

活着取决于心臟是否跳動；活得有質量則取决于大腦的功能狀態

讓大腦老得慢一點

人是否活着取决于心臟是否跳動；而人是否活得有質量則取决于大腦的功能狀態。中國老年學和老年醫學學會腦疾病分會會長、首都醫科大學宣武醫院神經內科和老年醫學部主任醫師陳彪教授接受本報專訪時表示，步入老年，衰老不可避免，而當大腦受到影響，就會給人們的生活質量帶來巨大變化。因此，要擺正心態，科學應對，護好大腦，保證晚年生活質量。

別把疾病當做衰老

《生命時報》：單純的衰老會對大腦造成怎樣的影響？這些影響如何影響大腦運作、影響人體健康？

陳彪：一般來講，“老”給我們的感覺就是功能上的衰退，很多以前能做的事做不了了。總體來講，大腦受到的影響會體現在以下四個方面：

認知減退：認知和思維能力下降，如記憶力變差、判斷力下降、計算能力下降等。

運動減退：肢體活動和軀體行動能力下降，比如動作和走路變慢、容易疲勞、以前幹得很快的事現在變慢了。

情緒不好：容易出現緊張、焦慮情緒，甚至出現性格變化和疑神疑鬼。

感官退化：老花眼、聽力下降、嗅覺和味覺下降等。

總體來講，衰老會帶來一定程度上的內在能力衰退，如果不影響正常生活，不必過于在意。

《生命時報》：如何區分正常的衰老與大腦退化導致的相關疾病？

陳彪：正常的衰老會使人的功能下降，但不會有明顯波動和較大改變；但若變化幅度等超出一般邏輯和範圍，甚至影響日常生活和工作，則應懷疑是否發生疾病。比如，隨着年齡增加，老人走路會稍稍變慢，但姿勢正常，自己注意後能走好；若不能獨立上街或走遠距離、走路時雙手不對稱、不能跟着擺動、走路一側肢體不協調、腳有粘在地上邁不出去的感覺，甚至容易跌倒，就不是正常的衰老現象，需要就診檢查。

同樣，衰老會使記憶力變差、算數變慢，一般表現為偶爾忘了某個人的姓名或朋友交待的事。但若經常昨天說的事今天就不記得、買菜總是算錯帳，甚至找不到家了、親戚朋友都不認識了，就要及時就診。另外，明顯的性格改變，判斷邏輯老是出錯，與他人溝通困難或出現幻覺、經常懷疑別人，也可能預示着腦部疾病。

老人不要諱疾忌醫

《生命時報》：老年人腦部疾病哪些多發，主要病因是什麼？

陳彪：大腦功能退化導致的比較常見的疾病包括老年痴呆癥、帕金森病、中風後遺癥、癲癇、腦腫瘤、腦炎等。其中，影響腦功能最常見的疾病是腦血管意外，即中風。隨着年齡增長，血管和心腦出現衰老表現，如血管彈性下降、動脈粥樣硬化、血管狹窄等。高血糖、高血脂、高血壓等危險因素會加速血管老化過程，甚至帶來意外，如血管破裂出血、栓塞等。而控制好這些危險因素，意外事件就會減少。目前，歐美一些

國家的心腦血管病已經明顯下降，而我國這類疾病的發生率仍在上升。改變生活方式，多吃蔬菜、適度運動、勞逸結合、充足睡眠，控制好基礎病，主動管理自己的健康，就能降低這些疾病的發生。

《生命時報》：老年痴呆和帕金森病作為典型的老年病，它們的發病機制是什麼？患者遇到的最大難題是什麼？

陳彪：很大程度上，這兩種病與增齡導致的腦功能退化或腦衰老密切相關。據估計，至少1/3的高齡老人都有不同程度的認知問題。而且，這些疾病目前都無法治愈。因此，很多老人一聽到這些疾病就很害怕，到處尋找能治愈疾病的“專家”和靈丹妙藥。其實，得病的老人不必過于介懷，而要學會適應與“病”共存，關鍵是盡量維持正常的生活質量。

