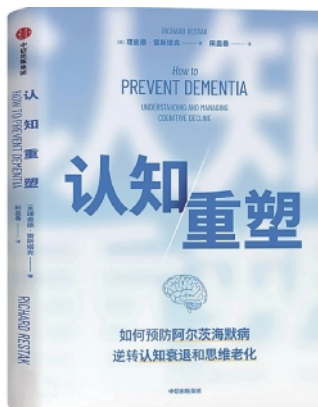


重塑对阿尔茨海默病、爱和记忆的认知

● 陈辰



《认知重塑》,[美]理查德·雷斯塔克著,田盈春译,中信出版社2024年6月出版,定价:65元

“有人说,人的一生要死去三次:第一次,心跳停止,代表着你在生理上的死亡;第二次,举行葬礼,代表着你在人类社会上不复存在;第三次,世界上最后一个记得你的人把你忘记,这个宇宙从此与你不再相关,这就是终极死亡。”

这段广为流传的“死亡”论源于豆瓣9.1分的神级动画片《寻梦环游记》的热门影评。

在影片的结尾处,主人公米格尔给患了阿尔茨海默病的曾祖母 coco 弹起了小时候曾祖母爸爸经常弹的那首《请记住我》,这时奶奶感知到了她父亲的爱,快要终极消亡的父亲也在另一个世界同时感知到了爱意。

但现实往往比动画残酷得多。根据2020年世界卫生组织发布的《全球卫生估计报告》,阿尔茨海默病已经成为2000—2019年的全球第七大死亡因素。更令人警醒的是,阿尔茨海默病是目前十大死因中唯一无法完全预防、治愈或有效减缓发展的疾病。因此,有必要尽早深入了解阿尔茨海默病的有关知识,更好地预防该病,从而保障人们生命的美好体验能持续到老。

今年6月,由美国脑神经科学权威专家、《纽约时报》畅销书作家理查德·雷斯塔克根据相关的科学发现以及实践智慧所著的关于人类记忆的著作《认知重塑》面世,阅读这本书能够一步到位地重塑我们对于痴呆症、对于阿尔茨海默病以及对于爱和记

忆的认知。

阿尔茨海默病就是“老年痴呆”吗?

阿尔茨海默病就是“老年痴呆”吗?

事实上,痴呆症是许多不同疾病的总称,就像“动物”这个词指的是五花八门的物种一样。猫和狗都是动物,但并不是所有的动物都是猫或狗。痴呆症表现为智力功能下降,可能由多种原因引起,有些可以治愈,有些则无法治愈。目前,阿尔茨海默病是最常见的一种无法治愈的痴呆症。

根据理查德·雷斯塔克的研究,阿尔茨海默病患者的外在表达和内在体验存在着4种缺陷。由于每一种缺陷的英文单词都以字母A开头,所以统称为“4A缺陷”,包括遗忘症、失语症、失用症和失认症。其中,前两个顾名思义,相对容易理解。

而失用症这个词来自希腊语单词a(没有)和praxis(行动),指的是尽管肌肉力量和张力正常,仍无法进行有目的和需要高度练习的动作,或行动困难。

患有失用症的人或许能够认出或者说出牙刷和牙膏的名字,但可能无法将牙膏挤到牙刷上。失用症还可能表现为无法把牙刷放进嘴里,并且无法做出刷牙的动作,就好像所有的肌肉成分都存在,但无法协调。

失认症,也是来自两个希腊语单词a(没有)和gnosis(知识),指的是无法正确理解由视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉所提供的信息。

视觉失认症患者可能无法仅凭视力就识别其配偶或者其他家庭成员。或者,即使一种感官完好无损,比如听力,但患者所听到的意思也可能出现障碍,例如患者无法及时辨别刺耳的刹车声和响亮的喇叭声,从而被疾驰而来的汽车撞倒。

事实上,阿尔茨海默病的很多表现都可以通过“4A缺陷”来解释。

如何判断得没得阿尔茨海默病?

丧失记忆、语言障碍、行动困难、认知失常,这四个缺陷单独出现哪一个,我们都不免害怕,感觉自己的生活遭受毁灭性的打击,更何况阿尔茨海默病是

这四者的综合。

那么如何判断一个人得没得阿尔茨海默病呢?

