对此，需予以高度警惕。但凡服药之后出现过敏反应的患者，如瘙痒、皮疹和发热等，均需即刻停药，前往医院接受诊疗。

(作者单位系北京市密云区中医医院)

# 开业庆典

# 生日祝福

# 结婚纪念

# 乔迁之喜

# 甜蜜求婚

# 喜结良缘

# 金榜题名

# 喜添贵子

# 祝寿延年

## 登报官宣幸福指南：

即日起，淮南日报社《淮河早报》“家有喜事”刊登服务开启，为家人们打造一个官宣幸福美满的“朋友圈”。



扫描二维码并添加好友进行预订。

足不出户线上办理。

咨询电话：0554-6661461 15856689954