

Alzheimer's Prevention Program



黄延焱 赵倩华 译

上海三聯書店

阿尔茨海默病 预防策略

Alzheimer's Prevention Program

保护大脑健康 度过最好余生

[美] 盖瑞·斯莫尔 Gary Small、吉吉·伏尔根 Gigi Vorgan 著

黄延焱 赵倩华 译



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

阿尔茨海默病预防策略/[美]盖瑞·斯莫尔(Gary Small),
[美]吉吉·伏尔根(Gigi Vorgan)著;黄延焱,赵倩华译.

—4版. —上海:上海三联书店,2018.2

ISBN 978-7-5426-6196-8

I. ①阿… II. ①盖…②吉…③黄…④赵… III. ①阿尔茨
海默病—防治 IV. ①R749.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 005218 号

阿尔茨海默病预防策略

著 者/[美]盖瑞·斯莫尔 吉吉·伏尔根

译 者 黄延焱 赵倩华

责任编辑/黄 韬 吴 慧

装帧设计/徐 徐

监 制/姚 军

责任校对/张大伟

出版发行/上海三联书店

(201199)中国上海市都市路4855号2座10楼

邮购电话/021-22895557

印 刷/上海展强印刷有限公司

版 次/2018年2月第1版

印 次/2018年2月第1次印刷

开 本/890×1240 1/32

字 数/170千字

印 张/7.5

书 号/ISBN 978-7-5426-6196-8/R·108

定 价/32.00元

敬启读者,如发现本书有印装质量问题,请与印刷厂联系 021-66510725

中文版序言一

黄延焱教授的最新译作《阿尔茨海默病预防策略》即将出版。我有幸先期阅读了该书的校样。

该书的原作者,美国加州大学洛杉矶分校的斯莫尔博士是一位知名的老年病专家,特别在改善老年人认知能力方面颇有心得,他在阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease,简称 AD)防治方面的研究得了美国医学界和主流媒体的肯定。

《阿尔茨海默病预防策略》本质上是一本有普及性质的书,对象是广大普通的中老年人,但即使对专业医护人员相信也会有不少参考价值。

在全球范围内,AD 患者日益增多,我国的统计也是如此。我作为一名 AD 患者的亲属,亲身感受到病人和家属经历的长期折磨和痛苦,深感防治 AD 对个人和社会是多么重要。AD 有别于一般的器质性疾病,病人在病发前和患病期间都可以通过自己的防治理念和知识,实施一定程度的预防或延缓疾病进程的措施,如能持之以恒,必有裨益。

本书与作者所著的一本姐妹篇《两周重塑健康大脑》(亦为黄延焱等译,上海三联书店出版)一样,都是为了向广大中老年人传授和

普及 AD 防治的理念及一些简易可行的方法。两书文字通俗易懂，诙谐有趣，方便不具备多少专业知识的读者阅读。

很长一段时期内，黄延焱教授是我的保健医师。她对病人严谨认真，医术精湛，给我留下了很深印象，虽然我的医疗关系在多年前已转离华山医院，但每逢我或家人有疑难问题，我总是向她求教。近年来她转而研究 AD 的防治并与美国医学界开展了合作研究。她的译文准确流畅，如同她所译的另一部作品《两周重塑年轻大脑》一样，必定会有益于广大中老年读者。

中国工程院院士

华东理工大学教授

袁渭康

2017 年 12 月 2 日于上海

中文版序言二

阿尔茨海默病(Alzheimer disease, AD)是最常见的一种痴呆,好发于老年病人,又称老年痴呆。AD 不仅引起病人记忆和认知进行性减退、人格改变和语言障碍,而且严重影响病人的生活质量,增加死亡风险。因此,世界卫生组织(WHO)认为 AD 是继心脑血管病和癌症之后,威胁人类生命的“第四大杀手”。“世界 AD 流行病学报告”指出,截至 2015 年,全球共有 4680 万人患 AD,每 3 秒钟有 1 例新发病例。国际 AD 联合会(ADI)估计,到 2030 和 2050 年,全球 AD 患者分别增至 7562 万和 1.35 亿。目前我国估计有超过 900 万 AD 病人,居世界首位。上海是我国人口老年化最严重的地区之一,痴呆患病率在 65 岁以上老人中是 5%,85 岁以上老人中是 24.5%。但是,与 AD 发病情况很不相称的是,AD 的诊疗率却很低!究其原因,主要是人们对 AD 认识不足。全球 AD 和其他类型的痴呆病人中,仅 22%接受过诊断。我国此比例则更低。甚至有 49%病例被误认为是自然老化现象。在诊断病人中,仅 21%得到规范的治疗。近来,WHO(2015)报告,全球 AD 为主的痴呆病人消耗医疗等相关费用超过了 8000 亿美元,超过当年全球国民生产总值(GDP)的 1%。

