

小心第三类糖尿病——阿尔兹海默症

高血糖是患老年痴呆的推手

荆门晚报通讯员 赖慧娟 记者 李力

我们都知道,糖尿病一般分为两种:1型糖尿病(胰岛素依赖型)、2型糖尿病(非胰岛素依赖型),但是很少有人知道第三种糖尿病,那就是阿尔兹海默症,也就是我们俗称的老年痴呆。阿尔兹海默症这种可怕的神经退行性疾病会剥夺患者所有的情感和回忆,是威胁老年人健康和生活方式的杀手。

有学者发现了阿尔兹海默症与糖尿病的关系。高血糖就像一块破碎的玻璃在体内肆虐。糖尿病的患者如果长期的血糖得不到控制,很有可能会发展为动脉粥样硬化,对于一些患有高血压高血脂的患者来说,很容易出现血管内的损伤以及会导致动脉硬化,引起脑缺血缺氧坏死。从而就会导致患者出现记忆力下降,反应迟钝,计算能力比较差,还会出现定向力障碍,空间定向力障碍等情况,最终导致老年痴呆的发生。因此最近的答案是阿尔兹海默症是第三种类型的糖尿病,且越来越有年轻化的趋势。有数据显示2型糖尿病在过去的40年中增长了2倍,在未来的40年中全球将有1.15亿人患上阿尔兹海默症。

有数据表明我们现代人绝大多数的饮食结构为,蛋白质占20%,脂肪占20%,碳水化合物占60%。而古代的先辈们的食谱中,蛋白质占20%,脂肪占75%,碳水化合物占5%,古时候没有人遭受心脏病、糖尿病、抑郁症、免疫力失调、癌症和

感觉自己萌萌的

什么都记不得了



老年痴呆症的困扰。有着一样的基因和生理结构,为什么现代人会因这些疾病缠身而终生服药?碳水化合物和脂肪的摄入量决定了一切。

美国营养学院的成员,戴威·博尔玛特医学博士是一名神经科专家,在营养对神经病症的影响这个研究领域,他是世界公认权威。他提出,阿尔兹海默症的几种原因——糖尿病或高血糖状态、摄入太多的碳水化合物、低脂肪饮食方式、麸质过敏的问题,都将是提前患上阿尔兹海默症的推手。

让我们来了解小麦、碳水化合物、糖损害大脑和身体健康的真相。

麸质是谷物特别是小麦中的一组蛋白质,主要存在于小麦、黑麦、大麦其杂交品种中。以这些谷类生产加工的各种食品,例如面包、蛋糕、饼干和啤酒等,一般均含有麸质成分。麸质与神经系统失调的相关性越来越多被更多的研究证实,有40%的人是无法正常消化麸质的,1/30的人患有乳糜泻,它是极端的麸质过敏,乳糜泻患者同时伴有认知功能下降,而停止麸质食品后则又慢慢恢复。麸质和高碳水化合物是大脑炎症的刺激物,消化不良和食物过敏非常容易被发现,但大脑遭受分子水平的攻击时我们根本不会被感知,发现时已经晚了。现代含麸质的谷物因加工更让

人上瘾,麸质是一种可以穿过血脑屏障的多肽,与大脑的啡啡结合会让人产生愉悦,导致你更想吃它,而一片全麦面包升糖效果比食糖更为明显。而血糖处于正常水平范围偏高的人,其大脑萎缩风险很大,如果胰岛素水平检查较高,大脑已经受损。

多项研究表明胆固醇对大脑健康意义显著。我们不应害怕胆固醇,对大脑来说,虽然胆固醇只占身体重量的2%,但25%的总胆固醇都在大脑,占到大脑总重的1/5。胆固醇是大脑中的强大的抗氧化成分。总胆固醇水平与语言流畅度、注意力、抽象推理能力、多个领域认知水平呈线性的正相关关系。摄入大量碳水化合物的老年人轻度认知障碍的风险高于一般摄入量4倍,而摄入健康脂肪水平高的人认知障碍可能性减少了42%。

因此,我们首先要为胆固醇正名,并非不可以吃,而是要适量吃,还是要一定吃,特别是心脑血管疾病患者,严格控制或完全不摄入脂肪的理解已经过时,有文献提出每天一枚鸡蛋是最好的保健品。其次,要减少碳水化合物的摄入,少量或不食麸质食物,最后是糖的限量,特别是已经患糖尿病的患者,控制好血糖也是延缓阿尔兹海默症的唯一最有效的方法。从现在开始,健身、控制饮食,保持我们的大脑健康、身心健康。希望我们所有的人都能远离第三种糖尿病——阿尔兹海默症。

退而不休是最好的养老方式

■姜子山

“子在川上曰,逝者如斯夫”。随着岁月的流逝,我们这些昔日风华正茂的少年郎,如今已成了白发老翁。养老这一话题自然而然地摆到了我们每个老人的面前。养老也是当今社会面临的一个重大课题。在这里,我想谈谈我的养老观,也兼谈我退休后的晚年生活。

