



伴你长大
陪“您”到老

就像当时他们 爱你一样，爱他们

记不住？常忘事，别忽视老人的这些表现

很多老人感慨，年龄越大记性越来越差。那记忆力减退是怎么回事呢？记忆力减退是老年人随年龄增长而发生的一种常见的现象。大多数记忆力减退是良性健忘，经过提醒，老年人也能回忆起来。有的老人经过提醒都不能很好回忆，甚至坚持己见（尤其是坚持错误的记忆），可能就要考虑认知功能方面的问题了。二者在临幊上鉴别

有一定的困难。

一般在医学上通过即刻

记忆、近记忆以及远期记忆来

进行初步评判。

即刻记忆，就是在短期内

保留少量能立刻回忆的能力。

一般使用数字广度的方

式进行测验，检查者按每秒一

个字的速度说几个数字，并让

被检查者立刻重复，数字个数

由少到多，一般平均数字广度

为7~8个。一般老年人差1~

2个可以接受，差得太多，即刻记忆认知下降的可能性就有所增加。

近记忆，近记忆也就是记住新信息的能力，有时也称为短时记忆。

一般是给予被检查者一些（新的）信息（或者是刺激、知识，这种信息是患者以前不知道的），告知其需要记住，并且片刻后需要让其回忆出来。一般是给予3~4个不相

关无规律的字词，比如：大树、自行车、电视机、零件、钢笔等，先让被检查者重复几次，然后中间穿插一些其他检查，待5~10分钟后，再让被检查者重复刚才提到的字词。一

般情况，60岁以上老年人可以回答出3个左右，而有近记忆障碍的老年人可能一个都答不出来。

远期记忆，也就是回忆过去记得信息的能力，也被称为

长期记忆。

一般可以询问被检查者

上学年龄、结婚年龄、工作年

龄、过去发生的大事、孩子出生的情况、退休的年龄等。通

过这些最简单的询问，家属可

以尝试了解老人是否有记忆

下降的可能，当然还有更复

杂，甚至需要专业的医务人员

进行测试的检查，还包括需

要通过采集血液、使用仪器进行的测试。

睡不好？很烦闷，情绪问题巧应对

老年人因为所处的年龄段会面临退休、身体疾病、外伤、活动受限、感知觉下降、社交群体改变、经济下降、环境改变、家庭成员故去、各种原因导致的独居等情况。

各种各样的因素单一或叠加出现时，会让老年人产生不愉快的感觉，加上老年人随着年龄增加，个性上也

会出现孤僻、被动、依赖、固执等改变，还有的有内分泌等指标的改变，严重的也会出现情绪方面的疾病，均需要提高警惕。

老年期情绪问题常见的有抑郁状态、焦虑、失眠等。老年人会描述自己心烦意乱、忧郁、悲伤、觉得没意思、老是觉得乏力，提不起精气神，反应变慢，甚至连最基本

的吃饭、生活、睡觉都觉得力不从心，对外界好的、坏的、新奇的事物都没有太多的反应，回避社交、讨厌吵闹。

有些老年人会觉得自己老了，没有价值，甚至会用灰暗和消极的眼光看待自己和周围的情形。最严重的是想到自伤、自杀，觉得死了才能解脱。

但是老年人常常不能很

好察觉到自己的情绪反应，认为老年人就应该稳重，啥事都要处事不惊，或者不承认自己有情绪问题，把出现的问题归结为身体的疾病，更愿意跟家人和医务人员谈及自己是“心慌、乏力、腿脚不好、气紧、尿频”，甚至完全用躯体症状来与外界对话，见到医生不停诉说身体不舒服。

做好这些小事， 大大降低抑郁风险

越来越多的证据表明，乐观豁达几乎是全球长寿老人的唯一共性，相反，抑郁焦虑带来的伤害是全身性的。健康的生活方式可以调节免疫和代谢功能，有助于让大脑多个区域的体积更大，并进一步降低抑郁风险。