面对如此严峻的 AD 形势,世界各国投入大量的人力、物力,积极开展 AD 的研究和防治。可是,由于 AD 病情复杂、发病隐蔽,迄

今 AD 的研究和防治仍未取得突破性进展。例如,AD 药物研发失败率高达 98%,获批准应用于临床的药物如胆碱酯酶抑制剂和谷氨酸受体拮抗剂,只能暂时改善病人部分认知和精神行为症状,无法根治 AD。但是,令人欣慰的是,许多研究表明,各种非药物辅助治疗能提高病人的生活质量,推迟 AD 发展,甚至可预防 AD 发生,当然这要未雨绸缪,防患未然。

为此,复旦大学华山医院老年科主任黄延焱和神经内科专家赵倩华两位教授,翻译了《阿尔茨海默病预防策略:保护大脑健康,度过最好的余生》一书。该书是由美国盖瑞·斯莫尔(Gary Small)和吉吉·伏尔根(Gigi Vergan)编写,前者是从事 AD 研究二十余年的美国加州大学洛杉矶分校(ULLA)长寿中心主任、精神科教授。该书以通俗易懂的科普写作方式,通过具体案例,全面系统、深入浅出、巨细无遗地介绍 AD 的专业知识,包括 AD 的历史、可能病因、发病机制、诊断、治疗和预防等,特别是强调预防的重要性和行之有效的办法。由于该书由长期从事 AD 研究,又有多年临床从业经验的专家编写和翻译,因此,该书不仅内容翔实、可读性强,适用于一般读者、病人及其家属,而且适用于医学生、各级医生,甚至从事 AD 研究和治疗的专业人员和医生。

我由衷地感谢原作者和翻译者,感谢他们做了一件好事,不仅为了攻克 AD,更为广大病人及其家人。

中国工程院院士

复旦大学华山医院神经外科教授

周良辅

参考文献

1. 邱鲁燕、张嘉琰,“阿尔茨海默病研究现状及展望”,《工程科技发展战略研究》,2017,9:1—11

致 谢

我们非常感谢参加众多研究的志愿者和患者,他们参与的研究为这本书的写作提供了素材。我们也非常感谢绘制脑图的戴安娜·雅各布斯、完成统计工作的巴帕·悉达多、孜孜不倦又充满创造力的宣传人员瑟琳娜·米勒和考尼特·格林哈尔希,以及指导并为本书的出版付出了许多的同事和朋友,他们是苏珊·鲍尔曼、雷切尔·尚波、明迪·甘丹、罗伯·甘丹医生、大卫·希伯医生、杰弗里·尼莫诺夫斯基及唐·西格尔。我们发自内心地感谢长期合作的经纪人及朋友桑迪·迪杰斯特拉,他一直鼓励我们写作;非常有才华的出版商鲍勃·米勒;有天赋的主编苏珊·博洛坦;我们长久以来的朋友、非凡的编辑玛丽·艾伦·奥尼尔。这本书得以出版也离不开我们的父母——格特鲁德和麦克·斯莫尔医生,萝丝和佛莱迪·韦斯的爱护,还有我们的孩子雷切尔和哈瑞的支持。

注:本书中的许多案例与举例是基于很多个体的经验整合而成的,不代表任何个人或群体。若与任何个人或群体出现相似性纯属巧合。读者在开始任何练习或节食计划之前请先咨询您的医生。

前 言

阿尔茨海默病是导致与年龄相关的认知功能下降的最常见的原因,尽管几十年来,研究者一直在研究它,但除了对疾病的进展已有所明确外,目前还是缺乏行之有效的治疗方法和药物。