我是2005年12月从一家企业退休的,退休前我就规划好了我退休后的生活,这就是退而不休,继续奋斗。退休时我刚满60岁,身体健康,精力充沛,加之我有多年的经商阅历,我决定创办一家经营计量器具的公司,进行计量器具的营销。在市工商行政管理部门和市技术监督部门的大力支持下,我的“湖北永新计量设备有限公司”不久便挂牌开业了。这一干就是十年。不仅收获了经济利益,也锻炼了身体,增长了见识,同时也为国家、为社会作出了新的贡献。

2016年,我决定退出商界,开始做我退休后的第二件事,写一本关于我的人生经历的书,书名为《人生备忘录》。我们这一代人与共和国一起成长,经历的岁

月是艰苦奋斗的岁月,是激情燃烧的岁月,是可歌可泣的岁月。我们曾经参与和见证“大跃进”、人民公社、三年自然灾害、社会主义教育运动、“文化大革命”、农业学大寨、知识青年上山下乡运动以及后面的改革开放,历经风雨、坎坷、挫折。把这些经历与感悟写出来,和读者分享,也是一件十分有意义的事。我的想法得到荆门日报社和市社会保险局、市社会养老保险协会的大力支持。经过近两年的笔耕,我的《人生备忘录》于2017年9月正式出版,受到广大读者的一致好评。为了酬谢广大读者,我将此书全部免费赠给读者,分文不收。为了表扬我的老有所为,市社会保险局授予我为:“2016荆门最美夕阳红”十佳称号。

2017年,我又开始做起了我养老生活的第三件事,这就是去体验“诗和远方”的生活。我背起行囊,去游览祖国的大好河山,近三年,我游遍了长城内外、黄河上下、长江南北。一边旅游,一边写作诗歌,至今已有习作500余首,打算在中国共产党成立100周年的时候出版我的诗集,作为

献给党100周年生日的礼物。

总结我这15年来的退休养老生活就是退而不休,继续奋斗,不断学习,与时俱进。这就是最好的养老方式。我也从中深刻体会到“夕阳更比朝阳好,美丽人生在晚年”。

我认为,我们退休人员应向我国著名水稻专家袁隆平老人学习。2015年12月5日,袁隆平老人在接受央视采访时回答记者的提问:“袁老已是86岁高龄了,为什么不去享福?打算干到什么时候退休不干了?”他回答道:“只要眼睛不瞎,腿子能走路,就要干下去,对我来说不停地科研,不停地工作,就是享福,人还是要不停地学习,不停地活动,才能长寿,才能健康。”

与袁老比,我们这些还不到80岁的人难道不应该继续学习和工作吗?

(作者通联:荆门市东宝区象山三路5号)



钟祥为何多百岁老人?

——揭秘钟祥老人长寿之谜

荆门晚报通讯员 李方贵

有一首童谣这样唱颂钟祥市这个全国闻名遐迩的长寿之乡:“长寿镇长寿乡,长寿是个好地方;长寿乡长寿长,长寿钟祥是故乡。”

长寿,自人类初始之日起,就成为了不同族裔所追求的共同梦想。史书上亦记载了许多有关“长寿”的传说和典故。隶属于湖北省荆门市的钟祥,作为我国著名的福寿之地,在它的107万人口中,百岁以上老人就有109位,90岁以上有3200位。

钟祥,拥有源远流长的历史文化和得天独厚的自然环境。这里物产丰饶,农业发达,百姓生活安逸、富庶。位于钟祥市东北角的长寿镇,曾是明朝嘉靖皇帝朱厚熹之母蒋氏的出生地,自古便流传着“长寿之乡”的美名。那么,是什么让居住在钟祥的人们拥有让人艳羡的长寿秘诀呢?

秘诀一:温泉泡一泡
百病自然消

现在的钟祥市长寿镇,古

时又称之“长寿店”。相传在西汉时期,有一对年过百岁的魏姓夫妇,在此开了家茶水店用以营生。后来茶水店发展成为了驿站,商户也开始聚集,这里渐渐兴旺成为商埠。后人为了纪念这对高寿的夫妇,便在此筑墙立城,并在城楼南门上镶嵌了“寿山门”石匾,“长寿城”由此而来。因城从茶水店而来,所以又称“长寿店”。

长寿镇的这条长寿河穿过镇区,蜿蜒流淌,生生不息。传说以前长寿河分为长河和沙河,河两岸出现了不少的长寿老人,其中一个叫袁弘,一个叫师襄,这两个人都是孔子的老师,当时人们为了纪念这两位长寿名人,将长河和沙河合称为长寿河。

明朝有一位长老对长寿有自己独特的见解:“人人都道长寿好,唯有秘方不知晓,寻遍人间不老丹,哪及温泉泡一澡。”

(下转第11版)