



银龄“功夫秀”

日前,济宁老年大学市文化馆分校组织了一场别开生面的太极拳集体展演活动。百余名学员齐聚一堂,以拳会友,用一招一式演绎太极之美,吸引了众多市民驻足欣赏。

当日上午,各队学员身着统一练功服,精神抖擞、步伐稳健,脸上写满从容与期待。随着音乐缓缓响起,展演正式拉开帷幕。四支队伍同场展示,一招一式刚柔并济,吸引了不少路过的市民停下脚步。有人拿出手机拍照录像,有人情不自禁地跟着练起来。

“我们想通过传递健康向上的生活态度,感染更多人动起来,为健康中国添一份力。”市文化馆分校负责人徐梅说。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

防治痴呆,给大脑开张“游戏处方”

据统计,我国60岁及以上人群中,认知障碍患者超过5300万,其中轻度认知障碍患者达3877万。不久前,浙江省中医院开出了基于数字疗法的全国第一张游戏化认知训练处方。在医生的指导下,59岁的丁阿姨通过“腾讯脑力锻炼”认知功能训练软件,完成了一次康复训练。

老年认知有标准,每年评估一次

国家卫生健康委3月18日公布的《老年人认知障碍预防干预技术标准》明确,基层医疗卫生机构、医养结合机构应定期对老年人开展认知评估,推荐每12个月开展一次。根据评估结果,对认知正常的老年人,通过健康教育、身体活动指导、膳食指导、益智活动等方式进行预防;对出现主观认知功能下降和轻度认知障碍的老年人,要进行听力损失干预、视力损失干预、慢性病管理、认知训练等干预措施。

浙江省中医院康复医学科康复治疗师韩思捷介绍,轻度认知障碍被认为是痴呆前阶段,发展为阿尔茨海默病的风险较高。在无干预的情况下,每年约10%到15%的轻度认知障碍患者会发展为阿尔茨海默病,且该病变过程是不可逆的。

数字疗法的核心原理,就是通过针对性、重复

数字疗法进临床,医生开处方才能用

记者了解到,这款软件已经走进多家医院。中国康复研究中心及南方医科大学附属珠江医院完成的临床试验结果显示,98%的受试者经过12周训练后,认知能力得到显著改善。

“经过一段时间的训练,患者能够感受到多方面的变化。”伍健荣介绍,比如,在游戏训练中,患者操作更流畅,反应速度和准确率均有所提升;在日常生活中,患者会发现“忘事儿”次数减少,记忆力改善,处理复杂事务更有条理,注意力更集中了。与此

认知障碍

是指大脑处理信息的能力出现异常,导致记忆、思维、语言、判断或执行功能受损的一种综合表现。根据严重程度和影响范围的不同,认知障碍可分为轻度认知障碍和痴呆。

性的认知训练,提升大脑神经可塑性。牵头研发“腾讯脑力锻炼”认知功能训练软件的腾讯脑力锻炼项目医学技术负责人伍健荣介绍:“大脑神经具有可塑性,针对性训练可以激活并强化大脑特定区域的神经元连接。这一过程像‘修路’一样,可以让信息传递得更加通畅。”

同时,由于训练过程有趣且能获得即时正向反馈,患者的参与意愿进一步增强,对康复也更有信心。

游戏化认知训练走向临床,是数字疗法在认知障碍干预领域迈出的重要一步。伍健荣告诉记者,使用“腾讯脑力锻炼”认知功能训练软件属于医疗行为,必须在医生指导下进行,以确保安全性和有效性。因此,患者不能自行购买使用,必须在具备相关资质的医院就诊,由医生开具处方后使用。

(来源:科技日报)

特定遗传特征人群多吃肉或与降低痴呆风险相关

瑞典卡罗琳医学院研究人员领衔的一项新研究发现,已知载脂蛋白E(APOE)基因与阿尔茨海默病风险有关。

该基因存在3种等位基因,可组合形成6种基因型,其中APOE3/4和APOE4/4基因型与较高患病风险相关。阿尔茨海默病

患者中,有近70%携带这两种基因型。

研究人员表示,在携带阿尔茨海默病高风险基因型人群中,较高肉类摄入量或与更慢的认知功能下降及较低的痴呆症风险相关。

(来源:新华社)

时事速览

两部门规范殡葬领域明码标价 一般不得使用“100元起”

近日,市场监管总局会同民政部印发《殡葬领域明码标价规定(试行)》,为各类经营者明码标价提供分类指引。规定自5月31日起试行。

规定将殡仪馆、公墓、骨灰堂等殡葬服务机构,销售殡葬用品的经营主体以及其他从事殡葬相关服务活动的组织和个人全部纳入殡葬领域经营者范围,覆盖“逝、殓、葬、祭”各环节,不留监管盲区。

市场监管总局相关司局负责人介绍,执法人员在监督检查中发现,明码标价不规范、收费不透明的问题在殡葬领域中具有一定的代表性。规定要求,殡葬用品和服务的标价应当清晰明确,一般情况下不得使用“面议”“100元起”等表述方式模糊标价。

龙门石窟新发现

鸠摩罗什译本《金刚经》的唐代石刻

记者从龙门石窟研究院获悉,工作人员日前在对龙门石窟六座塔区域保护加固过程中,新发现一处唐代石刻《金刚经》,进一步丰富了龙门石窟唐代刻经资料。

新发现的石刻《金刚经》镌刻在龙门石窟西山南部六座塔侧下方的垂直崖壁之上,所处位置距离地面约30米。经工作人员现场勘察,该刻经字体为楷体,书写规整端庄,整体保存状况良好,通篇共计一千余字,绝大部分文字清晰可辨。

洛杉矶奥运会门票即将开售

洛杉矶奥组委近日宣布,2028年洛杉矶奥运会门票将于4月9日面向公众发售。

据了解,门票销售将按票价类别进行,具体座位则将在临近奥运会时分配,这也是奥运会和残奥会票务销售的通行做法。

(来源:新华社)