



青田公益广告 QingTian Public service advertisement

# 行 有 礼

# 言 谈 有 礼 貌

# 出 行 讲 秩 序



## 守护记忆防线：老年痴呆症的科学预防指南

随着人口老龄化加剧，老年痴呆症（医学上多称为阿尔茨海默病）已成为威胁老年人健康的“隐形杀手”。这种以记忆衰退、认知障碍为核心的神经退行性疾病，不仅剥夺患者的生活能力，更给家庭带来沉重负担。事实上，老年痴呆症的发生与生活方式密切相关，通过科学干预可有效降低发病风险。

认知衰退并非突然降临，而是长期累积的结果。医学研究表明，其发病与神经递质异常、蛋白质代谢紊乱、脑缺血缺氧等多种机制相关，而高血压、糖尿病、受教育程度低等因素会显著增加患病风险。值得庆幸的是，这些风险因素中约60%可通过生活方式调整进行干预，为预防工作提供了可行路径。

### 激活大脑：保持认知活力是核心

大脑遵循“用进废退”原则，持续学习与思考能有效延缓认知衰退。建议老年人保持终身学习习惯，无论是学习新语言、使用智能设备，还是参与书法、绘画等兴趣活动，都能刺激突触生成，维持神经网络活跃。同时，社交互动不可或缺，定期参与社区活动、与亲友交流，可减少孤独感，通过语言沟通和思维碰撞保持大脑灵活。对于高风险人群，简单的认知训练如记忆卡片游戏、数字计算练习，也能起到良好的预防作用。

### 管理健康：控制基础病守护脑血管

心脑血管健康与大脑功能息息相关，脑缺血缺氧性损害是认知障碍的重要诱因。高血压、糖尿病患者需严格遵医嘱服

药，将血压、血糖控制在合理范围，降低血管病变风险。此外，戒烟限酒至关重要，烟草中的有害物质会损伤血管内皮，酒精则直接损害神经元，长期过量摄入会显著增加患病概率。定期体检同样必要，尤其要关注甲状腺功能、维生素B12水平等指标，这些全身性因素异常也可能诱发认知问题。

### 合理膳食：营养均衡滋养神经细胞

饮食调理是预防老年痴呆症的重要环节。建议遵循“地中海饮食模式”，多摄入富含Omega-3脂肪酸的深海鱼、坚果，为神经细胞提供营养；增加新鲜蔬果、全谷物摄入，补充维生素与膳食纤维，减少动脉粥样硬化风险。同时要控制高糖、高脂食物摄入，避免肥胖引发代谢紊乱。研究显示，

均衡饮食能降低淀粉样蛋白沉积，减少神经元损伤，从源头延缓疾病发生。

### 适度运动：身心联动增强脑活力

规律运动不仅能改善血液循环、增加脑供血，还能调节神经递质水平，提升认知功能。老年人可根据自身情况选择合适的运动方式，如每日30分钟的快走、太极拳或轻柔的体操。值得推荐的是，简单的手指操如指尖对拍、掌根对碰等动作，能通过末梢神经刺激激活大脑，尤其适合行动不便的老人。运动时需注意安全，避免过度劳累，循序渐进地提升运动强度。

### 关注预警：早发现早干预是关键

预防工作还需警惕早期信号。若出现记忆减退明显（如反复忘记近期事件）、执行熟悉任务困难、时间地点定向障碍、语言

表达不畅等症状，需及时就医排查。轻度认知障碍是介于正常老化与痴呆之间的阶段，此时进行干预，能有效延缓甚至阻止病情进展。家人应多关注老人的行为变化，避免因“老糊涂”的刻板印象忽视早期预警。

老年痴呆症的预防是一项长期工程，需要从生活细节入手，构建全方位的防护体系。激活大脑、管理健康、均衡饮食、适度运动，这四大支柱能帮助我们守护记忆防线。记住，预防永远胜于治疗，从现在开始养成健康生活方式，才能让大脑保持年轻活力，从容应对岁月挑战。

