

每天动动舌头就能预防脑萎缩？

专家表示并不科学,保护脑功能最好的方法是“健康生活”

动动舌头竟然可以预防脑萎缩?近日,一则播放量 180 多万的视频受到不少网友关注转发。视频中称,每日有技巧地锻炼舌头,做一套舌头操,可以预防脑萎缩。这样的“神操作”让不少市民跃跃欲试的同时也发出质疑,真的有效吗?记者为此请教了老年医学科专家。

1 动动舌头就能抗衰? 不科学

对于上了年纪的人来说,平日里容易出现忘事、落东西,以及失眠、头晕、手脚不灵活、反应慢等并不是“新鲜事”,这在大多数老年人身上都时有发生,这是脑萎缩的一种表现。近日一则观看超百万的视频中竟称,由于生理性脑萎缩最显著的症状就是舌头变得僵硬,因此有日本科学家研究表示坚持每天活动舌头,比如吐舌头、转舌头、舌尖舔牙齿等,或能延缓大脑衰老。

动动舌头成了预防脑萎缩的秘诀?专家表示这并不科学。“指挥舌头运动的神经核团并不在大脑,而是在脑干。从神经解剖上来说,这个神经通路不包括大脑皮层。”专家表示,进行活动舌头的锻炼,刺激不到位于大脑皮层的认知功能区域。因此,仅通过运动舌头就能使“健忘”等有改善,并无参考价值。

2 脑萎缩是自然现象

“首先,脑萎缩并不是一个病,它是一个自然现象。”专家介绍,人在衰老之后,随着年龄的增长,脑的体积、质量都在不可避免地减少,“这是到了一定年龄必然会发生的一件事情,而且随着年龄的增长这种萎缩的现象会趋于明显。”

既然如此,是不是脑萎缩并不值得注意呢?非也。专家指出,当脑萎缩比同龄人更严重,或者某些关键位置发生萎缩,脑萎缩就是很

值得重视的。“萎缩本身不是病,要跟临床表现结合在一起才有意义。”

专家表示,比如说有一些认知衰退的患者,其脑部的海马、颞叶、额叶这些跟认知功能相关的区域可能萎缩得特别严重。“当这些与认知相关的位置都有特别严重的萎缩时,结合临床症状有认知功能衰退的表现,就要考虑患有某种类型的痴呆的可能性,比如阿尔茨海默病的患者,在记忆力下降的同时常伴海马萎缩。颞叶

痴呆的患者常伴额叶、颞叶的明显萎缩。”同时,专家谈道,还有一些萎缩也是有特征性的,“比如小脑萎缩可能伴有行走不稳、躯体不平衡等一些症状。”

专家告诉记者,值得注意的是,有些情况可能会加速病理状态的萎缩。“比如脑小血管病或颈动脉狭窄,导致脑部慢性缺血,那么就会造成相应的脑区域萎缩得比正常更严重,在将来会对脑的功能产生一定影响。”

建议

保护脑功能,从健康生活方式做起

据了解,近十年全世界的各大药厂都在进行对于认知障碍治疗和预防的药物研究,但结果却不尽如人意。那么到底如何才能保护脑功能呢?专家指出,脑功能受到影响的方面较多,“单独想通过做一个操,或者吃某一样东西,或者采取某一种措施,并不能够使我们衰老的步伐停下来或者慢下来。”

“首先还是要有一个健康的生活方式。”专家强调,减少不良的生活习惯,比如不吸烟、少饮酒,增加适当的运动锻炼都对保护我们的脑有帮助。“要从中年时期就开始保持一个良好的生活状态,经常运动,同时保持一个积极向上的良好心态。”专家认为,经常接触新事物,保持与人的接触交流,都是保护脑功

能的重要措施。

专家表示,加强控制与衰老相关的老年慢性疾病也对保护脑功能有意义。“比如高血压、糖尿病、脑梗死、高血脂,加强控制这些慢性疾病,减少这些疾病的发展,减少并发症的产生,那么脑功能才能够得到保护,衰退才能得到延缓。”

据新华网

每天久坐 8 小时,中风风险高 7 倍

近年来,尽管很多警告称久坐有害健康,但大多数人依然故我。据外媒报道,一份新研究指出,60 岁以下人群中,每天坐 8 个小时还不运动的人,中风风险比每天运动至少 10 分钟且不久坐的人要高出 7 倍。