《生命時報》：上述疾病在治療過程中面臨的最大難點是什麼？

陳彪：發現和診斷血管疾病是最大的難題。老年人往往不認為自己得病了，同時，一般大夫常常缺乏相關知識而導致誤診。比如，記憶力差一點，大部分人很難聯想到疾病；一些人即使已經出現帕金森徵兆，如手抖、關節不適、面部表情僵硬等，也首先懷疑是歲數大了、中風了、頸椎病、肩周炎、腰椎病等導致，造成相關疾病誤診、漏診率很高。

第二，患者常常不遵醫囑。治療需要長期服藥和幹預，很多患者怕“副作用”不願吃藥；而有些患者過于急迫，一味追求吃“好藥”。其實，用藥的目的是改善疾病癥狀對生活的影響，提升生活質量，既要有效、長期服用，又不宜過早使用過高劑量，需要“細水長流”來保證長時間的生活質量。因此，患者一定要遵醫囑用藥。

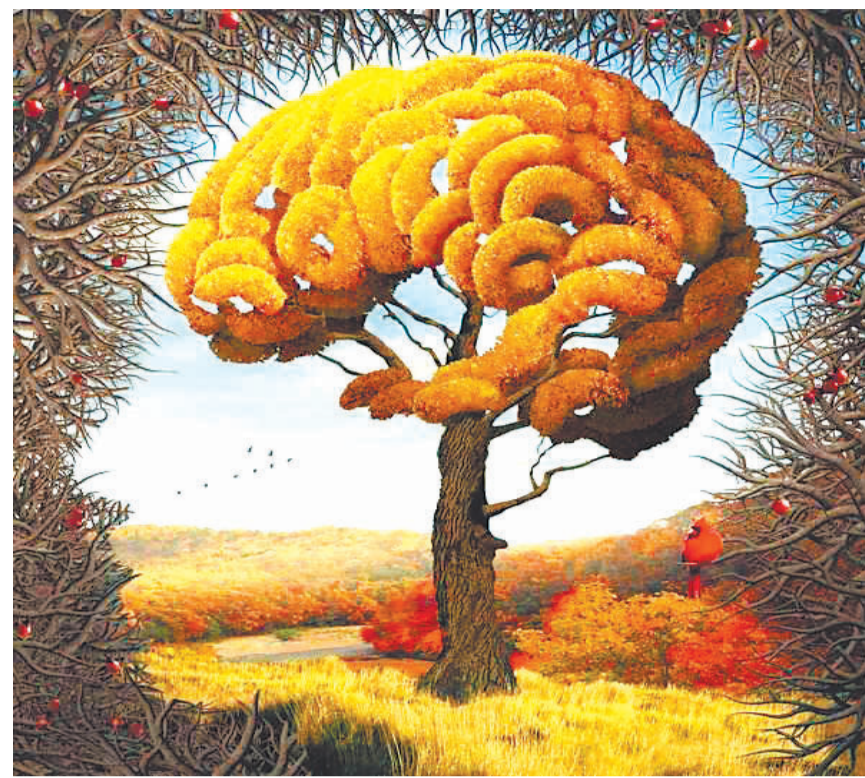
第三，過分悲觀，缺乏自我主動管理，過度依賴他人照料。我們常說老人是“老小孩”，意思是當人老了，很多思維和運動能力都下降了；另一方面，老人要像小孩一樣，重新學習、主動鍛煉、調整生活行為，以促進腦內幹細胞和神經元的分化，建立新的神經元之間的通路，適應衰老帶來的諸多變化。

《生命時報》：老年人應以怎樣的心態看待大腦衰老及其帶來的疾病？

陳彪：首先要正確認識。大腦衰老和得病并不可怕，關鍵是控制它對身體功能的影響，保證晚年生活質量。應從成年起經常做體檢篩查，早發現、早幹預，爭取延緩乃至避免疾病發生。如果得病了，應做到不避諱、不害怕，積極配合治療。帕金森、痴呆等疾病難以治愈，長期疾病管理非常重要。患病後也要有一定的治療規劃，手術、用藥等治療方案相互配合，以達到最佳的治療效果。同時，要將關注點落到自身，以提高生活質量為目的，積極調整生活方式，追求“主動健康”。

