

别把“老糊涂”当正常

专家支招“防呆四招”，帮助老人守住记忆

在浏阳市张坊镇义诊时，65岁的陈奶奶站在路口抹眼泪：早上出门买把空心菜，转了个弯竟忘了回家的路，连自家门牌号也想不起来。儿女总宽慰“老了都这样”，但检查结果却显示——她的大脑中已悄然堆积了β-淀粉样蛋白和tau蛋白这些“神经毒性垃圾”。这不是普通的健忘，而是阿尔茨海默病（AD）。

近期，在湖南省健康管理学会专委会年会上，21支科普队将这套经过临床验证的“防呆守忆”方案传递给了上千名基层医护及养老从业者。在此，笔者将精华内容整理给广大读者，早一分钟识别信号，老人就可能晚十年糊涂。

在这里提醒大家：出现上述3项及以上“恶性信号”，切勿拖延！请立即前往记忆门诊筛查。早干预可延缓病情；一旦错过黄金窗口期，大脑神经细胞大量坏死，治疗将极为棘手。

重预防：不花冤枉钱，湖南人的生活习惯就是“良药”

结合湖南本土特点，我们总结出“防呆四招”：

1.动起来，给大脑“泵”血 湖南人爱跳广场舞、打太极，这正是护脑良方。建议每周至少3次、每次30分钟的中等强度运动，促进脑部血液循环。我们在株洲养老院的对照实验发现：适度打麻将（非赌博）的老人，认知功能衰退速度比不打麻将者慢30%——记牌、算番的过程，本质是给大脑做“有氧体操”。

2.吃得“湘”，但要控油控盐 湖南人嗜辣，辣椒中的抗氧化物质有益健康，但高盐是脑血管的大敌。剁椒可放，盐要减半。同时，把油炸臭豆腐、高糖的糖油粑粑换成核桃、蓝莓和绿叶菜。甜食和油脂摄入过多，会导

致大脑代谢异常，加速“生锈”。

3.多唠嗑，拒绝“孤岛式”养老 专委会在怀化的调研数据显示：独居老人的痴呆风险是与子女同住者的2倍。语言交流能强力激活大脑语言中枢。请多陪老人聊聊往事，鼓励老人参加社区老年大学、合唱团，主动社交远比被动看电视更能锻炼大脑。

4.管慢病，护好脑血管就是护脑 高血压、糖尿病、高血脂会悄无声息地堵塞脑血管，引发“血管性痴呆”或加重阿尔茨海默病。临床数据显示：严格控制“三高”的老人，发病风险比控制不佳者低40%。

懂照护：确诊后牢记“三不三要”，减轻家庭负担

科学的照护能极大提升患者生活质量，延缓病情发展。请家属牢记以下原则：

不要指责 面对老人反复询问“我是谁”，切忌不耐烦地斥责“你怎么这么笨”。请将他们视作“老小孩”，耐心温柔地重复答案，指责只会增加患者的挫败感和病情恶化。

不要藏药 切勿为了哄骗老人吃药而将药物混入饭中，这

会破坏信任。应明确告知：“这是护脑的药，吃了就能记得住事。”争取患者的主动配合。

维度	良性健忘（正常衰老）	阿尔茨海默病（危险信号）
遗忘性质	忘细节：记不清昨天晚饭吃了哪道菜，但能清晰回忆起和谁一起吃的。	忘事件：刚吃完饭坚称没吃，反复追问“我中午吃了吗”，这种“虚构”是典型症状。
认知能力	可提示：别人提醒“昨天丢了钥匙”，马上能接话：“对，还拍了照片。”	不可逆：即便拿出钥匙的照片，也会矢口否认“我没去过”，近期记忆严重受损。
生活能力	不影响：偶尔忘带钥匙，但能独立回家、会算水电费。	进行性丧失：在小区迷路、不会用遥控器，算不清10块钱的菜钱，生活难以自理。
性格情绪	稳定：依然爱唠嗑、爱逛广场舞，性格无大变。	突变：温和的人突然骂人、藏东西，甚至出现幻觉，怀疑儿女偷了自己的钱（被害妄想）。

