

中风后,唱歌可改善失语

中风是全球人口的第二大死因。据估计,40%的中风患者患有失语症,即使在中风初次发作一年后,仍有多达一半的人存在失语症状。失语症可造成患者的理解力、表达能力或书写能力下降。芬兰赫尔辛基大学发表在最新一期《e 神经学》杂志的研究显示,唱歌能够通过刺激大脑神经的可塑性变化,起到促进中风患者语言恢复的作用。

研究招募了 54 名失语症患者参与,其中 28 人在研究开始和结束时接受了大脑磁共振扫描。试验过程中,参试者分别通过参加唱诗班、接受音乐疗法、在家练习唱歌来促进康复。结果显示,无论哪种形式的唱歌,都能修复患者已经受损的大脑语言网络结构,这种康复主要基于神经的可塑性变化,也就是

大脑的可塑性。

脑神经语言网络包括参与语言处理的大脑皮层区域,以及在大脑皮层不同端点间传递信息的白质纤维束。研究发现,唱歌增加了左前额叶语言区域的灰质体积,改善了白质纤维束的连通性,尤其是大脑左半球的语言网络。赫尔辛基大学研究员阿列克西·希尔沃宁说:“这些积极变化与患者语言能力的提高有关。”

失语症会对患者的生活质量产生影响,且容易导致社会孤立。希尔沃宁认为,唱歌可以被视为传统康复之外的一种有效补充,或者在康复条件有限的情况下,作为轻度语言障碍的康复手段。患者可以和家人一起唱歌,或者参加其他以团体为基础的唱歌活动。

来源:生命时报

中医护眼有妙招

在中医理论中,眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行,可经常操作。

常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位,可以促进眼部血液循环,减轻眼睛疲劳。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约 1 寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛,眼睛疲劳。

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痉通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下孔

凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年朋友可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛熏蒸,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药代茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶具有清热解毒、养肝明目的作用,适合日常饮用。

来源:人民日报

俗话说,夏日吃苦,胜似进补。从中医角度看,苦味食物属于寒凉之品,有清热泻火、祛暑燥湿,非常适合在炎热的夏季食用,苦瓜、苦菊、莲子心、苦荞麦面尤其值得推荐。

需要注意的是,不是所有“苦”都对身体有益,以下两种就应尽量避免。一是发苦的瓜。不成熟的甜瓜根部是苦的,其中的甜瓜毒素可能引起胃痛、呕吐、腹泻等症状,严重者可危及生命。苦丝瓜、苦葫芦等含有碱糖甙生物碱毒素,即使经过加热处理,这种毒素也很难被破坏,所以若发现这些瓜类有苦味,就不要继续吃了。二是发苦的仁。杏仁分为甜杏仁和苦杏仁,苦杏仁含苦杏仁苷,经肠道吸收会产生氢氰酸,微量就可造成呼吸中枢麻痹、引起死亡。

来源:生命时报



几种关键食物营养素能延缓大脑衰老

了解衰老的生物学过程可以帮助人们延长寿命,并在晚年保持健康。美国伊利诺伊大学和内布拉斯加大学林肯分校研究人员的一项研究将大脑老化速度与饮食营养联系起来,发现了与延缓大脑衰老有关的关键食物营养素。研究成果发表在最新一期《NPJ Aging》杂志上。

研究人员对 100 名年龄在 65 岁到 75 岁之间的志愿者大脑进行核磁共振成像,对照营养摄入量,探究了特定饮食和延缓大脑衰老之间的联系。他们确定了两种截然不同的大脑衰老类型,其中衰老速度较慢与营养摄入有关,这种营养摄入类似于从地中海饮食中获得的营养。

此次研究人员并不依赖志愿者报告他们的饮食,而是分析他们的血液样本,以寻找营养生物标记物。

结果表明,鱼类和橄榄油中的脂肪酸,菠菜和杏仁中的维生素 E 等抗氧化剂,以及胡萝卜和南瓜中发现的胡萝卜素等,都在已确定的有益生物标志物之列。在这项研究中,另一个与延缓衰老有关的有益生物标记物是胆碱,它在蛋黄、内脏和生大豆中的含量很高。

越来越多证据表明,营养在大脑衰老过程中扮演着重要角色。每一项新研究都有助于更深入地了解大脑是如何与身体其他部位和功能紧密相连的。

来源:科技日报



老话说:“一日之计在于晨。”天亮了,人醒了,美好的一天开始了。大街上车水马龙,来来往往……日复一日,相信大家都司空见惯了。不过对于某些特殊的人群,早晨却是个危险的时刻。

这些危险疾病清晨高发

心源性猝死、急性心肌梗死和脑梗死等都是非常凶险的疾病,发病急骤防不胜防。相关流行病学统计显示:约有 40% 心肌梗死和 29% 心脏性猝死发生在清晨时段,该时段脑卒中的发生率是其他时段的 3 至 4 倍。

另有大众健身人群运动猝死的调查研究,显示我国运动猝死最易发生的时段也是早晨。

四个原因是始作俑者

血液浓缩 一般来说,夜间睡眠停止进食喝水,但是新陈代谢仍在进行中。经过一整晚的消耗后,身体处于相对缺水状态。血液浓缩,黏稠度增高,因而比其他时候更容易形成血栓。一旦血栓堵塞血管,就有可能引发心脏病、脑梗死等。

血压晨峰 即使是正常血压,也不是一成不变的,只是总体稳定在一个合理的范围之内。临床研究发现,血压每天会有两个相对较高的时段,分别是:早上 6:00-10:00,下午 4:00-6:00。清晨恰好处于第一个血压高峰期,如果此时血压激增,非常容易引发心脑血管疾病。

心率加快 睡眠状态下人的整个身心都得到了放松,心脏的跳动相对白天要更缓慢。晨起敲响了“生物钟”,心肌迫切地需要大量的氧气供给身体运行。另外,早晨血液中的血小板活性升高,抗凝血功能减弱。这给血栓的生成提供了良好条件,心血管病患者容易发生斑块脱落,导致出现心梗或脑梗。

生活习惯 很多人在早晨起床后有排便的习惯,特别是用力排便时会增加颅内压和血压。如果恰好又是便秘的人,那么很容易导致脑出血、脑梗死等情况的发生。再者,清晨时分交感神经正处于兴奋状态,运动会加大这种兴奋,容易引发心脑血管病。

晨起后养成四个好习惯

别急着起床 特别是老年人群,早晨切忌“猛起”。醒来后可以先静卧几分钟,让心跳速度缓慢上升,逐渐适应白天的节奏,然后慢慢坐起。

醒后喝杯温水 这是非常好的习惯。一夜睡眠滴水未进,喝水能够很好地补充血容量,对肠胃也起到了一定的润泽清洗作用,而且还有利于改善便秘。当然,喝水要缓慢一点,不能太着急。

晨练别太早 晨练尽量选择 10 点以后,太阳升起,气温回暖。运动前补足水分,运动强度不宜过大,避免大量出汗。

早餐不要吃得油腻太咸 喝杯牛奶或米粥,再加一个鸡蛋和少许果蔬。

当然,好习惯的养成并非一朝一夕,需要不断地敦促自己。更不要忘了积极控制心脑血管疾病的高危因素,如高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等,应当遵医嘱合理用药。

来源:人民网

脑血管病
为何『偏爱』早晨发作?