

“好习惯”或增加阿尔茨海默病风险

在日常生活中，有些人认为的“好习惯”，实际上可能会增加阿尔茨海默病的患病风险。

长期吃素，未必健康

中国老年保健协会阿尔茨海默病分会副主任委员兼副秘书长李涛介绍，很多人认为长期吃素是一种健康的饮食习惯，然而事实并非如此。长期纯素食容易导致优质蛋白质及维生素B₁₂、Omega-3脂肪酸、维生素D、铁、锌等关键营养素摄入或吸收不足。

李涛举例说，维生素B₁₂主要存在于动物性食物中，是维持神经细胞髓鞘(suǐ qiào)完整的关键。缺乏维生素B₁₂会导致同型半胱氨酸水平升高，直接损伤脑血管，还会干扰大脑的正常代谢，增加β淀粉样蛋白沉积，而β淀粉样蛋白沉积正是阿尔茨海默病的标志物。同时，植物中的ALA(亚麻酸)转化为DHA/EPA的转化率不足

5%，无法替代DHA/EPA对神经元膜结构的保护作用，从而使突触可塑性下降，记忆形成受阻。

长期静养，隐患重重

有些老年人因担心关节受伤而选择“静养”，长期缺乏运动，同样会带来问题。李涛表示，运动对大脑健康至关重要，长期静养会使身体血液循环减缓，大脑供血不足，影响神经细胞的营养供应和代谢废物清除。

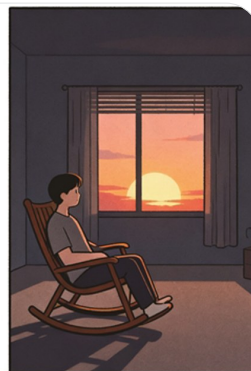
《中国阿尔茨海默病早期预防指南(2024)》指出，体育锻炼能降低痴呆的风险。运动不仅可以促进大脑血液循环，改善脑部营养供给，还能刺激神经元的生长，增强脑细胞的活力，帮助大脑释放“神经生长因子”，促进神经元的连接，增强认知功能。“长期缺乏运动还可能引发肥胖、高血压等疾病，而这些疾病都是老年痴呆的重要诱因。”李涛建议，“推荐在安全前提下，适当进行有氧运动和力量



⚠ 长期吃素



⚠ 不爱运动



⚠ 过度喜静

AI制图

训练，比如快走、骑固定自行车、跳广场舞、打太极拳等。”

过度求静，大脑“变懒”

此外，很多老年人讨厌聒噪环境、追求安静，觉得这样能让身心放松。但李涛提醒，如果过度追求安静，不与外界沟通、长期社交孤立，会使大脑对外部感知沉滞、反应迟钝。“大脑是一个极其依赖刺激的器官，听觉、视觉、触觉等感官的信息输入是对大脑产生刺激的重要方

式。社交活动能刺激大脑多区域协同工作，让神经元保持活跃。”

2024年，《柳叶刀》杂志常设委员会更新第三版《痴呆预防、干预和照护重大报告》，其中指出14个痴呆危险因素，分别为受教育程度较低、听力受损、高血压、吸烟、肥胖、抑郁、缺乏身体活动、糖尿病、过度饮酒、创伤性脑损伤、空气污染、社会孤立、高水平的低密度脂蛋白胆固醇、未经治疗的视力受损。

据科普时报

野生菌和野果吸引众多“捡秋族”

专家提醒：风险多多，不采摘不食用最安全

金秋十月，山林间层出不穷的野生菌和树木枝头上沉甸甸的野果，吸引越来越多的人加入“捡秋”一族。既能亲近大自然，又能满足口腹之欲，一举两得，想想就美得很。

江苏省疾病预防控制中心营养与食品安全评价所专家提醒，美丽的自然背后隐藏着各种风险，因误采误食有毒野生菌野果导致的中毒事件时有发生，轻则送医急救，重则危及生命。

为何野生菌和野果如此危险？专家指出，许多有毒蘑菇与可食用蘑菇外形十分相似，普通人极难辨别，而民间流传的“颜色鲜艳才有毒”“虫蚁吃过的无毒”等辨识方法均无科学依据。

山林中的野果同样危机四伏，风险不容忽视。如马桑果酷似桑葚，食用可引发抽搐昏迷；即使银杏果(白果)也会因生食或一次性过量食用导致食物中毒。

专家提醒，最简单有效的预防方法就是不采摘、不食用任何不认识的野生菌菇和野果。无论它们看起来多么诱人，都不要冒险尝试。千万不要“侥幸”——不要相信自己或别人的经验，上次没事不代表这次没事，“别人吃没事”不等于自己安全，个体差异甚至雨水丰枯都会影响毒素含量；不依赖“各种APP识图”，手机AI识别野生物种准确率不足60%，且毒素信息往往

缺失。

与此同时，千万不要相信“煮熟就能解毒”的谣言。野生菌中毒毒素多非常耐高温，普通的煎炒烹炸过程都无法彻底破坏其毒性。银器验毒、大蒜变色等民间验毒方法都不可靠。

即使在正规市场、商超等途径购买野生菌/果，也要选择来源明确、确定的品种，并确保彻底煮熟，同时保留部分食物原料以备发生中毒后及时辨识。

需要提醒的是，一旦误食可疑菌菇、野果，可立即采取以下措施：

第1步：立即停止继续进食，把嘴里残渣吐出，用洁净清水反复漱口，非必要不建议催吐(意识不清者催吐易窒息)。

第2步：将剩余食物和呕吐物分别装入干净容器冷藏并陪同送医，方便后续毒物(毒素)鉴定。

第3步：拨打120告知为“野生菌/果/菜中毒”，必要时可同时联系当地疾病预防控制中心，方便医疗机构提前准备救治。

第4步：如有条件可记录重要时间节点如大概进食时间、首次呕吐/腹泻时间和次数、其它症状等，以供医生救治时参考。

毒蘑菇/毒野果中毒的潜伏期从食用后10分钟到30小时不等，千万不可因暂时没有症状而掉以轻心。

据扬子晚报

山药去皮双手刺痒？ 3个小窍门轻松解决



山药是秋季餐桌上的“宝藏食材”，口感软糯、营养丰富，深受大众喜爱。但去皮后，山药渗出的黏液常会让双手刺痒难忍。其实，掌握几个小技巧就能轻松解决这个问题，具体方法如下：

●**先蒸再去皮：**若山药用于炖煮、红烧等，无需爽脆的口感，可先将山药蒸熟。高温会破坏黏液中的皂甙成分，此时剥皮不仅轻松，还能避免刺痒。

●**戴手套隔黏液：**这是最直接的“防患于未然”法。清洗山药后，戴上一次性手套或在手上套一层保鲜袋，直接隔绝手部皮肤与黏液接触，从源头避免刺痒。

●**电吹风热风缓解：**黏液中的皂甙成分怕热，处理完山药后，先将双手洗净，打开电吹风调至热风档，在距离手部15-20厘米处轻轻吹拂(避免风口过近直对皮肤)，利用热度缓解刺痒。操作时注意温度别调太高，既能避免烫伤，又能轻松止痒。

据燕赵老年报