青田县油竹街道社区卫生服务中心 吕旭玲

【四十集电视连续剧·连载之十四】

## 大明國師劉伯溫

【刊头题字·李铁华】

（文学剧本）  
编剧 寒清

15【武阳村大堂客厅 日内】  
翌日，刘伯温召集“南田山义兵”几个头头来家里开会，总结昨晚抗击“谈洋山寇”侵扰的得失，强调以后更要加强防范，决不能有丝毫的麻痹大意。

负责军饷的朱佑提议，元帅（刘伯温）此次北上辅助朱元璋，不如将这支“南田山义兵”队伍一并带走，好让吴国公欣赏加冕。

刘伯温（粲然一笑）：“天下之事，在吾与所辅者尔，奚以众为？”  
众人面面相觑，疑惑不解。

刘伯温（动情地说）：数年前，这支从处州带来的义兵队伍，一直跟随我保家屯田。我走之前，原计划就地解散。自此次“谈洋山寇”进犯武阳村事件发生之后，我改变了主意。我决定由三弟刘升担任“南田山义兵”总管，全权负责军中事务，镇守邑境，保护黎民百姓。

众人点头同意，表示全力支持。

刘伯温（继续说）：由于这支队伍规模不小，将来还有可能扩大，军中事务繁多，特别是应急作战，必须要有参谋助手，我提议叶性、朱佑二人参辅之。叶性稳重，有智有谋，侧重于军事参谋；朱佑踏实，胆大心细，侧重于军中补给。你俩要积极配合，戮力同行，协助刘升做好军中事务。

二人与刘升击掌共勉，表示齐心协力，不负元帅重托；刘伯温遂将部从悉数托付其弟刘升。

刘伯温（再三叮咛）：你们务必高度警惕方国珍部侵扰，确保家园南田山安宁，以免我在外担忧分心。

16【武阳村刘府西厢房 夜内】  
数日之后，刘伯温见原配夫人富氏有了空隙，便到她的西厢房相聚；富夫人很有

陌生感，因为刘伯温很长一段时间没进她的闺房温馨了。

刘伯温：这段时间家里家外发生了许多事，让你操心不少，你辛苦啦！

富氏（长叹一声）：就是你会折腾！人家有本事，把家里家外安顿得稳稳妥妥，平平安安过日子。你呢！现在这个家弄得个鸡飞狗跳的，上有老下有小，外面还攘个不停的，我操心有什么用啊？

刘伯温沉默不语，他觉得愧对这位原配夫人。他左手把她搂在怀里，右手与她左手十指相扣，久久难以话语——

### 17【闪回】

元文宗致和元年（1328年），刘基（18岁）刚到青田石门书院读书。某日，去溪边玩耍，突然传来棒槌捶击声。循声望去，不远处有一位姑娘正在浣纱，那纱堆积得像座小山。

刘基在想，这世外桃源石门洞，哪来这年轻美貌的女子？那么多的棉纱，要到什么时候才能捶洗完呀？正在疑惑不解时，忽然飘来那姑娘悦耳的歌声：

天下没有浣纱女，哪有人间衣暖身？  
没有百温不厌者，哪有高深学问人？  
……

铁杵磨针名理在，问君读书可专心？  
歌罢，那女子就倏然不见了。刘基听了，脸刷地通红起来，愧疚难当，他掩面跑回书院，专心用功去了。

自此之后，刘基再也不敢放松学业，常常挑灯夜读，通宵达旦。为鞭策自己，取字号“百温”，后来就以“刘伯温”为名，考功名，走仕途。

18【闪回】  
元至顺元年（1330年）春。  
刘伯温年方二十，奉母亲之命与小他

两岁的表妹富氏成婚。洞房花烛夜，他揭开新娘头盖，发现她竟然是两年前在石门洞溪边捶洗棉纱的那位俏姑娘。

刘伯温（满脸涨红，结结巴巴地说）：怎么——是你呀！

新娘子（笑而不答，反问一句）：你猜呢？

刘伯温后来才知道，这一切的一切，都是母亲一手精心安排的。

19【闪回】  
元至顺三年（1332年），刘伯温22岁，赴杭州参加省试，中第14名举人。

元至顺四年（1333年），刘伯温23岁，赴大都会试，中三甲第20名进士。初露锋芒，深得主考官揭傒斯赏识，谓人曰：“此魏征之流，而英特过之，将来济时器也！”