健康饮食：世界卫生组织调查发现，慢性病的发生60%取决于个人生活方式；在生活方式中，“膳食不合理”又处于危险因素之首。

每天尽量一斤蔬菜半斤水果，以深色的为佳。健康人三餐宜定时定量，每天摄入的食物尽量在12种以上，每周25种以上。每天盐的摄入量不宜超过5克，食用油

不宜超过25~30克。

运动：运动会激起快乐和幸福感，并让人上瘾。先找一种你喜欢的运动，再将它培养成一种习惯。世界卫生组织推荐，成年人每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动，每周2~3次力量练习。合适的运动频次为：力量练习隔天1次，每周2~3天；有氧运动，每周3~7天。

戒烟限酒：一根烟从点燃至烧尽，至少能产生4000多种化学物质，其中有69种被确定为致癌物。在家人朋友的帮助下戒烟，对老年人身体健康大有裨益。建议大家尽量不喝酒，实在想喝浅

尝辄止即可，不宜贪杯。

健康睡眠：尽量在23点前入睡。打呼噜的人要及时去呼吸科或睡眠中心明确诱因，并尽量侧睡、减少仰睡，同时控制体重。

避免久坐：一般来说，如果每天坐姿超8小时、一周内超过5天，或连续静坐2小时不动弹，就称得上“久坐”。连续坐着的时间尽量不超过50分钟，工作时多起来走几步，或者去趟洗手间、接杯水都可以。

保持一定的社交：建议老年人适度参加社交活动，不宜长时间独处。

（来源：生命时报、健康中国等）



关注乳腺健康

有“结”也别“慌”

■记者程雪

这年头，没个结节都不好意思说自己做过体检。乳腺结节更是女性朋友常见的问题，还有人出现乳腺胀痛、触痛等情况。乳腺结节是怎么形成的？难道是被“气”出来的么？本期邀请浙江大学医学院附属第二医院乳腺外科病区副主任、主任医师陶思丰聊聊这个困扰女性的“结”难。

“增”得很正常？

相信不少人都有怒火无处排解直接气到胸痛的经历，还有网友大呼自己被工作、被亲戚、被电视剧反派气出乳腺结节……难道乳腺结节跟情绪息息相关？

陶思丰介绍说，虽然没有依

据直接表明生气、郁闷等负面情

绪会导致乳腺结节，但乳腺是一

个对激素水平敏感的器官，情绪

波动会影响人体激素分泌，从而

对乳腺产生刺激，久而久之可能

加重乳腺增生、促使乳腺结节的

形成。

“乳腺增生就是一种必然正

常的生理现象，只要成年后有

月经周期的激素作用，女性都

会有或多或少的增生、或轻或重的

乳腺疼痛，大家不必太过紧张。”

陶思丰说。

在增生的基础上，有些女

性会出现结节样的改变，但基

本都是一些良性结节，可以放

心观察。但如父母有乳腺癌或

卵巢癌史，发现乳腺结节应重

视。抽烟、饮酒、熬夜等不良习

惯，都可能成为乳腺结节的诱

不必草木皆兵

如果早睡早起、控制情绪、

健康饮食，乳腺结节会消失么？

答案是否定的，乳腺结节或增

生，一旦形成就很难消失。

有个说法，怀孕生娃后，哺

乳女性的乳腺结节会自动“消

失”。生个孩子不会包治百病，

该结节还是结节，该增生还是增

生。女性孕期激素会产生波动，

说不定还会加重乳腺结节和乳

腺增生。不过，有研究表明，女

性产后每哺乳12个月，乳腺癌

发病风险总体降低4%。

日常生活中，我们会食用很

多含激素的食物，比如豆制品当

中就富含激素，难道发现乳腺结

节后，要和所有豆制品说拜拜么？“当然不用，豆制品中的植物雌激素有助于调节人体激素水平，不用特意控制摄入。”陶思丰补充说，正常范围的摄入量不得事，大家不必草木皆兵。

持续关注、定期复查

发现乳腺结节后，有两个选

项可供参考，要么手术切除，要

么和平共处。

由于乳腺结节基本上都是良性的，没有必要大动干戈手术切

除，定期复查即可。普通女性

每年做一次乳腺超声检查，关

注结节增大速度是否过快、形

态是否不规则形状发展。40岁以

上的女性，建议根据医生要求进

行乳腺钼靶检查。

乳腺结节发展到什么程度

需要引起重视呢？这还要看乳腺结节的分级。根据临幊上乳腺影像诊断报告系统(BI-RADS)，乳腺结节分为0~6级共7个等级。处于1级、2级、3级的小伙伴们可以先放个心。

