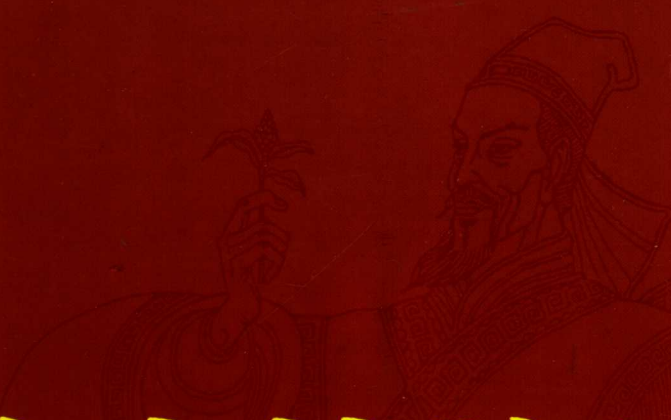


三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

郝晋东 王梅康 编著



养生健脑法

YANG SHENG JIAN NAO FA

老年性痴呆及脑萎缩人群必读
LAO NIAN XING CHI DAI JI NAO WEI SUO REN QUN BI DU

中国协和医科大学出版社

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

养 生 健 脑 法

——老年性痴呆及脑萎缩人群必读

郝晋东 王梅康 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生健脑法: 老年性痴呆及脑萎缩人群必读/郝晋东, 王梅康
编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2005. 7

(三奇堂养生与健康丛书)

ISBN 7-81072-696-X

I. 养… II. ①郝… ②王… III. 脑-保健-普及读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058391 号

养生健脑法——老年性痴呆及脑萎缩人群必读

编 著: 郝晋东 王梅康

责任编辑: 吕建伟 谢 冰

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 5.625

字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印 数: 1—7000

定 价: 12.00 元

ISBN 7-81072-696-X/R·689

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

三奇堂养生与健康

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

王 晓 刘清华 李海杰 杨峻山
图 娅 罗仁才 索茂荣 袁 钟
高远秋 解 真 戴葵阳 郝晋东



序

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，健康的养生为本的新世纪。健康是人生第一财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。但健康不是靠治病得来的，因为治病是下游，事倍功半，健康要靠养生获得，养生是上游，“上医治未病”，事半功倍。

研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.95 元。临床经验表明又可相应地节省重症抢救费约 100 元。更重要的是预防使自己少受罪，儿女少受累，造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国居民健康成本增长很快，已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度，成为制约人民生活水平改善的重要因素。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6140 亿元人民币，占当年 GDP 6.4%，因病、因伤残，过早

死亡造成国民经济损失 7 800 亿，占 GDP 8.2%，合计 14.6%。2004 年，上述两项均已突破 8 000 亿元，总数超过 16 000 亿元。而据研究，科学生活方式即养生预防不用花多少钱，既可以使各种慢性患病率总体上下降一半左右，也可以使健康寿命延长 10 年，而且生活质量大大提高，因此养生对国民健康和整个社会具有无可估量的积极意义。

人的生老病死犹如花开花落，春夏秋冬一样，本是自然界的美丽循环。但死的方式却有两种：一是自然凋亡，即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。另一种是病理死亡，即提前死亡，中年得病，肉体病痛，精神折磨，身心煎熬，人财两空。美国一项报告指出：医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而养生预防可以减少 70% 的过早死亡。因此，养生是当代人求得健康长寿的最科学、最可行的途径。

21 世纪的新健康观念是：健康快乐一百岁，天天都有好心情。健康的内容是：六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁，快



快乐乐一辈子。

世界卫生组织提出：在人的健康因素中，父母遗传占 15%，环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。因此，健康的钥匙就在自己手里，最好的医生就是自己，最大的敌人也是自己。

在个人生活方式的 60 分中，合理膳食占 17 分。正与我国古代传统医学所说的：“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，不谋而合。

养生方法林林总总，但心理平衡最为关键，也就是天天都有好心情。

好心情是指什么呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心，好情是友情、亲情和爱情。研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。有了好心和好情，人的精神面貌、免疫力、抵抗力、代偿力就处于最佳状态。心灵高尚了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，什么病都少，即使生病了，也能很快痊愈。

要让养生科学走出殿堂，像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，就必须插上科普这一翅膀，而且要深入浅出，让百姓喜闻乐见。

具体就是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵。既平白易懂又有可操作性，又是经过实践证明行之有效的。三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践。三个“字”：信、达、雅。既科学严谨，又文笔流畅，充满文采，才能使人爱不释手。

中国协和医科大学出版社以高度的社会责任感，邀请各家，群策群力，写出一系列的高起点、高水平的养生丛书，这些丛书都有三个“一”，三个“近”和三个“字”的特点，成为我国建设科普百花园中的一朵耀眼的鲜花。

我期望这枝鲜花越开越鲜艳。为人民健康多做贡献。

国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

洪昭光



前言

独自走在街上，找不到回家的路，刚淘好的米，却倒在洗衣机里，总是出门以后，才发现忘记带钥匙，常常坐在家里，望着天花板长久地发呆……

提起老年性痴呆，大家最初想到的，可能是报刊信息栏发布的寻人启事，或是邻里一家老小亲友出动四处寻找走失的老人。其实这样的情形只属于老年性痴呆的早期病人。如果病情发展到中、晚期，病人连自己最亲密的家人都不认识，不能表达自己的感受，不会吃饭穿衣，喜怒无常，行为失态，甚至大小便失禁，瘫痪卧床……