即便如此,我们不能坐以待毙等着疾病的发生和发展。阿尔茨海默病预防策略可提供各种方法和手段来延迟疾病的发生和发展,当前的科学研究也证实这些策略和方法行之有效,可以控制疾病的发展。如果某些措施能够有效地推迟疾病的发生,甚至在一个人的有生之年不让此类疾病发生,那么在某种程度上也可以说是治愈。

在阿尔茨海默病的起病和发展过程中,基因只起一部分的作用,而生活习惯和生活方式在疾病过程中起的作用则是非常重要的。促进大脑健康的生活方式和生活习惯有助于维持大脑神经元正常的生理功能、延缓认知功能的下降、提高记忆功能及保持大脑的工作效率。不论你是否有健康的体魄——即使你每天锻炼身体、摄入有助身体和大脑健康的健康食品——这一阿尔茨海默病预防策略对你仍旧具有帮助和指导作用,同时它能推迟阿尔茨海默病的发生和发展。此外,不论你是学生,或是 30 岁左右的青年,

还是 50 岁左右的中年或者老年人,均可以从这一阿尔茨海默病预防策略中受益并获得乐趣。对保护大脑的功能而言,并没有太早和太晚之说。阿尔茨海默病预防策略将会详细地告诉你如何锻炼并保持你的大脑健康。

盖瑞·斯莫尔 M.D. 吉吉·伏尔根

洛杉矶,加州,2012.1

目 录

中文版序言一	1
中文版序言二	1
致 谢	1
前 言	1
第一章 预防是最好的防卫	1
第二章 自我评估	29
第三章 增强记忆技巧	43
第四章 运动保护大脑	64
第五章 健康大脑的营养食谱	83
第六章 脑保健操,让大脑更加灵敏迅捷	104
第七章 减轻压力,强化神经元	129
第八章 保健与药物最新资讯	144
第九章 第一个七日训练	164
第十章 终身保护你的大脑	207
额外章节 新信息	219



第一章 预防是最好的防卫

你不能逆转时间，但你可以给时钟上发条。

——邦妮·普鲁登，肉食疗法先锋

一天晚上，我和妻子吉吉外出就餐，当我们就餐结束离开餐厅时发现在餐厅的一个角落里坐着一位著名的女演员。虽然我们当时是立刻认出了她，但却都一时想不起她的名字。我们俩一边往停车场走，一边互相提示，比如和她一起演出的男主角、她的几任丈夫、她扮演英国女王的那部史诗电影等。每当我们都觉察可以立刻说出她的名字时，却发现她的名字又从我们的脑海和嘴边溜走。突然，这个名字从吉吉嘴里蹦了出来，我问她是怎么想起来的，她狡黠地说她比我小7岁。

吉吉确实说到点子上了，年龄是记忆力衰退的最大危险因素。大多数超过40岁的人都会开始注意到自己有时会有回忆延迟，找词困难的现象，就如我们这次在餐厅的经历，单词到了嘴边却仿佛被卡住一般。如果这种现象出现得越来越频繁，虽然不能说明就是患有阿尔茨海默病，但却很容易令人产生不安的情绪。大多数人认为这

种记忆短暂缺失或者记忆“暂停”就如同“达摩克利斯之剑”悬在自己的头顶上，常常为此焦虑不安。当今在美国，有八千多万在 1946 年~1964 年“婴儿潮”时期出生的人开始渐渐进入老龄期，记忆缺失的日见频繁已引起这一人群的关注。大规模的调查显示 60% 的中年人及老年人存在着不同程度记忆障碍，但只有 1/5 的人会主动与他们的医生探讨记忆障碍问题。这其中，一部分人是害怕被明确诊断，一部分就是单纯忘记告诉医生而已。婴儿潮期出生的人特别关注阿尔茨海默病，这可能与此病发生率增加有关。平均每 70 秒，就有一个美国人被诊断为阿尔茨海默病，到 20 世纪中期，每 30 秒就有一个新诊断病例。至今美国本土内已有 3 600 万阿尔茨海默病患者。到 2050 年，预计将有 1.15 亿阿尔茨海默病患者，这会给家庭和社会带来难以想象的精神和经济压力。（译者注：非官方数据，中国是阿尔茨海默病全球增速最快的国家/地区之一，2010 年中国阿尔茨海默病患者数达到了 569 万。）