理查德·雷斯塔克指出,当我们怀疑某人患有阿尔茨海默病或其他痴呆症时,应按照以下顺序进行检查。

首先进行神经系统检查,寻找脑损伤的迹象。这涉及局部虚弱、行动不灵活以及大量的脑功能障碍指标,尤其重要的是所谓释放信号的存在。

其次,测量大脑认知功能的神经心理学测试与神经学检查同样重要。尽管大多数认知功能相互关联,但其中有些功能是评估其他功能的切入点。换句话说,如果不首先评估这些功能,那么讨论其他功能就没有什么意义了。

最后,通过血液检查获取一些关键的数据指标。现在血液检查可以用来检测疑似阿尔茨海默病患者的 β 淀粉样蛋白和Tau蛋白水平。

四个预防和对抗阿尔茨海默病的方向

理查德·雷斯塔克指出,阿尔茨海默病的发病机制和速度取决于身体的脆弱性和复原力。其中,脆弱性主要指造成阿尔茨海默病的危险因素。

危险因素可以分为不可变因素和可变因素。幸运的是,可变的危险因素要多于不可变的危险因素。

不可变的危险因素包括年龄、性别和家族史,这些都无法更改。可变的危险因素包括体重、糖尿病、睡眠障碍、高血压、高胆固醇、抑郁症、颅脑损伤、吸烟、饮酒和教育程度。

这些因素中的任何一个或全部有所改善,都会降低患上阿尔茨海默病的可能性。有研究表明,仅仅戒烟就能使患病可能性降低60%。

通过综合这些危险因素,《认知重塑》还为读者呈现了最不可能患阿尔茨海默病的人的综合特征:不吸烟、不喝酒、经常锻炼、没有糖尿病和抑郁症、体重和胆固醇指标正常,以及充满好奇心。

根据这个特征指引的方向,理查德·雷斯塔克提供了更多详尽的对抗阿尔茨海默病和其他痴呆症行之有效的

生活方式,包括健身、饮食、保持好奇心、持续学习四个方面。

第一,进行一场健身革命。理查德·雷斯塔克指出,锻炼有助于抵御阿尔茨海默病和其他痴呆症。一方面,剧烈运动导致心率加快和血压升高,还会导致大脑的血液和营养供应增加。另一方面,在锻炼对思维产生的有益影响中,肌肉也起到了很大的调节作用。

第二,采取更好的饮食方式。要想减少患痴呆症的概率,日常饮食上可以从不食用“超加工食品”做起。配料表越长,越说明你吃的是超加工食品。具体而言,超加工食品包括软饮料、含盐和含糖零食、冰激凌、培根、炸鸡、番茄酱、蛋黄酱、预包装汤、酱汁、冷冻比萨饼和即食食品。除此之外,还有所谓的“快乐食物”——热狗、香肠、汉堡、炸薯条、甜甜圈等。

第三,好奇心让你长寿和成功。在理查德·雷斯塔克看来,成功更好的衡量标准是人在八九十岁时仍然拥有获得成功的特质。为了探究这个问题,他对这个年龄段富有创造力的男性和女性进行了采访,询问什么对他们的持续成功贡献最大。所有受访者最常提到的特质就是好奇心,而这也是保持健康的大脑功能、创造力和预防阿尔茨海默病的要素。

第四,持续学习并且改变你的记忆方式。为了增强人们的记忆力并且预防痴呆,理查德·雷斯塔克建议人们尝试“夸大”的方法。如果我们夸大大脑中的画面,让它更大、更亮、更花哨或更性感,那么它就更容易被记住。赋予图片以夸张的特征,不仅可以对记忆产生强大的影响,还能影响我们思维的各个方面。

往往人们对一种疾病越不了解,在遇到它甚至听说它时,越容易感到焦虑。而这本书会告诉我们关于记忆的一切,以及我们如何改善它。理查德·雷斯塔克认为,我们对痴呆症的理解水平不需要达到精神病学家的程度,但是我们了解得越多越有益,这不仅表现为有更多的方法预防自己发病,也体现在我们或许能为那些不幸的人提供帮助。