据报道,研究人员对 14.3 万名 40 岁及以上、此前没有中风史的成年人进行健康信息追踪分析,平均追踪研究长达 9.4 年。结果发现,这些人中发生了 2965 起中风,其中 90% 为缺血性中风。

缺血性中风是最为常见的一种中风类型,当向大脑供血的血管被堵塞的时候就会发生。如果中风不能得到及时救治,相应区域的大脑细胞就可能因为缺氧而死亡。

该研究发现,那些每天运动至少 10 分钟且久坐时长不到 4 小时的人,中风风险比坐 8 个小时还不运动的人低 7 倍。

久坐不动和中风成因有什么关系?该研究首席作者、加拿大麦克马斯特大学临床学者雷德·琼迪博士解释道:“久坐被认为会影响葡萄糖、脂质代谢和血流量,增加身体炎症。而这些改变天长日久下来就会对人的血管产生副作用,增加心脏病发作和中风的风险。”

据外媒报道,久坐被认为跟吸烟一样危害健康,还会增加肥胖、椎间盘突出、紧张性头痛等身体问题的风险。事实上,人醒着的时候长期保持一个类似的相对静止姿势都会危害健康。

那如何才能降低中风的风险呢?

美国约翰斯·霍普金斯大学医学院药理学教授克里·斯图尔特指出,在减少静坐时间的同时,还要增加身体活动。大家可以从事多站少坐开始,同时在日常生活中做一些小改变,如爬楼梯代替坐电梯。

据美国心脏协会的相关建议,成年人每周至少应该进行时长 150 分钟的中强度身体活动,每次时长应超过 10 分钟。中强度运动指的是足以提高心率、让人出汗的运动,如快走或骑自行车。

此外,琼迪还补充道,不能只是减少久坐等静止不活动的时间,因为“增加身体活动只是降低中风风险的重要因素之一,还要结合营养饮食、停止吸烟,以及诊治高血压和糖尿病等手段。”

据新华网

预防“秋老虎”伤人 这些要点请注意！

秋老虎发生在 24 节气当中的立秋之后,属短期回热天气,占据了处暑的大部分地区,就像一只老虎一样蛮横霸道,所以民间称这段时间为“秋老虎”。预防“秋老虎”伤人,这些要点请注意!

这些疾病高发

肠道传染病

“秋老虎”来袭,各类细菌、病毒的繁殖依然存在,水源食物、环境容易受污染,同时人体易出现疲惫和免疫力降低,使得肠道传染病较为多发。

预防措施:养成良好的生活习惯,坚持饭前便后洗手;不吃生的海鲜、水产品、蔬菜和生冷不洁腐败变质的食物等。

胃病复发

秋天气候转凉,人们的食欲旺盛,但过多地进食可使胃肠功能的负担加重,容易导致胃病的复发。

预防措施:胃病患者除了注意保暖之外,还应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,并注意膳食合理,少食多餐、定时定量、戒烟戒酒,以增强胃肠的适应能力。

风燥感冒

由夏入秋,天气逐渐变得干燥,风燥感冒高发。除了有一般感冒的症状(头疼、鼻塞、咽喉肿痛等)以外,还有一个非常大的特点“干”,通常表现为嗓子发干、干咳无痰。

预防措施:应对干燥,及时补水很重要,要养成主动喝水的习惯。饮食上除了食用蔬菜水果外,还可以吃杏仁。

心血管病

天气转凉,暑气逐渐消退,气温早晚温差变大,因此很容易刺激到血管和心脏,引起心血管疾病。

预防措施:心血管病患者除了要按时按量吃药,每天坚持测量血压外,还要关注天气情况,注意防寒保暖。

中暑

“秋老虎”发威时,暑气更加逼人,地面热气未散,太阳长时间照射大地,给人以炎热的感觉,在高温下的时间过长,容易引起中暑。

预防措施:尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留。外出应打伞、戴遮阳帽,做好防护措施。

初秋养生秘诀



劳逸结合,早睡早起,中午午休,保持充足的睡眠。



尽量使用自然风降温,如果开空调,时间不宜过长,注意换气,避免直吹。



饮食应注意养护脾胃,不吃或少吃辛辣、燥热、油腻的食物,可以适当吃一点容易消化的食物,例如酸奶、豆。



适当锻炼,增强体质,在凉爽的早晚,选择适合自身的锻炼项目:慢跑、登山、散步等,循序渐进,持之以恒。