至今患阿尔茨海默病人群的各种费用开支已达到令人吃惊的数字。据估算，2010 年全世界花费在阿尔茨海默病患者身上的医药费用、社会及家庭照料的支持费用可达 6 000 亿美金，接近全世界 GDP 的 1%。如果是由一个公司来照料这些失智者，则这家公司的年支出会超过沃尔玛（美国一家大型连锁超市）的年收入。

对阿尔茨海默病的恐惧

我的一个朋友曾经提起，他在一家大型商场购物之后，在停车场居然找不到他的车!!! 他确定自己购物前是将车停在停车场 B 层的 25 车位，但毫无疑问的是，当他买好东西返回停车场时发现车子并不在这个车位上！他说自己当时脑子是一片空白。商场保安开车带着他在停车场的几个层面兜来兜去帮他一起来寻找，但始终还是没

有发现他的那部梅塞德斯。我朋友开始恐惧和焦虑起来,担心他的记忆出了问题,怀疑自己是不是患有痴呆或者脑部肿瘤……。直到商场保安说到前一个月这家停车场有好几部车子被偷,多数都是梅塞德斯时,我朋友才松了一口气,原来是车子被偷,而不是他的记忆出了问题,谢天谢地!

大多数 50 岁~60 岁的人害怕自己患上阿尔茨海默病,这是因为他们多数目睹其周围人或朋友在照料患有阿尔茨海默病的长辈过程中的种种痛苦经历,一些人则是亲历他们所爱的人在患有阿尔茨海默病后自己所感受到的无助、无奈和痛苦。

但是,当今很多在婴儿潮期间出生的人并不想坐以待毙或听之任之。他们成长于动荡的六十年代和七十年代,乐于挑战和体验传统理念和观念。当这些人进入老年后,他们的理念是积极的生活方式可以保持年轻和健康。当今的众多研究也证实体育锻炼、营养饮食、思维训练和减压综合应用的生活方式不仅可以保持躯体健康也可以保持思维敏锐。

采取措施保护大脑健康

当数百万在婴儿潮出生的人迈过 65 岁后,其患上阿尔茨海默病的危险性开始增加,这是不是意味着每个人都要面临这种疾病的冲击?每个人都要面临认知功能的下降或者逃不开痴呆的命运?答案当然是否定的。我们可以有能力保护我们的大脑健康,不坠入记忆模糊的深渊。科学也证实,阿尔茨海默病虽然有遗传因素,但基因在疾病发展中只起一部分的作用,生活方式的选择更重要。因此,我们还是可以采取很多措施来促进思维敏捷和保持大脑健康的。

某天,我和邻居聊天,他对最近报纸杂志刊登很多关于阿尔茨海默病文章的现象感到很吃惊。他阅读了报纸上所有关于阿尔茨海默

病的最新研究报道,但还是感到非常困惑迷茫和不解。他问我他是不是一定要做腰穿检查或者脑 PET 检查才能确诊他是否患有阿尔茨海默病?如果检查结果阳性,他下一步该如何做?服用药物是否就能控制疾病的发展?我所介绍和推崇的保护大脑健康的饮食到底有多大的效果?他是不是把自己常常做的“数独”(译者注:国内也称为“九宫格”)技巧训练到大师级别?每天慢跑一公里是不是优于在游泳池来回游十圈?问题层出不穷。不过他最后能肯定的是,当他努力按照项目所提供的措施及建议的方法去做时,他没有发现有什么不同效果,几天之后他因为这种或者那种原因放弃了项目训练。他说他宁愿陪他妻子购物也不愿玩这些单调的训练脑子的计算机游戏。

我邻居的情况在现实中并不是个例。大多数人对最新的科学研究结果不了解,对这些研究成果的实际应用感到困惑,也不清楚这些研究内容对他们个人生活有多少的影响。阿尔茨海默病预防策略将有助于澄清这些困惑,它会提供简便易行的改善记忆功能的措施和方法,保持大脑的健康。

在对类似我邻居的这类人群开始进行健康大脑训练时,面临的最大挑战是如何起步及如何坚持下去。在三十多年的临床医疗及研究工作中,我得到的经验和体会是:一个有效的阿尔茨海默病预防措施不仅可以快速有效地提高记忆力和思维的敏锐性,同时也应具备趣味性和简单易操作性。使用者一旦在短期内发现训练的好处时,他/她就有动力去改变他/她既往的不良行为,养成良好的健康习惯。阿尔茨海默病预防策略的最初七天训练可以帮助你挖掘出什么是你最需要的,帮助你并使你能够确定认知训练是一件容易可行的事。这本书有助于澄清阿尔茨海默病研究中的各种争议和矛盾,解释科学现象,有助于我们更好地防控疾病。

