

预防老年痴呆,来做这套健脑操

是省人医专家设计的,他们还花了4年时间证明有效果

昨天,在南京医科大学的操场上,江苏省人民医院的专家团队,带着几十位老人练习健脑操。专家团队公布的一项研究成果显示,医院设计的健脑操,可以改善老人记忆力下降的状况,一定程度上还能预防老年痴呆。

通讯员 吴倪娜 现代快报记者 刘峻



省人医的专家带领老人练习健脑操 现代快报记者 施向辉 摄

健脑操,可以改善老人健康状况

江苏省人民医院康复科主任医师王彤告诉现代快报记者,如今流行的广场舞、健美操,还有广播体操等等,有的强度太大不适合老人,有的则是运动强度不够。于是,专家决定设计一套简单易行的动作。

王彤介绍,这套操主要是针对脑部血液循环的。整套操时长30分钟,分为准备阶段、有氧阶段和放松阶段,节拍从

缓慢到加速再到缓慢,符合老年人的体能要求。

这套操到底有没有效果呢?专家又花了4年的时间,进行对照实验研究。在南京选择了100多位老人,其中30名是健康老人,30名有轻微认知障碍,还有60多名是老年痴呆患者。实验证明,健脑操这样的中度适量有氧运动,对改善患者的运动、认知以及身体状况,有效果。

统计显示,训练前,被研究者的平均认知能力评分为19.81分,训练后提高到21.1分。运动时最大心率,也从训练前的138.14下降到136.9,表明被研究者最大运动能力的储备得到了提高。

值得关注的还有一项精神量表的统计,由训练前的11.1分下降到8.3分,表明被研究者的精神症状也得到明显改善。

适合人群比较广,年轻人也能做

专家说,有氧运动改善老年痴呆的机制仍然不明确。之前的动物实验研究发现,有氧运动能减轻大脑的病理变化。海马是脑内负责学习和记忆的主要部位。研究发现,中度的有氧运动,可以增加大脑海马

区神经细胞的存活和再生,刺激神经生长因子基因的表达,降低海马区氧化应激水平,诱导血管的发生。但是确切的机制,还有待证实。

跳健脑操有效果,那么其他的运动是否可以呢?专家说,

其他的运动不能说不行,但目前都没有做过相对应的对照试验。

当然,这套健脑操适合人群也比较广,不仅仅是老人,年轻人也可以通过这样的方式,改善自己的健康状况。

●●● 链接

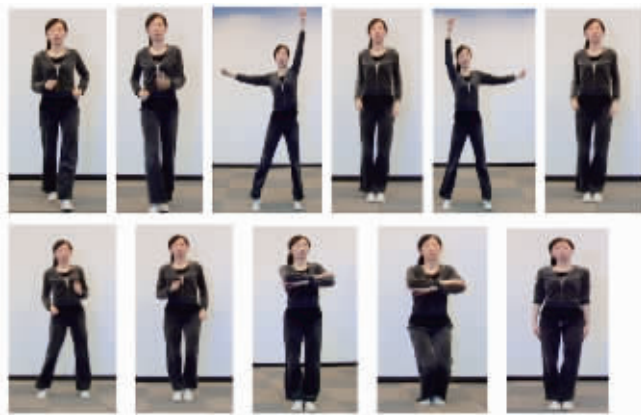
有氧运动操图解(部分)

有氧阶段(每节六个八拍,其中每一节的后三个八拍与前三个相同)

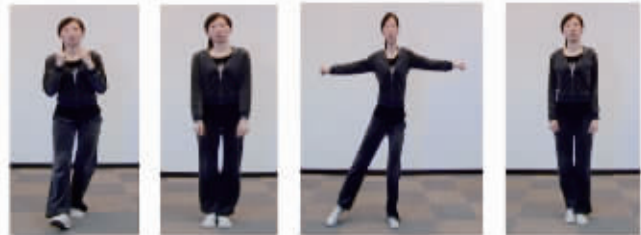


扫二维码,看健脑操完整视频

一、屈膝运动(6×8×3遍)



二、点脚运动(6×8×3遍)