到了4级就需要引起重视了，这个级别的乳腺结节有恶变的可能。5级乳腺结节有95%以上的恶变可能。6级乳腺结节就是病理已经确诊恶性的肿块。4级及以上考虑有恶变几率需尽快前往乳腺外科就诊，可进一步穿刺或者活检来确定结节性质，在医生的建议下选择合适的治疗手段。

此外，40岁以上的女性或

是有乳腺癌家族史的女性，应警

惕乳腺结节恶变的风险。

42名讲师同台竞技！ “婴”为爱 守护爱

本报讯 记者金钩胤 通讯员潘层林报道

近日，由杭州市妇女儿童健康服务中心主办的第二届杭州市婴幼儿家长养育技能专业课堂讲师竞赛在杭州图书馆报告厅举办。

经过前期三个月紧锣密鼓的筹备，各区、县(市)选送辖区优秀儿童保健医生、婴幼儿照护服务机构保育员共计42位选手同台竞技、展开角逐。竞赛现场模拟家长课堂形式，科普的主题涵盖婴幼儿生长发育、习惯养成、科学喂养、回应性照护、情绪管理、安全养护、急救技能、亲子游戏等养育照护的方方面面。

此次竞赛不是终点，而是新起点，作为杭州3岁以下婴幼儿家庭的“守护者”，这些讲师将继续走进社区婴幼儿成长驿站、“医、防、护”儿童健康管理中心，市民在家门口即可享受公益的科学育儿指导。42位选手精彩的科普短视频将在“杭州市妇儿健康中心”视频号展播。

家长养育技能专业课堂金牌讲师”称号。

今年，杭州市荣膺全国首批婴幼儿照护服务示范城市，连续第四年将发展婴幼儿照护服务列入市政府民生实事项目，其中一个子项目是组织婴幼儿家长养育技能提升专业课堂1000场。截至9月底，全市已完成1323场，提前超额完成任务目标。

此次竞赛不是终点，而是新起点，作为杭州3岁以下婴幼儿家庭的“守护者”，这些讲师将继续走进社区婴幼儿成长驿站、“医、防、护”儿童健康管理中心，市民在家门口即可享受公益的科学育儿指导。42位选手精彩的科普短视频将在“杭州市妇儿健康中心”视频号展播。

香甜软糯很给“栗” 营养师教你板栗的正确打开方式

■刘沉冰

板栗营养丰富，这个微凉的季节特别适合下班路上买点刚出锅的板栗，一扫疲劳。浙江大学医学院附属第一医院营养师提醒，板栗虽好，但千万别当零食吃多，因为它热量不低，减肥人士以及糖尿病患者千万别贪嘴多吃。吃板栗的时候还要注意“姿势”，因为有人在吃板栗时把嘴“炸”了？这是怎么回事？

先学习板栗的“姿势”

网上有个新闻说有个女士在咬板栗的时候，把嘴炸了。这是怎么回事？原来，早些年，央视节目《是真的吗？》就做过实验和解读。

板栗是富含水分的，那么在加热翻炒过程中，这个水分就会受热变成水蒸气，水蒸气就会把板栗的外壳“撑”开，如果没有开过口子的板栗就是个封闭空间，里面的压强就会变很大，就可能存在“炸”的情况。

所以，浙大一院健康管理

中心营养师强调，吃刚出炉的板栗时，需要放凉一些或者借助开口小工具，以防烫伤。另外，自己在家做板栗时一定要记得开口。

板栗含有丰富的碳水化合物、维生素C、维生素B(B6, B1, 烟酸, 泛酸)、钾及不饱和脂肪酸。虽然板栗属于坚果，但脂肪较低，营养成分上和粮食比较接近。

那么这些营养素有什么作用？营养师表示，维生素C是一种抗氧化剂，有助于加强免疫系统，保护细胞免受氧化自由基的损害。新鲜板栗所含

“如果你吃了十几颗板栗后，可以考虑正餐不吃主食。”

经由营养师的测试，发现一个和矿泉水瓶盖差不多大的板栗，可食用部分约6~8克，这个大小的栗子的热量，15~20颗≈一碗米饭；