# 历时10年，科学家发现找回记忆、预防痴呆方法

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/21699.html

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

**历时10年，科学家发现找回记忆、预防痴呆方法。**

近日，《英国医学杂志》(The BMJ)在线发表了宣武医院贾建平教授团队一项有关如何留住老年记忆、恢复大脑活力的研究成果。该研究发现了6种生活要素与延缓记忆下降高度相关，并对记忆和生活要素进行了综合评价，研制了全面检测共病、危险因素和脑健康筛查量表，找出了保护老年人记忆的有效方案，开创了实现老年人脑健康的新模式。为此，《英国医学杂志》专门以大篇幅评论对该研究给予了高度评价，肯定了该研究结果的重要性，认为给健康生活方式对老年人记忆的影响提供了强有力的证据。

水、空气和营养是维持生命的必须，而记忆是生命的灵魂，贯穿于生命始终。只有维持正常的记忆，生命才能实现价值。影响记忆的因素很多，如年龄增长、生活方式和遗传易感性，然而如何找到与记忆有关的具体因素及提高记忆的具体方法，仍然是目前最有挑战性的科学问题之一。

鉴于此，贾建平团队在长达10年的队列研究中发现，如果中老年人坚持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≥两次的社会活动、每周≥两次阅读思考和书写等，同时控制烟酒，与不能坚持这些健康生活方式的人相比，可每年多获得记忆分数，并且大大降低了痴呆发生率。从而有力证明了找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现。

贾建平表示，这种方法可总结为管住嘴，迈开腿，勤动脑，多社交，记忆好。这是一种看的见、摸得着、可开展、接地气的非药物疗法，对于广大民众来说，更加简便易行。

中老年人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，可以被逆转或保持稳定，而不是发展到痴呆状态。因此，该研究呼吁广大民众实践这个方法，共同预防和减缓与年龄相关的记忆衰退，阻止其发展为痴呆。

此外，该研究还发现APOE ε 4是遗传因素中影响记忆的重要风险基因，中国现有2.7亿人群携带APOE ε 4基因，存在对记忆下降的潜在危害。因此，在保护老年人记忆时也要考虑到遗传因素。不过，研究者分析了这种健康的生活方式对APOE ε 4基因携带者的影响，发现同样可以有效保护记忆，提示健康的生活方式可以抵消APOE ε 4所带来的发病风险。

该研究的方法，不但适用于老年人，也适用于携带这种基因的中青年人。因此，提高这一人群更早开展健康生活方式的意识，将对我国的国计民生和全民脑健康产生重大影响。贾建平说。

据悉，这是我国对老年人记忆大样本、长周期研究的第一篇文章，首次对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，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重要数据支持。(来源：中国科学报 张思玮)

相关论文信息：https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072691

作者：贾建平等 来源：《英国医学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发