什么是阿尔茨海默病？

1906 年德国一名叫阿洛伊斯·阿尔茨海默的医生首先报道了这个以后用他的姓命名的疾病。他当时报道的这个患者是一名 51 岁的女性，首先出现思维混乱、记忆缺失及精神症状，病情进行性发展，4 年后死亡。阿尔茨海默医生对这个患者的大脑组织切片进行了化学染色。当他在显微镜下观察这个大脑的组织切片时，发现有微小的淀粉样斑块及由异常的蛋白片段和扭曲的纤维组成的 tau 蛋白缠结。这种显微镜下可见的结构遍布这个患者的整个大脑，在控制大脑记忆及其他与语言、决策及人格等认知功能相关的脑结构部位尤其明显和多见。

虽然阿尔茨海默医师第一次将精神疾病和大脑结构异常结合在一起，但之后的五十多年医学界并没有对此给予太多的关注，这是因为当时绝大多数学者认为阿尔茨海默病只是在中年时期影响某些个别倒霉蛋的罕见疾病。绝大多数医生认为衰老是老年的一部分，是正常现象。当人们到达一定的年龄，记忆力势必会衰退，脑组织势必会萎缩。在解剖中可以发现，老年人的大脑体积比年轻人小，脑沟也更深。如本书第 17 页图所示。

60 年代后期，神经病理学家采用阿尔茨海默医生的染色方法，系统地研究老年人尸体解剖后衰老的大脑。他们在老年痴呆的患者大脑组织切片中均发现有淀粉样沉积和缠结的 tau 蛋白，这种现象看上去就是只要人的寿命足够长，这些淀粉样斑块和神经缠结就会影响所有老年人。事实也是如此，高龄老年人的大脑遍布斑块和神经缠结。因为这些研究，具有这种衰老特征的疾病最终就被定义为阿尔茨海默病。

在这之后，对阿尔茨海默病的流行病学调查使整个世界意识到超

过 70 岁的爷爷奶奶辈人群这种看似和衰老有关的症状并不是老龄化的一部分。这是一种影响脑神经细胞的疾病——一种黏性缠结的蛋白抑制了神经元的功能,阻碍神经信号和递质的传导,使神经元“熄火”。

目前没有人知道如何阻止这些黏性蛋白无休无止地渗透到患者大脑组织的各个部位。已了解的是,淀粉样斑块和 tau 蛋白缠结最初是出现在大脑颞叶深部的结构并逐步发展蔓延至颞叶的表层也就是大脑皮层。病情早期影响短期(近期)记忆,长期(长远)记忆仍旧保存良好,因此早期或者轻度阿尔茨海默病患者可以记得她高中的密友名字和青少年期及中年期的各种经历但却忘了当天早饭中饭吃的是什么。不幸的是,随着疾病的发展,患者不但会忘记其亲人和家属的名字,他/她的判断能力和理解能力也逐步丧失,不再能处理自己的财务,外出后也找不到回家的路等。很多患者会出现明显的性格改变,有些时候性格的突然改变是大脑功能衰退的首要表现。

我自己诊治过一个商人,他因既往很多大胆及不寻常的投资取得巨大成功而变得非常富有。他家人最终带他到我这儿就诊的原因是,他现在的很多投资策略造成资金的流失并拖累了家族的产业,但他拒绝接受和听取任何人的建议。家人发现他的性格也发生了改变,从乐于交际善于交际并能把握尺度的一个人变成不知分寸、过度热情的人,比如:他会对路上碰到的陌生人滔滔不绝地谈论他自己的理财和投资建议。事实上,在我们第一次见面时,他就要求我和他一起投资一家风车公司。

我给他的诊断是老年痴呆^①,病变影响到他的大脑顶叶和额叶。他的这些症状应该持续有几年了,虽然家人或者周围的人觉得他有

① 国内有些机构和组织喜欢用“失智症”代替“老年痴呆”这个词。——译注