●●● 提醒

这些习惯,最容易让大脑受伤

专家告诉记者,吸烟、喝酒最容易伤脑。

吸烟会加速血管的老化,在血管中形成斑块,增加脑卒中和心肌梗死的风险。吸烟还会损伤大脑的认知功能,有研究显示,吸烟者的大脑皮质比不吸烟者要薄。

而长期酗酒则会引起大脑血管收缩、血流量减少,使大脑皮层缺氧、智力减退、注意力涣散,记忆力和判断力下降,产生

思维障碍,变得萎靡不振,部分人还可发生幻觉。有研究显示,平均每天饮酒两次以上的人,其脑体积比禁酒者小1.6%。而人体衰老导致的脑细胞死亡,每年只会使大脑萎缩0.19%。

还有很多不健康的生活,也会导致大脑损伤。比如熬夜,一次熬夜造成的大脑疲劳感即使经过好几天的正常睡眠也无法恢复。这种现象意味着,失眠可能对大脑造成了长久的损伤。

28岁女编辑熬夜成疾离世,你还不早点睡

快报讯(通讯员 程守勤 刘敏 记者 安莹)这几天,朋友圈被这样一条新闻刷屏“28岁网易女编辑王雅珊肝癌离世,生前劝媒体人别熬夜”。加班,熬夜,从疲劳到癌症只需4步。王雅珊曾说,“我就是例子啊。”

很多人唏嘘的同时,也感到忧心忡忡:自己也经常熬夜,会不会得肝癌,肝癌的诱发因素有哪些呢?

东南大学附属中大医院肝胆胰中心主任周家华介绍,现在很多四五十岁的肝炎患者,甚至还有不到30岁的患者,工作压力大,连续熬夜,使肝炎进一步恶化成肝癌。这是因为,

劳累加剧肝炎炎症的反复发作,使肝细胞有序的结构排列发生变异,最终整个肝内部结构因混乱而“坍塌”,演变成肝癌。

此外,周家华介绍,肥胖也成为肝癌的一个诱发因素。这主要是因为有些患者可能患有脂肪肝,而肥胖可能会加速肝脏的老化,使脂肪肝患者的肝功能变差、肝脏的储备能力下降。脂肪肝演变成肝硬化,而肝硬化又不幸恶化为肝癌。

在中国,长期嗜酒导致肝癌的比率,已仅次于乙肝和丙肝引发的肝癌。酗酒诱发肝癌,主要是因为嗜酒诱发酒精性的肝硬化,进而可能导致肝癌。

●●● 链接

1. 伤心伤不起

中大医院心血管内科主任马根山指出,长期熬夜的人,由于休息不好、生物钟被打乱,心率变异性增加,患冠心病、血压高的几率会有所增加。此外,睡得晚,植物神经就会紊乱,容易出现心律失常,或是心梗的发生。由于长期的熬夜而导致过度疲劳,机体处于衰弱状态,这也是引发急性心肌梗死的诱因。

2. 加速器官老化

医院中医内科医生刘志刚

细数熬夜的那些痛

介绍,熬夜会加速器官老化、影响体质,对身体各个系统的运行都会产生消极影响:经常熬夜的人容易焦虑、抑郁和暴躁;容易上火、口角长疮、结膜充血,是身体免疫功能下降的信号;熬夜对认知功能、记忆功能、反应能力也有消极影响。

3. 增加糖尿病风险

医院内分泌科主任医师王尧介绍,经常熬夜的人,身体得不到很好的休息,引起交感神经兴奋、肾上腺皮质髓质亢进,进而导致代谢、免疫方面的问题,

影响体内激素水平,内分泌节律被打乱,长此以往影响胰岛素功能,容易导致2型糖尿病或其他代谢疾病。

4. 头发给熬没了

医院皮肤科主任医师张敬东解释,常常熬夜有可能是诱发脱发、掉发的间接原因,直接原因也可能是头皮毛囊产生了一种毒素,导致毛囊生命力减弱,使头发大量脱落。

另外,熬夜还会导致肌肉反应速度和精准性下降,有时会震颤和有疼痛感。