

生活方式真能帮助记忆“抗衰”吗

经历是人生的重要精神财富，一个人有记忆，才有过去，才能向往未来。寻找影响记忆力的原因，以及延缓其衰退的方法，历来是科学界的一大挑战和难题。北京宣武医院神经疾病高创中心贾建平团队日前在国际顶级综合性医学期刊《英国医学杂志》发表文章，宣布发现6种生活方式与延缓记忆力下降高度相关，提出了保护老年人记忆的有效方案。

《英国医学杂志》专门撰写大篇幅评论对该研究成果给予高度评价，认为这给健康生活方式对老年人记忆力的影响提供了强有力的证据。

6种生活方式可延缓记忆力下降

记忆力对于人的生活非常重要，记忆的形式有很多种，如形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。人的体质不同，记忆能力也会有所差异，比如有的人形象记忆好，有的人情绪记忆好，而有的人则运动记忆好。

为了对保护记忆做综合评估，贾建平团队在长达10年的队列研究中发现，坚持6种合理健康的生活方式，可以有效延缓记忆力下降：

1. 健康饮食(每天坚持摄入 ≥ 7 至12种合格食物)；
2. 定期体育锻炼(每周中等强度或高强度运动 ≥ 150 分钟或75分钟)；
3. 积极的社会接触(每周 ≥ 2 次)；
4. 积极的认知活动(每周 ≥ 2 次)；
5. 从不吸烟或曾经吸烟但已戒除；
6. 从不饮酒。

首先是健康合理的饮食习惯，推荐每天坚持摄入 ≥ 7 至12种(健康饮食至少需摄入7种以上)合格食物(研究纳入的12种食物为水果、蔬菜、鱼类、肉类、奶类、适量盐、适量油、蛋类、谷物、豆类、坚果和茶)，为身体每天的代谢提供充足能量。摄入健康的饮食，可减少机体的毒素堆积，维护大脑健康。而且，营养饮食可以调节免疫系统，并可能改变与阿尔茨海默病(AD)发病机制和神经变性进展相关的神经炎症过程。

其次是定期进行一定强度的体育锻炼。研究建议，每周至少进行150分钟中等强度或者75分钟高强度的体育锻炼。例如，每周保持4天以上的散步、广场舞、太极拳或保健操等，身体条件和时间允许的情况下可以进行慢跑、游泳，或者每周进行一次山地自行车或打篮球运动。有研究显示：运动可促进大脑神经可塑性，并加强与学习和记忆有关的神经系统内的联系，大脑健康相关的脑源性神经生长因子、神经生长因子(IGF)-1也会随之增加。由此可见，运动对大脑结构的神经保护和神经可塑性有积极影响，包括神经营养素水平升高、促进突触生成、炎症调节和蛋白沉积紊乱减少等。

积极的认知活动是保持记忆的的必要条件，每周至少进行两次认知活动更有益于脑健康。在1994年1

月至2001年7月，曾有一项纵向队列研究对801名参与者进行了5年4次的随访，将他们参与常见认知活动(如阅读报纸)的频率进行了评级。在控制年龄、性别、受教育程度和认知功能基线水平的随机效应模型中，认知活动的多少与认知能力、工作记忆和感知速度显著相关。结果表明，频繁的认知活动刺激可有效减缓记忆力下降。人们可以通过培养爱好，如写作、阅读、打牌、打麻将和玩益智游戏等，进行适度的认知活动刺激，来减缓记忆力衰退。

社交也是减缓记忆力衰退的重要因素。建议每周至少进行两次积极的社交活动。国外一项纳入2040名65岁以上老年人的研究，通过3年的随访研究和数据收集发现，经常参加社交或休闲活动(如旅游、零工、编织、园艺)的人，发生痴呆症的风险较低。

吸烟是公认有害身体健康的行为，不仅对肺部有直接性的损伤，还会导致身体抵抗力下降。吸烟会引发血管内膜破坏和动脉硬化狭窄，进而因脑供血不足导致脑缺血。一项研究显示，与持续吸烟者相比，长期戒烟者和从不吸烟者的总体痴呆风险较低，吸烟与痴呆症风险的增加有关。因此，应鼓励吸烟者戒烟，从少抽到尽量不抽，维护机体健康，延缓记忆力衰退，特别是已有发病风险的老年人群。

饮酒同样是影响记忆力的重要因素之一。大脑是酒精活动的主要目标，大量饮酒与脑损伤有关。慢性酒精摄入导致谷氨酸诱导的兴奋性毒性升高，以及氧化应激和与营养不良相关的永久性神经元损伤。有研究显示，长期大量饮酒可能产生多巴胺神经毒性作用。

首次综评影响记忆的多种生活要素

贾建平团队的文章刊发后，《英国医学杂志》专门撰写了一篇题为“预防痴呆症的健康生活方式——日益紧迫的公共卫生优先事项”的述评，肯定了该项研究结果的重要性。述评强调了预防痴呆是当下亟须解决的一项公共卫生事项，呼吁全世界该领域的专家在研究预防痴呆症及记忆力衰退的探索中，也应采取类似的方法，不仅要确定最重要的因素，还要确定这些因素的临界值，以及干预过程中可能最有效的年龄段等关键性问题。

为何这样一个关于记忆力衰退影响因素的研究，会受到顶级医学期刊的极大关注？原因在于，迄今为止全世界大多数研究都侧重于调查生活方式因素和认知之间的关系，且多数仅围绕单一因素进行，很少关注其对记忆的影响，这样一来，便难以评估长期健康的生活方式对记忆轨迹的影响。而周期短、样本量小、参与者年龄范围幅度窄的研究，也很难给出有效的随年龄增长造成记忆力减退或逐渐发展成痴呆的预防方案。

