

【老年健康】

“忘性大”未必老年痴呆

有些老年人称自己“忘性大”，担心会发展成老年痴呆。专家表示，近记忆减退的确是早期老年痴呆的表现，但“忘性大”并非一定是老年痴呆或会发展成老年痴呆，很可能是良性老年性遗忘症。

老年痴呆早期有五大表现

神经内科医师介绍，以脑萎缩导致的阿尔茨海默病为例，早期老年痴呆的具体表现有五大类：一是近记忆减退，如有的患者会忘记刚说过的话、做过的事，如上街买菜忘了带回来；二是计算力减退，稍复杂的账目不会算或算得很慢；三是视空间技能损害，在离家稍远的地方容易迷路走失，把东西放错地方；四是思维贫乏，言语单调，有时自言自语，反复诉说某件事情；五是性格和情感改变，如变得过分胆小或脾气暴躁、固执、多疑等。还有的患者早期会出现精神症状，如总怀疑别人说他的坏话；有的绘声绘色地描述根本就没有发生过的事情；有的在夜间反复下地走动。

记忆力下降未必是老年痴呆

专家还提醒，有记忆力下降的老人不一定是痴呆或会发展为痴呆。良性老年性遗忘



症也称为与年龄相关的记忆减退，是老年人的一种自然生理现象，主要表现为机械性记忆下降，远记忆保留尚好，但老人容易记住近记忆中的主要事件（印象深刻）和经推理记忆的事件。

此外，老人的思维、人格、语言等无明显下降，无明显人际交往方面的障碍，能主动寻求其他方式来补偿记忆的缺陷，比如使用记事本。而痴呆病人随着时间的推移，除记忆障碍外，逐渐出现多方面的智能减退，并出现社会活动能力和生活自理能力的减退。

画钟提问题可自测老年痴呆

专家指出，目前有很多办法可以帮助患者家人早期发现患者的病情，如要求受检老人在白纸上画个钟表，在10分钟内完成。画出闭锁的表盘；将数字写在正确位置；表盘上12个数字正确；将指针安置在正确位置。每个要求做到了各得一分，如患者得到3到4分表明认知水平正常，0到2分则表明认知水平下降。

此外，还可以给老人提些小问题，如让老人说出自己的生日、年龄、上顿饭吃了什么，如果有答错就要怀疑是老年痴呆。还可以让老人用100依次减7，看计算结果是否正确。

（杨静）



【专家观点】

站姿透露心理奥秘

在我们成长过程中，长辈们总是提醒我们要“坐有坐相，站有站相”。尽管如此，大多数人的站相都是千姿百态的。而通过人们在无意间中的站姿，我们也可以一窥其中的心理奥秘。

挺胸收腹、双目平视：这种人往往有充分的自信，或十分注意个人形象，或此时心情十分愉快。

含胸、背部微驼：很多女孩子在青春期对身体的变化没有树立健康积极的认识，容易表现出这种站相。这样的人往往缺乏自信，如若为女孩子，则是很单纯的类型，需要加强保护或积极引导。

两手叉腰而立：这是具有自信心和心理上优势的表示。如果加上双脚分开比肩宽，整个躯体显得膨胀，往往存在着潜在的进攻性。若再加上脚尖拍打地面的动作，则暗示着领导力和权威。

单腿直立，另一腿或弯曲或交叉或斜置于一侧：表达一种保留态度或轻微拒绝的意思，也可能是感到拘束和缺乏信心的表示。

双手插入口袋：不表露心思、暗中策划的

表现；若同时弯腰弓背，可能说明事业或生活中出现了不顺心的事。

喜欢倚靠站立：这类人好的方面是比较坦白，容易接纳别人。不好的方面就是缺乏独立性，总喜欢走捷径。

遮羞式站立：手有意无意遮住裆部，一般是男性采取的动作。遮住要害部位，是一个防御性动作，说明心里忐忑不安，准备遭受批评和不赞同。

双脚成内八字状：多为女性的站姿，有软化态度的意味。许多女性在担心自己支配欲和好胜心显得太强时，往往采取这种站姿。

双脚并拢，双手交叉站立：并拢的双脚表示谨小慎微、追求完美。这种人看起来缺乏进取心，但往往韧性很强，是属于平静而顽强的人。

背手站立：这类人通常是自信力很强的人，喜欢控制和把握局势，或自恃是居高临下的强者。但是，如果一只手从后面抓住另一只手的手臂，则可能是在压抑自己的愤怒或其他负面情绪。但是，在服务行业中，这种站姿又可能想表明“我没有行动，没有威胁”的意思。