元至元二年（1336年），刘伯温26岁，赴江西高安任县丞，步上坎坷的仕宦旅程。

20【武阳村刘府西厢房 夜内】  
富氏（沉默多时，终于开口说话）：自夫



君18岁从括城转到石门书院读书开始，我就或明或暗地在支持你读书考取功名。有道是“十年寒窗终不负，一生韶华亦可期”。我期待你“一举荣登龙虎榜，十年身到凤凰地。”鱼跃龙门，金榜题名，作天子门生，可十字披红，骑马夸官；可光宗耀祖，位及人臣。

刘伯温拍拍富氏肩膀，表示谢意！

富氏（继续说）：你甫入仕途，刚正不阿，得罪权贵，三起三落，命途多舛。二十多年韶华时光，付诸东流，我既不埋怨，也不责怪。我始终觉得，你是有学识有主见有风骨的男人。

刘伯温（深感歉疚，安慰道）：你做得很好！

富氏：我做好有啥用呀！

21【闪回】  
至正八年（1348年），刘伯温38岁，寓居杭州，与缙云同窗之妹、才女陈水英生了长子刘璉（字孟藻）。次年，任江浙行省儒学副提举，为行省考试官。再过一年，次子刘璟（字仲景）出生。

至正十一年（1351年），刘伯温建言监察御史失职事，为台宪所沮，遂移文决去。时徐寿辉兵锋直指饶州、信州。刘伯温虑时局有变，挈妇将雏自杭归里。

22【武阳村刘府西厢房 夜内】  
富氏（满腔忿怒）：最不可思议的是，你在杭州纳妾生子之后，一直躲避我，一直对我疏而远之。我虽然属于不争气，没给你生个子嗣，延续根脉；那婆娘（陈水英）命好，一连为你生了两个儿子，可我没有妒忌她，也没有排斥她！我甚至将她儿辈儿视如己出，我对这两个孩子疼爱有加。然而，水英不让我碰他俩，你也不让我抱他们，我手里有毒？还是有刺啊？

刘伯温（抱歉地劝说道）：这都是我的

错！我担心你为了孩子，与水英关系弄僵，以后的日子不好相处。孩子嘛！谁生的理当由谁来抚养教育。

富氏（颇受委屈地哭起来）：我是那种鸡肠肚子的人吗？我会与她抬杠子？你们就是瞧不起我不会生孩子，把我当外人来看待！

刘伯温（意识到夫人对孩子的看重，欲言孩子话题，却又改口说）：不是，绝对不是的。你心灵手巧，做事利落；你勤俭持家，乐于助人。家父看重你，家母倚重你。你是我们家的顶梁柱，我们家的主心骨。

富氏：你不要讲这些虚飘飘的话哄我！

刘伯温：此话一点不虚，我们都这样认为的，包括水英也一样！

我们都是一家人，我从来不讲虚假的话。富氏（云开雾散）：我毕竟是你家父母着意招进来的原配呀！

刘伯温（连声称道）：是呀是呀！你是正儿八经的原配，你的地位决不动摇。我这次出山，还准备把家政事务全部托付给你管呢！家父家母都老了，是需要你挑起这副重担了！今天我就是来征求你的意见的。

富氏（眼睛闪出一道亮光，狠狠地给刘伯温刮了一下鼻子，口中满怀喜悦地说）：你到现在还饶不了我呀！

刘伯温（露出兴奋的样子，一把擦上她放到床上）：我绝对放不过你，谁叫你是我的原配呢！将来啊！我一旦辅助新主成功，我要让皇上封你一个什么什么夫人是呢！

富氏：我才不需要那花里胡哨的名号呢！我们夫妻一场，但愿生同衾，死同穴，平生无憾！

（未完待续）