人生就像爬山，選好登頂的路

《生命時報》：哪些關鍵因素影響大腦老化進程？大腦可以通過人為幹預“減齡”嗎？



陳彪：遺傳基因使大腦的先天狀態不同；用腦習慣和環境暴露影響大腦衰老程度。日常“養護”不會使大腦變“年輕”，但可以讓它保持在健康的狀態。保護大腦，可從以下幾點着手：

保證充足高質量睡眠。睡眠時大腦神經細胞在清除“垃圾”和調整細胞功能，保證足夠的睡眠時間和睡眠質量是抵抗腦衰老的最重要因素。

科學用腦，勞逸結合。過度用腦，神經細胞活動就會產生大量“垃圾”，如果沒有及時休息，無法清除的“垃圾”留在細胞中，會加速大腦老化。因此，生活中不宜就一件事過度糾纏，要學會適時打斷，交換思考不同的問題。大腦長期處於緊繃狀態會使功能更快喪失，但不想、不學就會“用進廢退”，喪失功能，比如教育程度低的老人更易患老年痴呆。因此，要注意勞逸結合，在大腦發出勞累信號，如頭暈腦脹、反應變慢、不想思考、記憶力變差、睡不着覺時，及時調整。

保證營養。葉酸等多種維生素、不飽和脂肪酸等對神經的維護非常重要，過度缺乏會影響大腦正常功能。日常要注意均衡飲食，多吃些帶殼的食物，如蠶豆、核桃等，喝茶和咖啡也有一定益處。

經常鍛煉。記憶、思考是有意識、有目的的學習。運動則是無意識的學習，也是對腦的一種鍛煉。

《生命時報》：是否有什麼方法可以給大腦測測“健康程度”？

陳彪：臨床中，很多量表可以測試記憶力、認知能力、定向能力、判斷力等，來綜合評價大腦的健康程度。文尾即為認知能力的簡易測試。

《生命時報》：在您看來，老年人保健的關鍵是什麼？

陳彪：衰老是個必然過程，關鍵是讓自己盡量少得病、得病了要晚點發病、發病了要盡量減少殘疾發生，這樣晚年的生活就會更舒適。

人的衰老過程就像爬山登頂，山頂是最終的歸途。登頂方式決定這一過程是否順暢、舒適。登山的難易程度代表對衰老、疾病和殘疾的控制程度。要有好的登頂體驗，需要規劃好登頂計劃、速度、裝備，盡量全程自己上山而不是讓人抬着。

為了做到這些，老人要懂得關照自己，保養身心。如果病了，要及時找到恰當的治療方式，積極管理健康，少些病痛，才能活得更有滋味。

每天固定時間朗讀 經常討論書裏內容

如何幫孩子提升閱讀能力



教育部針對“中小學閱讀”明確指出，今後的高考語文閱讀題量將持續增加。鍛煉孩子的閱讀數量、提升理解能力迫在眉睫。閱讀理解能力差怎麼補？其實，通過一些實用方法是可以提高的。

閱讀理解，包括認讀能力和理解能力。認讀能力是指對文字符號的感知與辨識能力，它需要一定的識字量和認讀速度。認讀能力是閱讀理解能力的基礎。理解能力是閱讀理解的核心，它包括對文中重要詞語、重要內容、文章結構和表現形式的理解，以及對作者觀點、思想和情感的理解。通常情況下，孩子閱讀理解能力差，可能有以下幾個方面的原因：

1. 閱讀時間不足，閱讀量不夠。有的孩子從小沒有養成閱讀的習慣，再加上小學作業壓力逐漸增大，可支配的閱讀時間越來越少。《中小學讀寫現狀調研報告（2019）》顯示，19.6%的學生每天閱讀時間不足半個小時，50%的學生每天閱讀時間為0.5~1小時。隨着年齡增長，每天閱讀時間不足1小時的學生明顯增多。沒有足夠的閱讀量，孩子的認讀能力和理解能力都會受影響，進而經常出現添字、漏字、漏行、替詞、重復、顛倒、認讀不流暢、認讀速度慢等問題。

2. 閱讀類型單一。閱讀理解中經常出現各種類型的文章，有現代文、文言文，有文學類，也有科普類。如果孩子只喜歡讀漫畫書，那他就會習慣于漫畫書中的圖畫及片段式的敘述方式，再去讀段落式的文

