



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心 主治医师 黄丽

阿尔茨海默病，就是我们俗称的“老年痴呆”，患者就像脑中装载了记忆清除装置，一点点将人生中珍贵的记忆和生命中重要的人抹去。大约每3秒钟，就会在世界上出现一个新的阿尔茨海默病“受害者”。我国阿尔茨海默病患者超过1000万人，居全球首位，但仍有很多人对这种病的认知不足，导致我国阿尔茨海默病的就诊率和治疗率都很低。首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心主治医师黄丽提醒，要学会识别阿尔茨海默病，关注大脑健康。

阿尔茨海默病与正常衰老有什么区别？

阿尔茨海默病以记忆力丧失为核心症状，患者最初呈现的症状通常是近期记忆丧失，越是刚刚发生的事情越是忘得一干二净，反而过去的事情还能记得清楚；病情进展常表现为问题解决、判断、执行功能受损，语言与视觉空间功能也会发生异常，比如听不懂别人说的话，答非所问，扣扣子，不会穿衣服等。

正常衰老也会伴有记忆力减退、容易遗忘、学习能力下降等。



每3秒新增一名阿尔茨海默病患者

别让最熟悉的人忘记你

□本报记者 陈曦

现象，但通常不伴有执行功能、语言功能、视空间功能下降，通常也不伴有性格改变及精神行为异常。而良性遗忘通常通过老人认真回忆、努力思考、线索提示等，尚能回忆起大部分情景事件的内容。而阿尔茨海默病患者则完全无法回忆起发生过的事件。

如何治疗阿尔茨海默病？

目前，阿尔茨海默病没有有效的治疗方法，患者一旦进展至中重度痴呆，认知功能的衰退基本不可逆转。

但是从认知功能下降到显著的认知障碍，是一个由轻到重的过程。因此，早发现、早干预对于阿尔茨海默病患者极为重要。调查显示，我国阿尔茨海默病患者从出现症状到首次确诊的平均时间在一年以上，由于病人及家属对病情认知的局限，三分之二的患者在确诊时即为中重度。由于社会对该病的认知还存在很多误区，一般家人发现老人表现出相关认知障碍症状时，已经是阿

尔茨海默病中期。

对此，专家建议，一旦发现自己或家人有记不住事、不认识路、算不清数等认知功能下降的症状，一定要及时到正规医院就诊。

如何预防阿尔茨海默病？

减少糖盐油的摄入量 在临床研究中发现，人若在青、中年时期经常摄入大量的糖、盐、油，到老年后就易患阿尔茨海默病。因此，平时应以清淡的食物为主，尽量少吃含糖、盐、油多的食物。

少饮或不饮烈性酒 科学研究证实，经常饮酒的人罹患阿尔茨海默病的几率要比从不饮酒的人高5-10倍。这是因为酒精不但能使大脑细胞的密度降低，还能使大脑细胞快速萎缩。因此，人们应尽量避免饮酒，尤其应避免饮用烈性酒。

吃富含胆碱的食物 研究发现，乙酰胆碱的缺乏是人们患阿尔茨海默病的主要原因之一。乙酰胆碱有增强记忆力的作用，都

买了保险不知如何理赔？

市银保监局提醒 老年人理赔三步走

本报记者 盛丽

买了保险不知如何理赔？想理赔却不知需要哪些手续？购买保险本是多了一份保障，有些老年人却因为不知如何理赔而发愁。为了让老年人更好地享受保险理赔服务，北京银保监局送上一份锦囊，帮助老年人掌握正确理赔三流程。

第一步 及时报案别错过

北京银保监局提示，若被保险人出现保险事故，投保人、受益人或任何一位知情人要第一时间告知保险公司，可通过保险公司客户服务电话、保险公司网点、微信公众号、官方网站等途径报案，保险公司将引导投保人进入理赔流程。及时报案有助于获得保险公司更加快速高效的理赔服务。