（周莹）

【专家指导】

七类疫苗 成人应补种

带状疱疹疫苗。小时候得过水痘的人虽然不会再发水痘，但水痘带状疱疹病毒仍然可能引发带状疱疹。年龄在60岁以上的老人发病率最高，建议注射。

水痘疫苗。如果小时候没得过水痘，最好注射一下水痘疫苗。如果成年人患上水痘，病情更为严重。

破伤风、百日咳和白喉疫苗。这些疫苗不具备终生免疫能力，每10年需要注射一次，以增强免疫力。

肺炎疫苗。65岁以上的老人注射该疫苗。

脑膜炎疫苗。这是2000年新研发成功的疫苗。脑膜炎是一种非常严重的疾病，如果你免疫力薄弱，经常在脑膜炎高发区活动，建议注射该疫苗。

流感疫苗。超过50岁的人都应该注射该疫苗。

乙型肝炎疫苗。不是所有的成年人都需要注射该疫苗。经常和患者密切接触的人，或者有多个性伴侣者，应该注射。（冯国川）

随园饮食谭

印度飞饼

印度飞饼，听名称像来自于印度的传统美食，其实就像“阿拉斯加”深海鱼油，两者的共同点是在印度你找不到“印度飞饼”，阿拉斯加也不产“深海鱼油”。

飞饼好吃，印度人也爱吃饼，但人家通常吃的是煎饼，细细考证，印度飞饼的原产地是在新加坡——一些在新加坡的印度人为了谋生，就在街头巷尾支个煎饼摊子，慢慢地，据说在华人顾客的点拨下，他们不断创新，反复试验，终于研制出印度飞饼：将面和好，做成小片，然后用“摊桌布”的手法拉用面饼，将面还旋转着上甩，每抛一次，饼坯就变大一回，经过多次抛甩，变得越来越大也越来越薄，然后再涂上馅料，如鸡蛋、肉松、香蕉等再叠起来在平扒炉上煎烙，成品喷香脆韧，略带焦黄，吃罢齿颊留香。以其又好吃又好看，在大陆颇流行一阵。仿佛为了验证正宗，很多酒店干脆就请一个

皮肤黝黑的印度人现场制作，即体现了异国风情，也让餐厅多了些热闹的气氛，吸引来就餐的人驻足观看。至于那印度人在哪学的手艺，可以肯定不在印度，更不可能是祖传。

的确，中餐厨房的出品绝大部分都得窝在后厨，厨师们再有多大的本事也只能“凭作品说话”，所以流行于酒楼食肆的印度飞饼适时走出厨房，直接把食客变身观众，夹杂着难以言说想像中的异域风情，加上货真价实如杂耍般的手势，不受欢迎才怪！

据说本山大叔又在为春晚的小品犯愁了，我倒有个建议：摘掉那顶软塌塌的帽子，缠上包头，留上小胡子，把皮肤抹黑，一改东北腔为印度调，忽悠“脑袋大，脖子粗”的范伟做飞饼。

随园精菜馆 协办

【运动健身】

运动可以治病

瑜伽治疗肠胃疾病。每周练习4小时瑜伽可预防和治疗胃炎、拉肚子等肠胃疾病。每周3—5次游泳或水上有氧运动也同样适用。

有氧运动治疗牙周疾病。经常进行有氧运动可降低牙周病的发生率。建议每周进行5次中等强度或3次高强度运动，如跑步等，每次45—60分钟。

锻炼核心肌肉群治疗背痛。位于腹部前后环绕着身躯，保护脊椎稳定的重要肌肉群就叫核心肌肉群。仰卧起坐、两头起等锻炼腹背力量的运动都可行。

高血压病人多走石子路。根据传统中医理论，走石子路可刺激足底穴位，有效降低血压，促进身体平衡。每周3次，每次至少30—60分钟。

预防骨质疏松症多跑步。“高冲撞”耐力运动，如脚底撞击地面的动作可以促进骨质密度，有助于防止骨质疏松症。在各种运动中，跑步应为首选。每周运动3—5天，每天30分钟，网球、篮球、跳跃等运动也有同样的作用。

抑郁症患者多步行。漫步公园或山川的“生态疗法”能有效改善抑郁情绪。研究发现，每天30分钟快步走缓解抑郁的效果比抗抑郁药物还好。

举重预防糖尿病。医生建议2型糖尿病患者多进行跑步、游泳、骑自行车等有氧运动。研究显示，在常规运动中，每周做两次增加腿部力量的举重练习更有助于预防糖尿病。

骑自行车治头疼。每周3—4次，每次30分钟的骑车或坐姿划船运动，可以提高体内自然镇痛剂内啡肽的水平，进而降低头痛发作率。（陈宗伦）

短时间运动不利减肥



都说运动可以减肥，这可不是绝对的！近日，美国《塑性》杂志就撰文指出，三类运动会让人越练越“胖”。

大运动量的运动。如果运动量过大，人体所需的氧气、营养物质以及代谢产物也就相应增加，这时就要靠心脏增加输出血量来运输。运动量大时，心脏输出血量不能满足机体对氧的需要，使机体处于无氧代谢状态。无氧代谢运动不是动用脂肪作为主要能量释放，而主要靠分解人体内储存的糖元作为能量释放。因在缺氧环境中，脂肪不仅不能被利用，而且还会产生一些不完全氧化的酸性物质，如酮体，可降低人体运动耐力。短时间大强度的运动后，血糖水平会降低，引起饥饿，这时人们会食欲大振，对减肥极为不利。

短时间运动。在进行有氧运动时，首先动用的是人体内储存的糖元来释放能量；在运动30分钟后，便开始由糖元释放能量向脂肪释放能量转化。大约运动1小时后，运动所需的能量才以脂肪供能为主，也就是说，在脂肪刚开始分解的时候，人们就停止了运动，其减肥效果自然不佳。

快速爆发力运动，如短跑、球类运动等。人体肌肉是由许多肌纤维组成的，主要分为白肌纤维和红肌纤维。如进行快速爆发力锻炼，得到锻炼的主要是白肌纤维，白肌纤维横断面较粗，因此肌群容易发达粗壮。用此方法会越练越“胖”。（杨静）