字書很難適應；如果孩子只喜歡看有故事情節類的小說，對科普類文章就難以理解。

3. 生活經驗少。學齡期兒童的思維是由具體形象思維逐步發展到抽象思維的過程，抽象思維能力的發展是由大量具體形象思維、感性經驗為基礎的，有的孩子要麼與電視和電子產品為伴，要麼就是在各種興趣班、學習班中度過，很少接觸現實生活，導致缺乏豐富的生活經驗和社會經驗，造成抽象理解能力不足。

如何提高孩子的閱讀理解能力？

多實踐，豐富感性經驗，提升抽象理解能力。提升閱讀理解能力，需要孩子多體驗社會生活，通過親自實踐獲得大量感性知識，通過思考上升到理性知識和抽象思維能力，最終理解并構成個人知識的組成部分。比如，帶着孩子一起爬山，讓孩子理解什麼是“會當凌絕頂，一覽衆山小”；和孩子去看廬山瀑布，理解什麼是“疑是銀河落九天”。

開設家庭朗讀時間。家長可以和孩子商定，固定一個時間點作為每天的朗讀時間。研究表明，經常給孩子大聲朗讀書籍，能有效提高孩子在閱讀理解詞匯和表達方面的能力，並增加他們獨立閱讀的欲望，提高閱讀積極性。兒童12歲前，聽說能力遠遠大于自己看書的能力。這是因為，當我們給孩子讀書時，讀到一些比較長或難懂的句子，通過自己的理解做了處理，比如何處斷句，什麼地方要加重語氣，所以孩子聽的時候就容易理解。而當他們自己看書時，往往不知道該如何斷句，什麼地方是重點，所以看不懂。因此，經常讀書給孩子聽，是提高閱讀理解能力的捷徑。

泛讀和精讀相結合。閱讀量大的人，其大腦對文字信息的處理速度、辨識速度也會快很多，更能刺激大腦掌握閱讀技能，更有效率地處理信息的輸入輸出。泛讀的同時，也要做些精讀。經常和孩子一起討論書的標題和內容。比如，這篇文章主要講了什麼，是講一件事還是講一個人，還是介紹一件物品。如果講的是一件事情，事情的起因、經過、結果是什麼？作者寫這件事想告訴我們什麼？如果介紹一個人，通過哪幾件事體現這個人物什麼樣的精神品質等？



控制體重，每天泡腳

腳後跟疼是很多老人的常態，有些老人在勞累後腳後跟甚至不敢接觸地面。楊華清表示，足跟痛是足踝外科常見病，好發于中老年人。正常人光腳的腳印類似月牙形，而有些老人的腳印則呈完整的腳板形狀，這就是足弓塌陷，是扁平足的警示，會使足底神經、血管等得不到足夠的保護，甚至影響全身健康。

楊華清介紹，老人足部脂肪組織和肌肉組織變薄，使足跟部位在行走時會受到持續、反復衝擊，導致跟痛癥；足部的退化性病變會使足弓因無法承受太大外力而塌陷，造成扁平足，使足部受力點發生改變；而用腳跟發力走路較多或過度肥胖，也會加重足跟和足弓的受力，誘發疾病。癥狀嚴重者要及時就醫，而情況較輕者或想預防發病者，可從以下幾點做起，促進足弓和韌帶的修復。

1. 足底康復操。將腳掌放在按摩球或專業的足底放鬆棒上滾動，建立足筋膜的張力；或者盤腿而坐，從腳跟向前腳掌方向推按，次數不限。
2. 選對鞋子。有跟痛癥的老人要選擇寬鬆合腳、有足弓、鞋底厚2~3厘米的鞋，或使用較軟的足跟墊，以增加足部緩衝作用和支撐力。
3. 不要久站。站立不動不超過30分鐘。日常可平躺在床上模擬蹬自行車的動作，可增強跖腱膜的張力，加強其抗勞損能力，減輕局部炎癥。
4. 每天熱水泡腳或熱敷腳底20~30分鐘，加速足底血液循環。
5. 控制飲食，管理體重，減少外界壓力對足部的傷害。