



阿尔茨海默病是引起老年人痴呆最常见的原因。
患者和家人应尽早进行干预和治疗。



9月21日 世界阿尔茨海默病日

对抗“脑海中的橡皮擦” 让中医药智慧 贡献更多“良方”

“脑海中的橡皮擦”——对阿尔茨海默病的形象比喻，揭示出这一无情的疾病给患者及其家庭带来的痛苦。

与时间赛跑的不只是患者。目前，阿尔茨海默病仍是世界难题，但医学界的共识是通过积极预防和干预，能够有效延缓疾病发生和发展。这与中医“治未病”的理念不谋而合。在9月21日世界阿尔茨海默病日到来之际，记者采访了解到，随着现代医学对中医药的认识不断加深，中西医协同配合，有望为阿尔茨海默病“早防早治”提供新的路径。

中西医结合创新探索

“我妈妈虽然不会说话了，也不再认识她最疼爱的小儿子……我会害怕她说：‘你知不知道，在那一天之后我经历了那么多，没有丝毫与你有关。你那时不在这里。’而我想告诉她：那时我在的，我一直都在。”北大教授胡泳在网络平台对患阿尔茨海默病母亲的深情告白，引发不少患者家庭的共鸣。

阿尔茨海默病是老年期痴呆最主要的类型。近年来，一批新研究成果和新药陆续问世，为患者带去希望。其中，中医药领域和中西医结合的探索，给这一疾病诊疗带来新的思路。

作为阿尔茨海默病领域的专家，中国工程院院士田金洲带领团队潜心研究，设计出根据该病不同中医证候分期治疗的序贯疗法，并研制出中国本土化的诊断技术参数，在望闻问切中寻找临床诊断和分期标准，助力这一疾病的早期诊断率跃升。

近年来，国家加强政策部署，让中医药在阿尔茨海默病的防治中发挥更多作用。

2024年，15个部门联合印发《应对老年期痴呆国家行动计划（2024—2030年）》，提出“充分发挥中医药在老年期痴呆治疗中的作用，推进中医医院脑病科、老年病科等相关中医优势专科建设”，并对开发中医药防治方案、推广中医药预防老年期痴呆适宜技术等提出要求。

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师田琳认为，中医药防治阿尔茨海默病强调整体观念和个体辨证，延缓脑功能衰退，与现代医学相结合，可以进一步强化“治未病”的优势。

中医视角观疾病

从传统中医视角来看，阿尔茨海默病病因主要在于肾精亏虚和髓海不足，也与痰浊和瘀血有关。其病位在脑，却与肾、心、脾、肝等多脏腑功能失调密切相关。肾精亏虚、髓海失养的同时痰瘀互结、蒙蔽清窍，因而难愈。

中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师孙林娟说，临床实践表明，中医药可从补肾、健脾、化痰、活血等多个途径发挥作用延缓阿尔茨海默病发展，并改善其伴随症状，如调节情绪、改善睡眠、增强食欲、减少游走和行为异常，还可减少单纯使用西药的不良反应。而这些作用也得到越来越多现代医学研究的印证。

孙林娟介绍，中国古代文献中虽然没有“阿尔茨海默病”这一病名，但对其核心症状已有记载和论述。

例如，明代的《景岳全书·杂证谟》专立“癫痫痴呆”篇，精准地描述了痴呆的起病诱因和临床表现：“痴呆证，凡平素无痰，而或以郁结，或以不遂，或以思虑，或以疑虑，或以惊恐，而渐致痴呆。言辞颠倒，举动不经，或多汗，或善愁，其证则千奇万怪，无所不至。”

不仅如此，古籍中还记载了不少益精填髓、化痰开窍、活血通络的方药，如用于开心窍、交心肾、益智慧的“孔圣枕中丹”，用于温肾补脾、养血益精的“还少丹”，其中一些至今仍在临床应用。

“老年人、有家族史者、生活方式不良者等高风险人群需特别注意预防阿尔茨海默病。高风险人群可根据个体情况通过食疗调养，调和阴阳，健脑益智。”田琳举例说，肾虚者可常食黑芝麻、核桃以填精补脑；心脾不足者可多用红枣、山药、龙眼肉调养气血；痰瘀体质者需清淡饮食、适度运动以化痰瘀、通经络。

此外，高龄、有家族史者应进行中医体质辨识并定期评估认知功能；普通健康人群也应养成合理饮食、坚持运动、调畅情志的中医保健习惯，积极积累“认知储备”。

多方努力创造新希望

数据显示，我国60岁及以上阿尔茨海默病患者约有1000万人。年龄越大，患病风险越高。积极应对人口老龄化，防治阿尔茨海默病已成为绕不开的重大课题。

让传承数千年的中医药智慧为防治阿尔茨海默病贡献更大力量，正在被更多人认可。2024年发布的《阿尔茨海默病中西医结合诊疗中国专家共识》推荐了中西医结合治疗方法，为临床实践提供规范化指导。