会破坏信任。应明确告知：“这是护脑的药，吃了就能记得住事。”争取患者的主动配合。

不要禁锢 因怕走失而将老人反锁在家，会导致严重的焦虑、激越和攻击行为。应为老人佩戴写有姓名、家属电话的智能定位手环，允许其在监护下下楼散步，维持基本的社交活动。

要做“记忆提示卡” 在冰箱、电视机、入户门等显眼位置张贴醒目的大字条，如“出门带钥匙”、“晚饭后服降压药”，利用视觉提示弥补记忆缺失。

要防意外 将刀具、剪刀收纳上锁，燃气阀门加装安全装置。老人洗澡时切记不可锁门，严防跌倒、烫伤等意外发生。

要关照照护者自身 “久病床前无孝子”源于巨大的身心压力。照护者首先要照顾好自己。省专委会设有“照护者支持小组”，提供心理疏导与技能培训，避免“一人患病，全家崩溃”。

老话说“家有一老，如有一宝”。记忆是老人一生的沉淀，莫让阿尔茨海默病将其偷走。让我们携手努力，守住记忆之门，让每一位老人都能笑着认出自己的儿女，稳稳地找到回家的路。

浏阳市人民医院 王颂华

湘莲：湖湘水土滋养的养生明珠

“江南可采莲，莲叶何田田”，在这首采莲诗开山之作里，“莲”因谐音“怜”，被赋予爱情寓意。但在湖南洞庭湖畔，湘莲不仅是诗意象征，更融入当地人生活，化作养生智慧。

湘莲，作为中国四大名莲之一，凭借“寸三莲”独有的细腻口感与甘香风味，承载起千年湖湘文化。其应用历史源远流长，长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》中“莲子治溺闭”的记载，有力印证了湘莲超两千年的药用历史。

直至当下，湖南民间仍保留着端午佩戴艾叶荷包、用莲子心驱邪避秽的传统习俗；在湘中地区，新娘出阁时会在喜被上撒莲子，取“连生贵子”的美好寓意，婚宴上也常能见到象征“甜连同心”的冰银耳莲子汤。湘莲在药食同源的理念中，淋漓尽致地演绎着中医药的独特魅力，成为湖湘文化与传统医学紧密相连的生动注脚。

莲子：补脾安神的“水中人参”

莲子，在《神农本草经》中就被记载具有“主补中，养神，益气力”的功效。历经岁月流转，现代科学研究也证实了它的非凡价值。莲子富含淀粉、多糖、维生素以及钙、磷、钾等多种微量元素，就像是一座营养宝库，为人体健康提供着全方位的滋养。

补脾止泻 莲子味甘而涩，甘可补脾，涩能止泻，既可补脾益气，又能涩肠止泻，可治疗脾虚久泻，食欲不振。

益肾固精，止带 莲子可以益肾固精，适用于肾虚所致遗精、滑精，也可用于脾虚、肾虚导致的带下。

养心安神 善补心血、交通心肾，可治疗心肾不交之虚烦、心悸、失眠。

分清“莲子肉”和“莲子心”

莲子肉 性平温和，主打补脾益肾、养心安神，是日常养生的核心部分。

莲子心 味苦性寒，专清心火、辅助降压。体质偏寒、脾胃虚寒者，务必选用去心莲子，或食用前剔除莲子心，以免寒凉伤脾。

湘莲养生实践，食疗里的湖湘风味

四神汤湘式改良

传统四神汤有健脾祛湿功效，湖湘人将其改良，用湘莲与猪肚同炖。猪肚补虚健脾胃，与茯苓、山药、芡实、湘莲搭配，祛湿更有效，还能补虚，是湖湘人滋养脾胃的佳肴。

湘莲红枣糯米粥

这道粥汇聚湖湘特色食材，30克去心湘莲健脾益肾，6枚红枣补中养血，50克糯米温暖脾胃。制作时先泡食材，同煮至浓稠后加桂花蜜。它能健脾补血，增强人们的抵抗力，美味又养生。

冰糖银耳莲子汤

银耳1~2朵，湘莲（去心）100~150克、冰糖200~300克、少许红枣枸杞桂圆。银耳能够滋阴润肺，美容养颜，搭配莲子有助于增强脾胃功能，对于脾虚导致的腹泻、食欲不振有一定的食疗作用，另外，莲子和银耳中含有的多糖成分还能增强免疫力。

湘莲始终是湖湘人“医食同源”的生命智慧载体。品一颗湘莲，既是咀嚼穿越千年的文化密码，更是践行“治未病”的养生之道。

湖南省康复医院 胡阳亮

一站式慢病服务落地宁乡玉潭

近年来，宁乡市玉潭医院不断深化医防融合，建成集筛查、诊疗、随访、宣教于一体的慢病闭环管理体系，开设一站式慢病服务专窗，为老年群众提供一对一贴心帮扶。该院负责人表示，医院将持续完善健康服务链条，守护辖区群众全周期健康。

通讯员 尹绍平 谢瑞娟
摄影报道

