



空气污染高暴露加速认知功能减退

本报讯（特约记者孙国根）近日，复旦大学附属华山医院郁金泰教授联合复旦大学公共卫生学院阚海东和陈仁杰教授等，首次通过研究证实长期暴露于PM2.5会显著加速认知功能减退。

因此，持续减少空气污染暴露或可大大减轻痴呆疾病负担，这一

点应在公共卫生政策决策和阿尔茨海默病的初级预防中予以考虑。该研究相关论文已发表在最新一期国际期刊《生物精神病学》上。

该研究共纳入31573名中国纵向健康长寿调查参与者，并对1131名中国阿尔茨海默病生物标志和生活方式研究参与者进行了阿尔茨海

默病脑脊液核心病理生物样本测量，并进行认知功能评分。结果发现，PM2.5暴露量每立方增加20微克，认知功能减退发生风险增加10%。生活在PM2.5较高暴露值地区的个体，总体认知能力较差，其体内反映阿尔茨海默病核心病理的淀粉样蛋白高负荷

的指标明显异常。

团队进一步研究发现，长期暴露于PM2.5环境空气污染的居民认知能力下降的风险比低污染区居民明显增高，且高暴露的群体脑内可过早发生阿尔茨海默病病理改变，从而加速认知减退的进程。



鸣沙山下 “龙”飞舞

近日，甘肃省敦煌市飞天健身舞龙队队员在鸣沙山月牙泉景区舞“龙”健身。

张晓亮摄影报道

疫情之下 尤需重视心理关爱

新冠肺炎疫情流行已有两年多，民众对于新冠病毒本身已没有当初那么恐惧，但是面对疫情所带来的一系列变化和不确定因素，人们的心理或多或少都受到一些影响。心理问题因疫情而起，防范之道在于做好更细致、更人性化的防控工作。优化防控措施，加强日常医疗和生活保障，才能赢得社会对

抗疫政策的最大支持。尤其是对受疫情影响导致生活、就医等有困难的民众，以及老人和儿童群体，政府相关部门、社会组织要给予一定帮扶，使他们顺利度过艰难时刻。

“心病还须心药医”，提供心理援助是纾解民众不良情绪的有效途径。这种心理援助包括发动志愿

者、社区工作者等采取抚慰措施帮助居民舒缓压力，也包括发挥专业力量的作用，如组织医院和相关机构的心理卫生工作者加强心理科普，或以心理服务热线、网上咨询等方式提供便捷可及的情绪疏导和心理干预服务。

心理问题多源于内在，学会自我心理调适必不可少。对任

何一个成年人来说，提升个人的心理健康素养都很有必要，包括学习心理学方面的知识，掌握一些心理调适技能，让自己能更好地疏解负面情绪，内心变得更强大。如此一来，哪怕暂时没有“诗和远方”，也能憧憬“柳暗花明”。

作者：李阳和

低钠盐 您了解吗

过量摄盐会给身体带来很大的危害，而这些危害主要来自于食盐成分中的钠。食用低钠盐是降低盐摄入量的一个可选手段。

2版

这些异常 可能是脑卒中预警信号

脑卒中患者如果能在短时间内发现症状，并且得到及时治疗，就可以在很大程度上降低脑卒中导致的致残率和死亡率。

3版

母亲的“口头禅”

“多大的事啊！”这是母亲经常挂在嘴边的“口头禅”。正因为有了这句“口头禅”，母亲少了很多烦恼，晚年生活更加幸福。

5版

小龙虾的这些部位能吃吗

天气越来越热，又到了吃小龙虾的季节。小龙虾的虾头、虾黄和虾线到底能不能吃呢？

6版

扫码订阅



每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

新闻热线：(010)64621355

E-mail: lnjkb2020@163.com

编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用