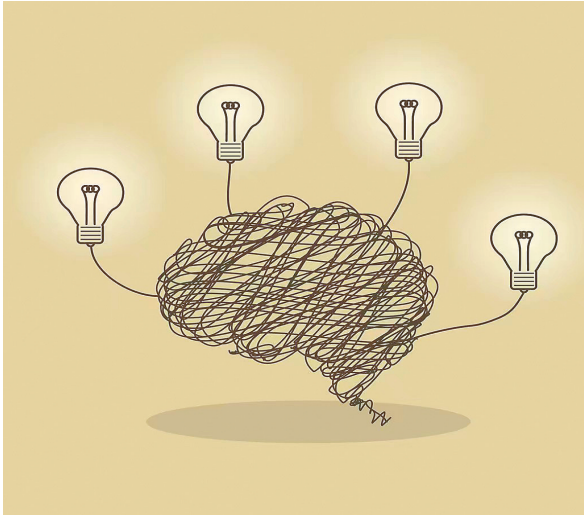
五類行為預測認知障礙



近期，英國查爾斯大學、埃克塞特大學、倫敦國王學院聯合進行的一項新研究表明，輕度行爲障礙（MBI）可預測認知障礙風險。該研究涉及8000多名年齡在50歲以上的中老年人，并在綫上評估了他們的行爲變化和認知功能。研究結果發現，男性在晚年生活中出現的行爲變化，包括淡漠或有錯誤的思維和看法，都會導致其認知能力下降的速度比女性更快。

清華大學玉泉醫院神經內科主任醫師、清華大學臨床醫學院教授喬立艷告訴《生命時報》記者，MBI是一個相當新穎的概念，主要包括五類癥狀：冷漠或社交退縮、情緒失調、比平時更易衝動、不適當的社交表現、知覺或思維內容异常。

“有認知障礙的患者本身就容易出現輕度行爲障礙。”喬立艷表示，老年人如果在日常生活中出現异常行爲，很少是精神問題，多半是由認知障礙引起。比如常見的阿爾茨海默癥，通常表現爲記憶力下降以及計算、溝通、判斷能力下滑等；同時，80%的阿爾茨海默癥患者會出現冷漠、抑鬱、易怒或攻擊行爲。

“輕度行爲障礙和認知障礙都是由大腦疾病引起的，早期這些癥狀往往比較局限，後期會彌漫擴散至整個大腦，損傷廣泛的大腦皮層。”喬立艷强調，行爲和認知具備提示大腦疾病的功能，如果没有及時進行有效治療，二者最終都可能會發展成整個大腦半球萎縮和全面的認知功能下降。

人腦所涉及的認知功能範疇極其廣泛，包括學習、記憶、語言、運動、思維、精神、情感等，因此，預示認知障礙的表現也是復雜多變、難以定性的，這些表現可單獨存在，多數情况相伴出現。除上述輕度行爲障礙的5個表現外，睡眠過程中突然大喊大叫，并伴隨强烈的肢體活動，如捶床、攻擊人等，也被視爲預示認知障礙的常見表現。

喬立艷認爲，中老年人异常行爲的出現應引起身邊人的警惕，提前采取必要手段或方法能有效控制認知障礙，防止其進一步加重。日常生活中需做到以下4點：

找準病因，及時就診。提示認知障礙的神經性行爲很多，可能是由不同病因引起的，如神經性疾病或腦血管病。因此，發現疾病苗頭，應及時找到真正的病因，進行後續的有效治療，遏制進展速度。

盡量選擇包容性治療。若患者未出現威脅自身或他人安全情况，出于安全考慮不建議立刻用藥，抗精神病藥用在認知障礙患者身上有一定風險。

配合治療，堅持用藥。當改變環境、減少精神刺激不能有效緩解認知障礙時，必要時要服用一定的抗焦慮、抗抑鬱藥物，而且不能因爲短時間内没看到療效就私自停藥。

精神上給予更多關懷。當患者出現冷漠、攻擊人等异常行爲時，家人及照護者要給予更多關懷，帶患者出去散散心，或進行適當運動鍛煉，使患者精神愉悦、心情舒朗，可有效改善精神癥狀。

