



随着人口老龄化加剧，患有认知障碍的老年人数量在快速增长。北京市疾病预防控制中心慢性病研究所提醒，虽然年龄的增长确实是阿尔茨海默病和其他类型痴呆症最大的危险因素，但痴呆症并不是衰老的正常现象，而在诸多与其发生发展有关的因素当中，体重就是其中之一。

体重与痴呆症发生有关?

□本报记者 宗晓畅

不健康体重会损害认知功能

体重超标，也就是超重和肥胖，被认为是痴呆症发生的危险因素之一，并且是一个重要的、可改变的危险因素。

事实上，不论是体重超标，还是体重过低，都可能增加阿尔茨海默病的发生风险。然而，随着久坐不动以及过量摄入高能量食品等生活习惯的转变，超重和肥胖所带来的健康问题日益突显，体重超标与认知障碍的关系也备受重视。

以体重增长为外在表现的全身性肥胖，对总体认知功能、语言流畅性、记忆力等均有不良影响，以腰围增大为表现的中心型

肥胖则对认知功能的不利影响更大。总体来看，肥胖、脂肪较厚、腰围较大人群认知障碍的风险增加。

研究发现，高体重指数是2019年造成我国痴呆症疾病负担的主要危险因素之一，肥胖的中年人比健康体重的中年人罹患痴呆症的风险高31%，而减肥可能会大大降低患病的可能性。因此，从维持健康的认知功能的角度，也应积极控制体重。

体重与多个认知障碍危险因素相关联

除体重超标外，缺乏身体活动、高血压和糖尿病也是痴呆症的重要危险因素。这些因素之间相互关联，其危害性也会相互强化。缺乏身体活动可能导致超重肥胖，超重肥胖又使高血压和糖尿病的发生风险增加，而这三者都会增加痴呆症的发生风险。

相反，如果通过不断强调的“健康生活方式”，如进行规律的体育锻炼、坚持富含膳食纤维和蔬果的饮食习惯，不仅有益于维持健康体重，保持心血管和内分泌系统的健康功能，还有助于保持良好的认知功能。健康的机体、健康的心脏、健康的大脑，三者密不可分。

维持健康体重 维持认知功能

坚持体育锻炼 规律的身体

活动是健康生活的一个重要组成部分，不仅有助于稳定血压、血糖、血脂水平和控制体重，也有助于维护认知功能。运动应包括有氧运动如步行、慢跑、游泳、乒乓球、八段锦等，以及抗阻力训练，如俯卧撑、哑铃、弹力带等。

除了锻炼身体，还可以通过阅读、计算，或学习外语、进行益智游戏等活动来锻炼大脑，改善认知功能。

保持膳食平衡 应保持均衡、品种多样的健康膳食模式。研究显示，多种健康饮食模式被证实有益于认知功能，如地中海饮食、DASH饮食和MIND饮食。总体来说，富含全谷物、新鲜蔬菜水果（特别是绿叶蔬菜和浆果）、水产品 and 禽类、豆类、坚果，且烹调油选择橄榄油的饮食习惯有助于维护认知功能。

而过多摄入红肉、黄油和人造奶油、奶酪、糕点甜食、油炸食品等富含饱和脂肪、糖、盐的饮食习惯则不仅不利于健康体重的维持，也对心脑血管健康不利。

【健康红绿灯】

绿灯

咖啡加牛奶双倍抗炎



研究表明，咖啡加牛奶，抗炎能力加倍。从营养上看，牛奶中的蛋白质与钙质有助增强骨骼健康。咖啡中的两种主要酚酸——咖啡酸和绿原酸是很好的抗氧化剂，牛奶中的半胱氨酸会跟这两种酚酸合成稳定的加合物：咖啡酸半胱氨酸和绿原酸半胱氨酸，使抑制炎症细胞的效果翻倍。

吃点胡萝卜能让免疫力变强大



吃点胡萝卜不仅有助于缓解视疲劳、滋润皮肤、保护心血管，还能提高免疫力。研究发现，每周至少吃3次胡萝卜，就能显著提升皮肤所含的类胡萝卜素水平，并提升自身免疫力。平时适当多吃些胡萝卜，能很好地补充类胡萝卜素。从频次上看，每周应至少摄入3次，每次100克左右即可。类胡萝卜素具有很好的抗氧化作用，有助增强身体免疫力。