第二步 理赔资料备齐全

接下来第二步，也是最关键的一步。北京银保监局提示，按照保险合同的条款准备真实有效的理赔资料。不同保险类型有不

同的资料要求，不同保险公司的理赔规则存在差异，具体理赔材料需要看保险合同约定以及不同的理赔情况。按照保险合同约定，及时备齐理赔资料，有利于获得赔偿。

第三步 申请理赔等反馈

向保险公司提交理赔申请，填写理赔申请书并提供准确的理赔资料。北京银保监局提示，一定要在保险合同约定的索赔时效内提出理赔申请和提供齐全的理赔资料。申请理赔时，切记填写正确的个人银行账户信息，以免影响赔偿或保险金的到账。保险公司收到理赔资料后会及时登记并核实，如果审核通过会赔偿或给付保险金，如果审核未通过则需进一步核实或补充材料，或者拒绝理赔并说明理由。

此外，北京银保监局提示，若有任何涉及理赔事宜的咨询，可致电保险公司客服热线。

【健康红绿灯】

绿灯

使用冰箱注意6个细节



冰箱温度尽量保持4℃以下。用保鲜袋或保鲜膜等将食物裹紧之后，再放入冰箱保存。遵循熟食在上，生食在下的原则。解冻过一次的肉类，不宜再放回冰箱，建议吃多少解冻多少。尽量做到随买随吃，不要在冰箱里放太多食物。定期除霜清洗，建议每个月彻底清理一次冰箱。

做好4个细节挑出一根好姜



慎买外表光滑水嫩的姜，这种可能被硫磺熏过，建议挑选丰满结实、外皮粗糙的姜；用手蹭下姜皮，硫磺姜的皮很容易剥离，姜肉的颜色和姜皮差别也很大；好的姜有浓烈的辛辣味，被硫磺熏过的姜能闻到硫磺味；此外，姜受热变质外皮会变成红色，受冻外皮则会变软脱落，轻轻一捏就会流出汁液，购买时避免选购。

红灯

菜下锅再开油烟机就晚了



油温达到170℃时，食用油就会形成青色油烟。很多人等到油锅冒烟才打开油烟机，这样的油温往往已经达到200℃以上了，这时打开已经晚了。应在开火之前就打开抽油烟机，能最大限度的减少有害气体。需要提醒的是，长期接触油烟的人，患肺癌的风险比常人高。经常炒菜的人和职业厨师，要注意防护并定期体检。

谨慎使用睫毛增长液



市场上有部分宣称可以使睫毛变得“浓密”“纤长”的睫毛滋养液、睫毛精华液等产品，通常是在睫毛上附着成膜剂、着色剂等，以物理作用方式达到对睫毛上色、增粗、变长的效果。上述睫毛增长液并不具有促进睫毛生长的作用。

丰台区市场监管局

推出助企“组合包”

为了贯彻落实药店许可审批改革工作，加强对新办药店的服务指导和执法人员事中事后的监管工作，丰台区市场监管局推出助企“组合包”，不断助力企业开办经营按下“快进键”“规范键”。

“服务包”指导新开办药店服务向细节延伸 丰台区市场监管局对新开办企业现场核查时，向企业贴心准备了包括新开办药店一次性告知单、兴奋剂销售台卡海报、疫情防控工作提示等内容的“礼包”，对新开办企业启用专人专线指导服务，同时提供了一周的在线培训课程。丰台区市场监管局登记部门也加大了对药店注销承诺告知制的工作指导力度，7月30日起，由以前的5个工作日注销改为了即时办理，企业的注销程序进一步简化。

“监管包”指导执法人员监管向纵深推进 丰台区市场监管局药械市场科自8月起为全区30个市场所执法人员组织开展了多轮培训，通过网络课堂详细介绍了新政策、新要求，针对执法人员检查中可能出现的主体检查量、投诉举报量增加等新变化，药械市

遗失声明

花园村二小区 2021年7月14日遗失《北京市教育系统行政事业单位垫付资金结算专用收据》一式三联共22份，遗失票据起止号段为0005772990-0005773011，其中有空白票据0份，已开具金额票据22份，特此声明作废。

刊登热线:13699137322