爲什麽動腦會覺得累

衆所周知，艱辛的體力勞動讓人筋疲力盡不足爲奇。没想到，苦思冥想幾小時的腦力勞動也會讓人疲憊不堪，其中道理鮮爲人知。《當代生物學》雜志刊登法國一項最新研究解開了“動腦也疲憊”的奥秘。

人類大腦爲何不能像機器一樣不知疲倦地完成連續計算？法國巴黎皮蒂–薩爾皮特裏埃大學大腦研究所研究員馬蒂亞斯·佩西格利昂博士研究小組對這一問題展開了深入研究。40名參試者按照要求完成兩項認知任務。一項是根據字母顏色區分元音輔音或大小寫，另一項是需要經過一定計算的經濟决策任務。研究小組根據“完成認知任務是否需要更多思考”將參試者分爲兩組：需要更多思考組（困難組）和感覺認知任務容易組（簡單組）。在6.25小時的認知任務期間，參試者有兩次10分鐘休息。研究人員使用磁共振波譜（MRS）檢測了參試者在認知任務三個階段中的大腦化學物質（神經阻滯中的代謝物）變化情况。結果發現，連續幾小時的認知任務，使困難組參試者大腦前額葉皮層谷氨酸（大腦興奮神經遞質）水平明顯呈逐漸升高趨勢，産生潜在的有毒副産物。這反過來會改變大腦决策控制，疲勞開始産生，人們會轉向不需要努力或等待的“低成本行動”，選擇需要較少動腦和計算的答案。研究人員還測量了參試者的瞳孔變化數據。結果顯示，隨着時間推移，困難組參試者瞳孔擴張减少，這説明參試者更加疲勞。

佩西格利昂博士分析指出，緊張的思考會使人感到精神疲憊，其原因并不全在大腦。一種理論認爲，疲勞是大腦制造的一種錯覺，旨在讓人們停止正在做的事情，轉向更令人滿意的活動。但新研究結果表明，動腦認知活動會導致大腦功能改變和有害物質積累。因此，動腦感到疲憊可能是“停止工作”的信號，是爲了保護大腦功能的完整性。

你是哪種“閱讀人格”

每年的4月23日是世界讀書日。你喜歡看什麽書？又喜歡以怎樣的方式看書？每個人的閱讀風格和偏好不同，從而形成自己的“閱讀人格”，一般分爲十種，你屬于哪種類型？

1.速讀型。這類讀者一般閱讀速度非常快，他們懶得細讀描述性的長篇散文，會跳過大段的對話，衹讀實質性的内容，着重把握書的整體意思。所以，他們可以短時間“看完”很多書，但是如果詢問細節，可能就答不上來，書籍在他們腦裏印象也没那麽深刻。

2.緩慢穩定型。與速讀型相反，這類讀者會仔細閱讀書中的每個詞語。所以這些人常常覺得自己很難抽出一段較長的時間用于閱讀。雖然他們需要幾周或幾個月的時間才能讀完一本書，但能熟知細節。由于讀完一本書讓他們耗費了很多時間，因此這類讀者在選擇下一本書時會更加慎重，并仔細參考朋友的意見。

3.重讀型。這類讀者介于上述兩者之間。他們一般會先匆匆瀏覽，知道故事的結局，然後再回到第一章，重新仔細讀。第二次閱讀會花更多時間來享受所有的伏筆和微妙之處。

4.沉溺型。這類讀者讀完一本書要回味很久，很難“走出來”。 當他們讀完自己真正喜歡的小説時，很難開始讀下一部新小説。因爲他們非常喜歡前一部小説中的角色和故事，甚至深陷其中，會上網找到關于這本書的額外内容和相關解讀，不能馬上走出來進入下一個故事。

5.炫耀型。這類讀者的書架上擺滿了書，且幾乎所有都是暢銷書排行榜上的，或者以同名電影或電視節目命名的書。他們可能并不怎麽花時間讀書，但願意買書、收藏書、趕潮流，與真正的讀者還是有所區别。