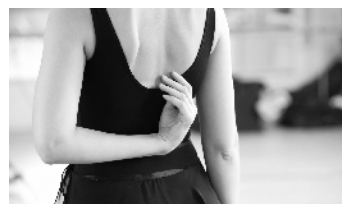
红灯

长期久坐损伤膝盖



膝盖半月板自身不存在任何血管组织，其营养供给主要依靠关节腔内的压力变化而来。当久坐不动时，没有压力差的产生，半月板结构不可能获得充分的营养，使得半月板退化日益加重。当严重到一定程度时，半月板在受力的情况下就会产生各种各样的损伤，比如破裂磨损，导致出现膝关节炎症。

后背长痘多是清洁不到位



油脂过多易附着污物导致毛孔阻塞，产生痘痘。面部每天都会清洗，背部清洁却常被忽略。平时有意识地清洁背部，洗澡时用长毛巾或搓背刷等清洁。但擦背时不要太用力，过度摩擦反而会加重痘痘，甚至还会引发更严重的感染。



·广告·

房山区城管执法局

持续开展冬季燃气安全隐患排查

为保障市民群众冬季用气安全，房山区城管执法局结合季节特点，积极行动，全面开展冬季燃气安全隐患排查，营造安全用气环境。

加大检查力度 执法人员对区域内燃气使用场所进行拉网式排查，重点检查燃气管道、阀门等设备的完好程度，查看有无老化、损坏现象。同时，对燃气报警器的安装和运行情况进行严格检查，确保其能正常发挥预警作用。在检查过程中，执法人员对发现的问题当场提出整改意见，并责令相关责任人限期整改，持续跟进复查，彻底消除燃气安全隐患。

开展普法宣传 通过开展“城管开放日”活动，普及安全常识，发放《燃气安全知识手册》，讲解重点注意事项，倡导

市民群众正规购买燃气，明确在燃气安全管理中擅自拆改户内燃气管线及设施的危害和相应的法律责任，提升用气安全意识，提示自觉守法守规。

加强部门联动 联合多部门深入燃气非居民用户，细致检查燃气储存、运输、使用环节，全面摸排整治城镇燃气安全链条风险隐患，建立整治台账，深度治理“气、瓶、阀、管、灶”等安全隐患，切实督促企业履职到位保障用气安全。同时通过多部门合力，及时发现并消除安全隐患，确保冬季燃气使用安全，守护市民群众生命财产安全。

11月以来，房山区综合行政执法部门共开展燃气隐患排查29次，开展燃气安全“静安行动”联合执法11次，发现燃气隐患14处，立案5起。 (李安琪)

防寒御病 健康过冬

大雪节气过后，进入仲冬时节，中医专家提示，此时气温骤降、降雪增多，容易诱发呼吸道感染性疾病、心脑血管疾病等，养生防病重在“藏精”“护阳”。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任马晓昌介绍，冬季多风寒，而“肺主皮毛”“肺为娇脏”，风寒之气最先侵袭肺脏，加上冬季气候相对干燥，流感等疾病容易流行。此时节阴寒之气最盛，寒主收引凝滞，易致血脉不利，容易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病。

“冬季阳气潜藏、阴气极盛，正是保养精神、收藏精气的好时机。”马晓昌说，这一时期宜早睡晚起以保护阳气、蓄积阴精；做好保暖，避免风寒之气侵犯机体，外出时适当增加衣物，戴帽子和围巾，多晒太阳；晚上睡前用热水泡脚，以驱除寒冷、活血通络。

俗话说：“冬季进补，开春打虎。”中国中医科学院西苑医

院心血管二科副主任医师尚青华说，冬季是“藏精”的最佳时节，适当进补可提高免疫力，促进新陈代谢，改善畏寒等症状。饮食宜适当增加营养食物摄入，如羊肉、牛肉、鸡肉、桂圆、枸杞子、红枣等，同时需食用蔬菜以补充适量维生素。但过度进补会造成营养过剩，诱发口疮、牙痛、便秘等“上火”症状。

中医认为“动则生阳”。尚青华说，冬季宜选择太极拳、八段锦等和缓的运动方式，尽量避免剧烈运动，以防大汗淋漓导致津液损伤、阳气外泄；户外运动时应选择天气晴朗的午后，以免风寒侵袭损伤阳气。

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，一些中医特色疗法有助于应对这一时期的常见疾病。例如，艾灸关元穴有助于养护阳气，艾灸足三里穴对于保护阳气和脾胃具有重要作用。睡前泡脚时加入艾叶，能够起到温通、逐寒湿的作用。 (新华)