

总爱忘事？喜怒无常？

老年人别忘了定期做“记忆体检”

本报记者 梁智玲

市民李先生最近时常为母亲的状况感到焦虑：经常忘事，脾气性情大变，疑心很重，还会有一些反常的行为。“母亲刚过70岁，体检显示各项指标都正常，不知道是怎么了。”李先生说。专家提醒，如果家中老人总爱忘事，还常伴有抑郁、喜怒无常，甚至是多疑、猜忌等精神行为症状，要警惕患上了阿尔茨海默病（又称老年性痴呆）。建议及时就诊，进行专业检测。

李先生的母亲是一位退休教师，从事小学数学教学30余年，桃李满天下。母亲在几个孩子的心中，留下了记忆力好、思维严密、乐观开朗的形象。退休后，母亲还帮李先生带孩子、辅导作业，思维一点也不输于年轻人。可最近半年来，母亲就像突然变了个人似的。“记忆力不好了，出门经常忘带钥匙。有好几次炒菜时放了两次盐，饭菜咸得没法吃。还经常喜怒无常，疑神疑鬼。”李先生说。李先生的妻子是一名护士，有一定的医学常识，她怀疑婆婆不是简单的“老糊涂”，可能是患上了老年性痴呆，建议到院作专业的检查。

李先生一家的担心不无道理。市中医院脑病科四区主任李红宇说，老年性痴呆多发生在老年人身上。这种病严重影响老年人的生活质量，亟须引起社会各界的重视。临床研究表明，在老年人中，一些人患有“三高”，“三高”引

起的各种心脑血管疾病（脑梗死、心肌梗死）越来越多，一旦发生脑梗死等脑损伤，就容易患老年痴呆症；还有一些患者在青少年时期曾患有癫痫，年老后也容易引起脑神经系统异常，认知能力降低，诱发痴呆症状。

门诊中，经常会听到这样的询问：“老人最近总是丢三落四，记性变差，是不是得了老年性痴呆？”对此，李红宇提醒，确诊阿尔茨海默病，需要经过多种检查手段，综合评估判断，不能单靠记忆力变差一项来判定。老年性痴呆早期常有4个“异常”，若全占有，应尽早做好准备。一是认知功能障碍。具体表现为，记忆力突然有轻微的下降，性格变得更幼稚、更敏感，此时要注意检查脑血管是否通畅。二是行为异常。具体表现为突然对一些事情害怕起来，开始疑神疑鬼，总担心别人加害自己，出现迫害妄想症，这也是老年性痴呆的前兆。三是出现幻觉。在日常生活中，我们会经常遇到一些自言自语的老年人，事实上，这可能是他们头脑中的幻觉或者凭空想象出的一些场景，这也是老年性痴呆的征兆。四是行为障碍。具体表现为，行为突然发生变化，如四肢和大脑的不协调，语言、思维不连贯。这种情况也要格外小心。如果通过初步测评发现老人是智力衰退，还需再进

一步作其他检查，寻找病因。因为除了最常见的阿尔茨海默病外，可能引起智力障碍的疾病还包括帕金森病、一些脑血管疾病、颅内感染、老年性精神障碍等。“若怀疑患上老年性痴呆，医生首先要进行专业的记忆检测，最简单的就是让患者复述。医院还会通过一些智能检测量表进行筛查，包括计算力量表、焦虑量表、抑郁量表等，评估患者当前的认知功能水平，还包括空间定向力、时间定向力、人物定向力的检测。”李红宇说。

现实生活中，有人认为老年性痴呆治与不治都一样。李红宇说，这是一大误区。事实上，治与不治，早治与晚治差别很大。虽然目前还没有药物能够治愈老年性痴呆，但是能通过药物治疗和控制，能最大限度地帮助患者改善认知功能，延缓大脑的萎缩和疾病的发展。除了及时就诊治疗，应对老年性痴呆还有一些方法。李红宇说，家人的耐心交流、陪伴是除药物外，最有效的治疗方法。另外，大脑要正常运作，维生素与矿物质很重要，日常饮食要注重B族维生素的摄取，摄入新鲜蔬菜、水果，尤其是绿茶、蓝莓、葡萄、橄榄油、深海鱼等食物，对远离老年性痴呆有帮助。老年人在日常生活中应多动手动脑，培养兴趣爱好，坚持规律适量的锻炼，尽量不和社会脱节。



忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介

王春来，作家，一级警督。照顾瘫痪的父母双亲12年，发明照顾老人的护理工具几十件（孝道博物馆收藏），被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行诠释了忠孝两

全的不凡人生。

曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等诸多荣誉。

00一 孝心养成

1970年5月6日 晴

晚饭时，父亲说：“你娘的腿肿得发亮，肾病越来越重了，身上一摞一个坑。”