6.學者型。有些人愛追求智力上的愉悦，喜歡看真正令人深思的讀物。他們覺得一本書越難讀，完成後就越有成就感。這類人喜歡那些擴展自身知識的書，也喜歡在讀完一本書後與别人分享他們學到的新知識。

7.亂炖型。他們常常不會從頭到尾先讀完一本書，而是同時讀多本書，輪流閱讀每一本的各個章節。即使中間被打斷，過段時間後也知道從哪裏讀起。這種讀者在挑選新書時不是那麽在意類型和難度。

8.有序型。與亂炖型不一樣，大多數人還是有序型，會把一本書從頭到尾看完後再閱讀下一本。這類讀者也會把一個書架上的書讀完後再開始讀第二個書架上的書。他們的閱讀速度并不是特别慢或特别快，但保持着穩定性。

9.輕鬆型。這類讀者看書主要是爲了享受、愉悦，一般衹看輕鬆、淺顯的小説，而不會閱讀艱深的著作或經典小説。

10.專一型。他們衹喜歡看一類題材的書，可以是言情、推理或是科幻，并對這個領域非常了解，知道每一位作家所寫的每一部書，對該領域以外的書幾乎没興趣。

閱讀，可以增加知識、提升記憶、拓展詞匯量，使人内心平静甚至延長壽命，它的好處多得意想不到。如果你已經有一段時間没有閱讀，或者從没建立起閱讀習慣，不如趁這個讀書日，學着喜歡上讀書：1.讀什麽，選一個感興趣的起點很重要，如果一段時間對閱讀都没有興趣了，可以通過平時愛看的電影、關心的話題摸索喜歡的方向，選擇相關書籍；2.没有偏好的，可以從有懸念、節奏快、章節少的小説開始讀，先建立起閱讀習慣；3.從聽書開始，平時通勤路上、打掃衛生、做飯的時候，可以聽一些對自己工作、人生有用的書，也許能引發購買整本書仔細閱讀的興趣；4.通過影視劇找到其原著看；5.讀完即可，不强求讀出意義，這樣能减少閱讀壓力；6.總結、概括、分享給朋友，增加繼續閱讀的興趣。

多吃發酵食品抑制腦萎縮

衆所周知，酸奶、奶酪、豆豉等發酵食品富含益生菌，對于調節腸道微生態平衡和人體免疫功能具有重要作用，雙歧杆菌就是其中一種主要的益生菌。近期，日本順天堂大學醫學研究生院老年學研究中心的研究小組在《阿爾茨海默病雜志》網絡版發表一項新研究顯示，攝取雙歧杆菌可以改善輕度認知障礙患者的認知功能，抑制腦萎縮的發展。

研究小組以該大學醫學部所屬東京江東老年醫療中心130名輕度認知障礙患者爲對象，進行益生菌食品隨機雙盲對照試驗。受試者被隨機分成兩組，每天攝取雙歧杆菌粉末或安慰劑粉末，連續攝取24周，攝取前、8周後、16周後、24周後進行4次認知功能檢查（采用兩種量表），并于攝取前和24周後各進行2次頭部核磁共振成像（測量腦萎縮度）和腸道菌群檢查，以評價雙歧杆菌攝取效果。

結果表明，認知功能方面，與安慰劑組相比，雙歧杆菌幹預組的三個評價項目得到明顯改善。頭部核磁共振成像檢查，與安慰劑組相比，雙歧杆菌幹預組腦萎縮的發展明顯被抑制。此外，在認知功能低的組中，雙歧杆菌數量少、占有率低。

研究人員認爲，本次新研究爲輕度的認知障礙以及老年痴呆癥的預防帶來了新曙光。

手機平板成爲家庭争吵主因

隨着科技進步，電子産品走進千家萬户，幾乎家家都有平板電腦，手機更是人手一部。然而，它們在給我們帶來便利的同時，也制造了不少“家庭危機”。近日，美國《人類行爲與新興技術》雜志刊登的澳大利亞一項最新研究顯示，孩子如何使用電子屏幕常導致父母的頻繁争吵，使家庭氛圍變得緊張。