在早防早筛的过程中，中医药也正在从多个角度参与研究，发挥作用。

中国中医科学院西苑医院脑病科正在开展一项基于中医辨证的阿尔茨海默病危险因素干预研究，探索痰瘀体质调理对轻度认知障碍转化的阻断作用；还建立阿尔茨海默病中医证候数据库，为中医药疗效评价和机制研究提供支撑。

针对肾精亏虚、气血不足、痰浊阻窍等多种证型以中药辨证论治；通过针灸醒脑开窍、补益脾肾、活血化瘀；以穴位贴敷、芳香疗法、音乐疗法等方法综合调理……全国各地，中医医疗机构正在积极探索阿尔茨海默病的防治方案。

开展认知症初筛、举行义诊、制作科普宣教视频，社会各界正在共同努力，不断为阿尔茨海默病患者创造新的希望。

（来源：新华社）

身体质量指数（BMI）是衡量肥胖的一个指标。

BMI=体重(kg)/身高(m)²

根据中国成人（18岁及以上）体重标准：

低体重：BMI<18.5

正常体重：18.5≤BMI<24

超重：24≤BMI<28

肥胖：BMI≥28

如果你的BMI指标在18.5~24区间，那么恭喜你，初步符合健康体重标准。

9月是“全民健康生活方式月”，近日中国天气联合中国疾控中心、慢性非传染性疾病预防控制中心，共同推出了全国肥胖率分布地图。

全国肥胖率地图出炉



根据调查结果，全国肥胖率分布地图将全国31个省（区、市）按成年人（≥18岁）肥胖（BMI≥28）占比人群情况，由低到高排列后，划分为五个等级。颜色越深的区域，肥胖率越高。北京、天津、河北、山东等地是肥胖率最高的几个省份，每五人中就有一人肥胖。而相应的低肥胖区域分别是湖南、江西、广东、广西、青海、宁夏，平均十个人当中有一人肥胖。

不过，要专业评判是否肥胖，还需借助腰围、臀围、腰臀围比等数据。这会让“隐形”的超标人群显现出来，例如一些人四肢纤瘦，体重达标，但肚子较大，也须警惕。当男性腰围≥90厘米、女性≥85厘米，就属于腹型肥胖，也叫作“中心性肥胖”，它提示你内脏脂肪超标，该注意健康了。

肥胖不仅仅是吃得多了。总体来说，北方地区的肥胖率普遍高于南方，这似乎与不少人的印象相符，北方人多高大壮硕，南方人多瘦小。而导致这种现象的原因有很多，它藏在了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境等因素里。

从气候环境与身体活动因素来看，北方地区气候较为寒冷，为抵御严寒，人体本能的脂肪储存需求增加。另外，北方冬季气温低，大风天气多，人们更倾向于待在室内，如东北就有“猫冬”的文化。如此一来，寒冷地区的的朋友，在不知不觉中减少了日活动量，若饮食再不加以控制，体重就更容易上涨。反观南方地区温暖湿润，适宜运动的时

间长。而炎热的夏季，人们即便一动不动也会出汗，身体能耗较高，不易堆积脂肪。

气候的差异也会影响到人们的膳食模式。为应对寒冷的冬季，北方居民的膳食中馒头、面条、饺子等高碳水，以及红烧肉、炖菜、油炸食品等高脂肪含量食物占比较高。这些食物饱腹感强，能帮助人们御寒，一超标就容易导致肥胖。而南方地区以稻米为主食，同样大小的一碗米饭比饭食热量更低。此外，漫长的夏季让人们追求饮食的清淡，荤素平衡，这对控制体重来说又是一种助力。

从地理地貌来看，北方大部分地区以高原、平原等平缓开阔的地形为主，南方则多丘陵、山地等复杂地形。在多山的地方，人们每天频繁上下台阶、上下爬坡，就连通勤也变成了“有氧运动”。如此日积月累，无形中降低了肥胖的发生率。

此外，每个人的遗传、代谢也存在个体差异。从整个社会大环境来看，高糖高脂加工食品普及，外卖文化盛行；室内工作人员久坐办公、通勤时间长、运动时间不足；生活压力增加，快节奏生活导致人们情绪性进食，睡眠不足扰乱代谢……也会加重肥胖的压力。

运动无疑是科学减肥最有效、健康的途径。它不仅能消耗大量热量，帮助我们燃脂、减重，更能从根本上提升基础代谢率，让身体即使在静止时也能消耗更多能量，从而养成“易瘦体质”。（本报综合）

不添加防腐剂 餐饮使用需明示 国家六部门明确预制菜“身份”

近日，“预制菜”话题备受消费者关注。到底什么是预制菜？事实上，去年有关部门就发布过相关通知，明确了预制菜的定义、哪些食品不属于预制菜等。

2024年3月21日，市场监管总局等六部门联合出台《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》（以下简称《通知》），其中明确：预制菜也称预制菜肴，是以一种或多种食用农产品及其制品为原料，使用或不使用调味料等辅料，不添加防腐剂，经工业化预加工（如搅拌、腌制、滚揉、成型、炒、炸、烤、煮、蒸等）制成，配以或不配以调味料包，符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件，加热或熟制后方可食用的预包装菜肴。