我也用手去摁母亲肿得发亮的腿，摁出的小坑久久起不来。那时我明白了，身上浮肿会将皮肤撑得发亮，摁下去的坑好久都恢复不了。

父亲用期望的目光望着我说：“有苗不愁长。个头这么高了，春儿，穷人的孩子早当家呀。”母亲说，今年的腊八节刚好是你的生日。

我知道父母的意思，我会努力撑起这个家的。

●今悟

让孩子了解前（古）人行孝的故事是埋下孝心的种子，生活的磨难是培育孩子孝心土壤，父母的品行是孝子养成的阳光雨露。

50年后，我的孩子问：“爸，孝心如何养成呢？”我对孩子说：“老人们常说，‘贫寒出孝子’，意思是孩子在生活的磨炼和沉淀中学习向上，逐渐理解父母，对自己和家庭负起责任，在风雨中有担当，孝心就逐渐养成了。”

00二 如何行孝

1970年5月7日 晴

早晨，我上邙山挖了一篮子车前草，洗了煮水给母亲喝。母亲一直瞧着我笑，我就模仿大夫的神情说：“妈，这种草煮的水喝了可以消肿。”

母亲很乖，把我煮的草药水一饮而尽。母亲喝完药就拎起砖头，她还要带病去铁路沟里装火车。

我噙着泪水抱着母亲的腿，不让她走：“妈妈不去干活，要不又会累病的。”母亲弯下腰问：“春儿，想让姥姥活吗？”我想起姥姥将坚硬的馒头放在她嘴里咬碎，却不舍得吃，再从嘴里抠出来，放进我饥饿的嘴里……

我当然爱姥姥，说：“想让姥姥活。”

母亲说：“好孩子，那就让妈妈干活挣钱给姥姥治病，要不姥姥就没有啦……妈妈也不能没有娘啊！”

我迷茫了，只好放开母亲。

●今悟

当年母亲的话让我学会了换位思考，我也要替母亲着想，我不能没有母亲，母亲也不能没有娘。

50年后，我的孩子问：“爸，如何行孝？”我说：“孩子不让父母担忧是行孝的开始，懂得设身处地替爸妈着想就是行孝。”

00三 “倒霉”的留学生

1970年5月9日 晴

我认识大墙里的一个××留学生，他是机械工程师。听大人说，与××关系破裂后，他又悄悄地进了××使馆，他从前门进，又从后门偷偷地溜了出来，谁也不知道他干了什么事。

这下子麻烦了，他一出门就被工人兵发现了，民兵说他肯定做了见不得人的坏事。他不服，说：“我没有做见不得人的事儿。”民兵问：“没有做见不得人的事，那你为什么从大门进，又偷偷摸摸从后门溜出来？”他解释不清了。

立夏后的夜晚没有了寒意，母亲推着架子车往兴隆塞送货（大桶），我用一根绳子在前面拉。邙山的土地上到处是坟地，还时常在黑夜中看到“鬼火”。

母亲在后面不断提醒我说：“春儿，脚踩黑地，不要踩亮地，亮的地方是水坑。”

我边答应边问：“妈，那个留学生说他没做见不得人的事儿，却又解释不清，怎么回事呀？”母亲边用力推车边说：“这事儿妈妈解释不了，可是妈妈晓得君子做人应当光明磊落，春儿，怕别人看到的事儿就容易惹麻烦。”

●今悟

童年时代，我喜欢玩“捉迷藏”，也相信世间有秘密存在，而留学生的“秘密”却引发了祸事。当年我惊讶地发现人世间只有公开的秘密，不得人的事儿不可为。

50年后，我的孩子问：“爸，那留学生出事的原因是什么？”我对孩子说：“就普通人生活中做人处事而言，他过于相信世上有秘密了。常言道‘世上没有不透风的墙’，孩子，人想活得自在安详，就在阳光下做事，在生活中做光明磊落的君子！”

（未完待续）

杨翠平：

隔辈亲！孙子最爱糖醋茄子

本报记者 宁江东 王梦梦

“我有俩孙子，有一次带大孙子去饭店吃饭，点了一道糖醋茄子，孙子直夸好吃，我就到亲戚家的饭店学着做，以后孙子想啥时候吃就可以啥时候吃。”说起自己的拿手菜，今年62岁的我市退休职工杨翠平笑着说。

杨翠平做的糖醋茄子，喷香酥脆，吃起来酸甜可口，软糯入味，特别是汤汁，用来拌饭特别好吃。她向大家分享了这道菜的做法。首先，将泡发的黑木耳切块，青椒、西红柿切块备用，葱、姜、蒜切好，茄子切成滚刀状。然后碗中打入鸡蛋，倒入十三香、少许盐、玉米粉，朝着一个方向搅拌均匀。起锅烧油，油热后放入茄子，炸至金黄后捞出。锅中留底油，放入葱、姜、蒜爆香，随后倒入黑木耳、青椒、西红柿翻炒，



杨翠平做的糖醋茄子，看起来色香味俱全引人垂涎。本报记者 王梦梦 摄

放入番茄酱、盐、白砂糖、白醋继续翻炒，加入少许开水，再倒入炸好的茄子，随后放入少量淀粉水，再滴上香油、撒上味精就可以出锅了。

“茄子营养丰富，除了孙子爱吃糖醋茄子，家里其他人也爱吃。糖醋茄子跟烧茄子有点类似，所以家里人想吃甜口的我就做糖醋茄子，喜欢咸口的我就做烧茄子。”杨翠平说。

扫描二维码
观看视频介绍