因此，研究多因素对记忆衰退的影响，对于科学家而言是个巨大的挑战。贾建平团队发表的研究文章是我国对老年人记忆大样本、长周期研究

记忆易衰与这个基因息息相关

我们都知道，个体差异往往是研究的变量之一。除了多因素对记忆衰退的影响，贾建平团队还研究了那些具有遗传易感性的人，尤其是人体中的载脂蛋白APOE ϵ 4等位基因。

该研究发现，载脂蛋白APOE ϵ 4等位基因是遗传因素中影响记忆的重要风险基因，中国现有约2.7亿人携带该基因，存在记忆力下降的潜在危害。该研究分析了健康生活方式对APOE ϵ 4等位基因携带者的影响(记忆变化用平均分表示)：较多健康生活方式组(4至6种方式)可显著超过较少健康生活方式组(2至3种方式；0至1种方式)的记忆得分。也就是说，健康生活方式可以在一定程度上抵消因携带APOE ϵ 4等位基因所带来的发病风险。

载脂蛋白APOE是一种富含精氨酸的碱性蛋白质，在脂类代谢中起着重要的作用。它是AD的主要风险基

因的第一篇文章，首次对与记忆相关的多种生活要素及其影响进行了综合评价，为延缓老年人的记忆力衰退提出了强有力的科学依据，同时为全球保护老年人免受记忆力衰退困扰的公共卫生政策的制定和实施提供了重要数据支持。

该研究从2009年5月持续至2019年12月，历时长达10年，目的是为了确定最佳的生活方式，以防止老年人的记忆丧失。29072名参与者来自中国北部、南部和西部地区12个省份，年龄 ≥ 60 岁，认知正常。研究随机选取了96个研究地点(48个城市、48个农村)的个体，代表了中国的地理特征、城市化程度、经济状况、饮食模式及文化和社会差异。这项长周期的研究关注到参与者的饮食情况、生活习惯等多方面影响因素，最终得出6种健康生活方式对记忆力影响最大的结论。

在整体认知保持相对稳定的情况下，随着个体年龄增长，记忆力会逐步下降，而不良的饮食生活习惯会对记忆力下降产生负面影响；相反，长期保持良好的生活饮食习惯，可以在一定程度上减缓记忆力衰退，且不受易感基因的影响。

因，在三个亚型等位基因(ϵ 2、 ϵ 3、 ϵ 4)中，APOE ϵ 4被认为是主要的遗传危险因素(是与更早、更快的进行性记忆衰退有关的基因)。该基因携带者相比非携带者，更容易在大脑中表现出异常高的A β 水平(即阿尔茨海默病的病理学特征 β 淀粉样蛋白沉积物水平高)，并经历更快的神经退行性病变和记忆丧失，也更容易发展为阿尔茨海默病。APOE ϵ 4等位基因还能放大其他危险因素的影响，包括缺乏运动、不健康饮食和吸烟等。

研究者观察到，健康的生活方式对APOE ϵ 4等位基因携带者和非携带者的记忆都有积极作用，这些结果表明，即便遗传风险不可改变，更健康的生活方式也一定有助于减缓记忆力衰退。此结论不仅适用于老年人，也适用于携带APOE ϵ 4等位基因的中青年人。

专家观点

“忘性大”不一定是痴呆的“前奏”

在生活中，很多人把记忆力下降与痴呆症联系在一起，两者的关系究竟如何呢？

随着年龄的增长，每个人都会出现不同程度的记忆力衰退，但是中老年人与年龄相关的记忆衰退并不一定是痴呆的前驱症状，可能只是一种普遍的良性健忘，是能够被逆转或保持稳定的。

记忆力下降分为两种：随年龄增长的良好记忆力下降和病理性的记忆力下降。判断是良性记忆力下降的核心标准之一是可以学习新事物，如学习智能手机的操作、发短信息、刷视频、编辑文字等；二是生活能力没有受到影响，如仍有社交能力、生活起居能力，以及记录和强行记忆等能力。反之，病理性记忆力下降会影响到日常生活，导致经常性忘记重要的事情，用ADL(日常生活能力量表)测试的时候会低于正常值。所以，虽然“忘”确实是痴呆症的重要病理性特征，但需要分清是什么性质的“忘”。

在科学家眼中，大脑的记忆能力贯穿始终，从基本的生活能力、工作能力，再到更高级的智能运算、科技创新等能力，都与记忆息息相关。为便于民众理解，贾建平团队将这项长达10年的队列研究结果总结为：如果中老年人每日坚持7种推荐的饮食、每周 ≥ 150 分钟的中等强度或 ≥ 75 分钟的高强度体育锻炼、每周 ≥ 2 次的社会活动、每周 ≥ 2 次的阅读思考和书写等，同时控制烟酒，与不能坚持这些健康生活方式的人相比，每年可多获得记忆分数(通过计算获得表达记忆的分值)，并且大大降低痴呆发生率。

研究者认为，保护好记忆是每个人都要积极面对和实践的事情，提高人群更早开展健康生活方式的意识，共同预防和减缓与年龄相关的记忆衰退，预防痴呆，将对国计民生和全民脑健康产生重大影响。

延伸阅读

“一滴血”检测阿尔茨海默病

贾建平团队研制出实时定量检测A β 种蛋白的qPMCA仪(种蛋白扩增仪)，准确率可达85%至86%，进一步推动了阿尔茨海默病的早期诊断。该研究结果已发表在国际知名期刊，在全球阿尔茨海默病研究领域打上了“中国标签”。

目前，种蛋白扩增仪已获得国家发明专利，该仪器只需要患者的一滴血，就可以实现疾病诊断。

据《北京日报》