从菜肴属性看，仅经清洗、去皮、分切等简单加工未经烹制的净菜类食品，属于食用农产品，不属于预制菜。速冻米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、比萨等主食类产品不属于预制菜。

连锁餐饮企业广泛应用中央厨房模式，其自行制作并向自有门店配送的净菜、半成品、成品菜肴，应当符合餐饮食品安全的法律法规和标准要求。中央厨房制作的菜肴，不纳入预制菜范围。

不经加热或者熟制就可食用的即食食品及

可直接食用的蔬菜（水果）沙拉等凉拌菜不属于预制菜。

《中华人民共和国消费者权益保护法》第八条规定，消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。

目前，消费者普遍关注餐饮环节预制菜使用情况，《通知》要求，各有关部门要统筹发展和安全，督促食品生产经营企业按照预制菜原辅料、加工工艺、产品范围、贮藏运输、食用方式等要求从事预制菜生产经营活动。大力推广餐饮环节使用预制菜明示，保障消费者的知情权和选择权。

此前，市场监管总局相关司局负责人就《通知》有关情况答记者问时表示，预制菜虽经过工业化预制，但仍属于菜肴范畴，消费者在菜肴烹制过程中一般不添加防腐剂，规定预制菜中不添加防腐剂更加符合消费者期待。

食品添加剂“非必要不添加”“在达到预期效果的前提下，尽可能降低食品添加剂在食品中的使用量”已经逐步成为行业共识。预制菜通过冷冻、冷藏等贮存条件和杀菌后处理工艺，无使用防腐剂技术的必要性。

国家卫生健康委主导的《预制菜食品安全国家标准》草案已通过专家审查，即将向社会公开征求意见。届时，预制菜“身份”将有统一说法，餐饮门店是否使用、如何使用预制菜，也将首次纳入信息披露范畴。（本报综合）

复原乳被请出灭菌乳新国标 牛奶怎样选择更科学

据农业农村部消息，自9月16日起，生产灭菌乳，即常温纯牛奶，只能以生乳为唯一原料，禁止使用复原乳。此举被视为灭菌乳最新修订的国家标准，即《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190—2010）第1号修改单中的最大亮点，意味着消费者平时喝的“纯牛奶”将更加新鲜和纯粹。

面对市场上琳琅满目的牛奶，消费者怎样选择更科学？

“复原乳”是啥，为啥要禁用？

灭菌乳中为何曾添加复原乳？现在为何又要禁用？

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍，复原乳是指把牛奶干燥成奶粉后，再添加一定的水或牛奶制成的乳液，通俗来说，就是用奶粉勾兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加复原乳，主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来，我国奶业生产能力、质量高、价格稳，生鲜乳抽检合格率超99.5%，无需再以复原乳作为替代原料，国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直使用纯鲜奶作为原料，一方面我们奶源充足稳定；另一方面市场鲜奶质高价低，企业使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友说。

复原乳会完全退出市场吗？记者了解到，本次修订仅针对灭菌乳，不涉及酸奶、调制乳等乳制品，因此这些产品目前仍可使用复原乳。

怎样才算好牛奶？

业内专家表示，添加复原乳的牛奶，经受了多次热加工，口感风味、营养价值会打折扣，新标准实施后，纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工，确保了牛奶品质的进一步提升。在独立乳业分析师宋亮看来，新规的实施对行业发展有积极意义，标志着中国牛奶进一步走向品质化。

在呼和浩特市腾飞南路一家连锁超市的乳制品区，顾客陶女士表示，现在纯牛奶都是100%生鲜奶生产的，购买时不用再费心查看配料表，更加放心、省心了。但她也犯了难，配料表都一样，哪种纯牛奶更好呢？

郑楠表示，消费者还要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190—2010），全脂纯牛奶在理化指标上要满足蛋白质含量≥2.9克/100克、脂肪含量≥3.1克/100克的要求。只要是符合国家标准的纯奶，都是合格的产品。

云战友介绍，品质好牛奶的感官品质也是有共性的。一看色泽，品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色，有自然光泽；二看状态，应为均匀液体，无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物；三品滋味，品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

如何选择适合自己的牛奶？

除了纯牛奶，乳制品的种类还有很多。内蒙古自治区食品安全检验检测科学研究院副院长刁娟介绍，按照市场监管总局于2020年修订公布的食品生产许可分类目录公告，乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类，其中液体乳是消费者日常接触最多的乳制品，液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中，灭菌乳就是常温纯牛奶，其保质期达6个月及以上，可常温储存，是所有牛奶品类中销量占比最高的；巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶；高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间，需冷藏保存，不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长；调制乳是在牛奶基础上加了其他原料或食品添加剂的奶，比如早餐奶；发酵乳是以生牛（羊）乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料，经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品，比如酸奶、酸奶奶酪等。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求，科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议，青少年阶段优先高钙奶，以支持骨骼与生长发育；孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶，以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求；老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶，以及强化维生素矿物质的配方奶粉，以维持骨骼和肌肉健康；乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品，以改善肠道不适；有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶，以及无糖酸奶，以降低能量摄入；无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉，以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是，乳饮料不属于乳制品，其蛋白质含量较低，购买时应仔细区分。

（来源：新华社）