老年性痴呆，也称阿尔茨海默病，是指各

种原因引起的大脑内神经细胞的结构发生病变，导致以认知、行为和人格变化为特征的一种综合征，其发病原因主要与“老龄”相关，据统计，我国 60 岁以上老年人群发病率为 0.75% ~ 4.69%。随着我国社会人口的老龄化，患病人数还将迅速增加，目前世界上还没有一种能够治愈老年性痴呆的特效药。针对该病的治疗只能进行早、中期的病情干预，延缓病程的发展，提高病人的生活质量。因此，老年性痴呆问题已成为全社会广泛关注的焦点问题，积极开展老年性痴呆的防治已刻不容缓、势在必行！

敬老、爱老是中华民族的传统美德，当你得知家里的老人被诊断为痴呆时，你一定会感到非常痛苦，尤其当你不得不终日面对着你曾经熟悉的“陌生人”。这种悲痛的感觉还会日渐加深。因此，善待老人，就等于关心自己；



关心现在，就等于拥有健康未来。

我们编写的这本《养生健脑法》普及宣传册，旨在加强老年人的保健意识，积极开展对老年性痴呆预防和治疗，延缓老年性痴呆的发生和发展进程。呼吁全社会都来关心老人，帮助老人，使老人起居有节，生活有助，医疗保健有方，娱乐活动有伴，彻底摆脱孤独无援、悲观忧伤的心态，幸福地度过晚年时光。

希望读过这本书后能对您有所启发——延缓痴呆当然更好，改善症状就是胜利！

编 者



目 录

引 子	(1)
-----------	-------

迷失的世界

总统的告别	(4)
丢三落四郎	(13)
娄先生的衰老病历	(17)
集中营的幸存者	(26)
迷失的福特太太	(33)

呵护烛光

注意！咱爸、咱妈	(42)
常回家看看	(52)

心情点滴 照护手札	(56)
爱心培植 “心药”	(63)
亦真亦假总关情	(69)
如何区分老人健忘和老年性痴呆	(69)
正确认识脑萎缩与老年性痴呆	(75)

夕阳无限好

养生保健 自有一套	(79)
西方不亮东方亮	(91)
梦里花落知多少	(97)
人间世情皆看 “淡”	(107)
健脑防老 从头做起	(114)
勤劳者 寿自长	(125)
人有两件宝，双手与大脑	(132)
读书——最佳的健脑体操	(141)
毛泽东的一日三餐	(147)
纪晓岚茶宴趣事	(156)
尾声	(161)



引 子

1901年深秋的一天，德国神经病理学家阿洛依斯·阿尔茨海默（Alois Alzheimer，1864～1915）在法兰克福医院对一位名叫奥古斯特·德（Auguste D）的51岁女性病人进行检查，当阿尔茨海默给她看一个物体时，她最初能够说出这个物体的正确名称，重复几次都是一样，但是以后突然间，她把一切都忘掉了，全然否认刚才给她看过什么物体。后来给她阅读一本书时，她经常无缘无故地跳过一些句子，而且只能一个字母一个字母地拼读每一个字，读起来完全没有抑扬顿挫。在书写测验时，她会反复书写同一个音节，而完全忽略其他的音节，因而意思变得完全错乱。当她讲话时，常常是使用杂乱无章的词句，应用似是而非的表达方式。有时在说话过程中会突然停下来，一言不发，六神无主，不能理解向她提出的任何问题。病人亲属说她经常找不到回自己住处的路，且不能料理自己的日常生活。病情逐渐恶化，四年半后，该病人在一家精神病院死亡。病人死后，阿尔茨

海默医生进行了尸体解剖，大脑组织病理切片检查结果显示：大脑皮层萎缩，脑组织布满神经元纤维结（NFT）及“淀粉样”老年斑块（SP）。其后，他又陆续接诊了类似的病例。1906年阿尔茨海默在德国 Tübingen 精神病理学会议上，对这不知原因的病例做了首次报告《An unusual Disease of The Cerebral Cortex》，当时未引起医学界的重视。后来由其同事、慕尼黑精神病院院长埃米尔·克里德林（Emil Kraepelin），在1910年将这种在死亡病人脑组织有异常“沉淀物”的疾病以其名字命名为 Alzheimer 病，并详细描述了该病的临床表现及病理改变。同时，他撰文载入他所编著的当时颇有影响的精神病教科书里，正式把这种病命名为阿尔茨海默病（Alzheimer disease, AD），并沿用至今。

确切来说，这例具有进行性痴呆表现的51岁女病人，因其发病于老年前期，应当把这种病命名为早老性痴呆，以前曾认为这是一种和老年性痴呆不同的疾病。根据发病年龄分为3型：①早发型：起病在65岁以前，症状迅速恶化，较早出现多种高级皮层功能紊乱，如失语、失写、失用等；②迟发型：起病在65岁以后，病情缓慢加重，以记忆丧失为主要表



现；③混合型：临床表现不完全符合上述二类标准。但据近年来研究表明，这三型疾病的病因、病理和临床表现并无本质区别，只是发作年龄不同，也就是说三者系同一疾病。因此，目前有许多书中所说的老年性痴呆也就是阿尔茨海默病，它是以进行性痴呆为主的大脑皮质变性疾病。老年性痴呆损坏了老年人大脑的思考、记忆及对语言的驾驭能力。这种疾病的发生是逐渐出现的，同时病人病情的加重也是缓慢的。目前对于引起阿尔茨海默病的真正原因并不清楚，而且目前还没有可以治愈的方法。



迷失的世界



总统的告别

一封公开信

1994年11月5日，美国各大媒体在头版显著位置，刊登前总统里根的一封公开信——

我亲爱的美国同胞们：

最近，我被告知，我是数百万美国老年性痴呆病人之一。

得知这一消息后，南希和我必须做出决定，是把这作为一个普通公民的个人私事，还是该将这一消