澳大利亞埃迪斯科文大學斯蒂芬妮·米爾福德博士及其研究小組，對281名家長展開了調查，結果顯示，75%的受訪者表示，自己和伴侣在孩子使用電子屏幕時長、習慣等問題上往往無法達成一致，進而成爲夫妻衝突、關系緊張和家庭分歧的主因。很多父母承認，過度使用電子屏幕已經導致孩子出現注意力難以集中、不聽話、自控能力和情緒處理能力顯著降低等問題。在管理“孩子屏幕時間”方面，受訪家長最常見的應對方式包括：限制手機等設備的使用時間（占69.5%）、與孩子討論使用手機等設備的目的（占68.1%）、檢查孩子訪問的網站和APP（占66%），以及限制使用手機等設備（作爲懲罰，占58.5%）。米爾福德博士表示，手機等屏幕設備具有便携性和交互性，孩子天生就對這些數字媒體設備感興趣，幫助年輕父母正確應對孩子不良屏幕習慣，迫在眉睫。

環球時報健康客户端記者查閱資料發現，目前我國并没有相關研究，但生活中不少家庭正經歷電子屏幕導致家庭危機的困擾。比較常見的是爸爸認爲孩子玩手機、看平板無所謂，媽媽則認爲要嚴格限制，由此引發争吵，甚至大打出手。更值得注意的是，越來越多父母比孩子更沉迷電子屏幕，很多夫妻吵架是因玩手機而起，近年來夫妻間摔碎對方手機的新聞報道不少。

《生命時報》此前做的一項涉及948人的調查顯示，38%的人下班回家後會一直玩手機，與伴侣交流很少；47%會偶爾玩手機放鬆一下；僅有5%會放下手機，把時間留給家人。這項調查還顯示，45%的人認爲手機對感情生活造成了一定影響，另有30%認爲影響很大。一項針對2000人的調查發現，50%的人每晚上床後，至少有1.5小時在玩手機，性愛時間被推遲，雙方溝通也减少了，感情因此被破壞。還有數據顯示，在婚姻咨詢案例中，四成情感問題是過度玩手機引發的。

中國科學院心理研究所心理健康應用中心心理

咨詢師鄭莉告訴環球時報健康客户端記者，無論對孩子還是大人，手機等電子屏幕都是把“雙刃劍”，關鍵要看如何使用。對于孩子，夫妻雙方需要事先約定好“屏幕使用規範”：2歲以下的孩子不能看電子屏幕；2~3歲盡量不看，可以給孩子講解跟電子産品有關的事，比如手機有哪些用途等，如果孩子想看，限制在半小時以内；3~6歲，時間限制在1小時以内，家長應在旁邊陪同，適時交流互動，增進親子關系；6歲以上，時間控制在1小時左右，孩子可以通過電子産品學到一些知識，增進社交。

對于夫妻來説，首先需要反思，回想一下自己跟伴侣相處時，玩手機的時間是否過長（比如超過50%），這種情况是不是因爲想逃避夫妻矛盾而導致的。一般來説，伴侣沉迷手機，可能因爲雙方感情出現了問題，或者對問題進行逃避，從而希望通過手機撫慰自己。

第二步，與伴侣交流，了解彼此想法，找出問題所在。詢問對方不能忍受自己哪些場合玩手機，雙方商定哪些時間可以玩、玩多久。如果夫妻關系特别緊張，建議和伴侣一同找心理咨詢師，尋求專業幫助。

第三步，學會高質量陪伴。夫妻交流時最好看着對方的眼睛，關注對方的表情和情緒變化，這樣沉浸式的交流才能感受到“愛的流動”，是高質量的陪伴。建議一起進行修身養性的活動，比如相約喝茶或一起插花、學茶藝、練瑜伽、聽音樂，把平淡的生活過得詩情畫意，而不是一天天的重復。