



《逆龄脑计划:预防记忆衰退行动》,唐毅主编,人民卫生出版社2025年9月出版,定价:89元

在我国,轻度认知障碍患者超过3800万,痴呆患者超过1500万,每一个数字背后,都是一个家庭的沉重负荷,是一场无声却艰巨的战役。

清晨的阳光穿过斑驳的树叶,洒落在一所小学的校园里。一间教室的门缓缓打开,林老师像往常一样,搀扶着头发花白的母亲走了进来。老人的目光有些呆滞,脚步也略显蹒跚。林老师小心地将母亲安顿在角落的椅子上,随后才开始一天的授课。

这是《逆龄脑计划:预防记忆衰退行动》开篇讲述的故事,也是千万个痴呆病人家庭的缩影。“在我国,轻度认知障碍患者超过3800万,痴呆患者超过1500万,每一个数字背后,都是一个家庭的沉重负荷,是一场无声却艰巨的战役。”本书的主编、首都医科大学宣武医院常务副院长唐毅说。

作为一名从事认知障碍临床及研究工作近20年的医生,唐毅深知:这趟“记忆列车”的终点虽已设定,但通过早期识别和积极干预,可以让更多人更晚地踏上这趟列车,或者让旅程走得更平缓些。

《逆龄脑计划:预防记忆衰退行动》共分为六个篇章,涵盖了如何识别风险、定期筛查、把握就医时机,以及一套全方位的生活方式干预方案。

“对抗遗忘的武器,其实就藏在每一口健康的饭菜里、每一次散步的

如何科学守护我们的记忆健康?

●本报见习记者 张帆

足迹中、每一次与亲友的畅谈间、每一次主动的脑力激荡里。”唐毅说,而这也是他和团队坚持科普、组织编写这本书的初心。

对痴呆的误解依然存在

阿尔茨海默病并非突然失忆,而是大脑在数十年间逐步“褪色”的过程。那么,在这场漫长的“马拉松”中,有哪些“关卡”呢?

根据本书介绍,阿尔茨海默病的病程阶段分为潜伏期、主观认知下降期、轻度认知障碍期、轻度痴呆期、中度痴呆期和重度痴呆期等阶段。

其中,轻度认知障碍期标志着正式踏入早期临床阶段,而中度痴呆期则最为漫长且艰难,通常会持续2~10年之久。

认知障碍的患病率随年龄增长而升高。一项开展于2015—2018年的全国横断面研究数据显示,我国老年人痴呆患病率60~69岁为2.9%,70~79岁为8.4%,80~89岁为14.6%,≥90岁为31.9%;老年人轻度认知障碍的患病率60~69岁为11.9%,70~79岁为19.3%,80~89岁为24.4%,≥90岁为33.1%。

相关研究显示,早在临床症状出现前10~20年,阿尔茨海默病老人的大脑就已出现病理改变。而根据最新流行病学调查,有认知障碍的老人从出现首发症状到首次就诊的平均延迟时间长达2.2年,导致65.1%的老人确诊时已处于中—重度阶段。《2022年中国阿尔茨海默病知晓与需求报告》则披露了另一组令人忧心的数据:在我国记忆减退的老年人群体中,只有12.9%的人会主动寻求医疗帮助。

究竟是什么原因让老人在就诊时望而却步?

本书告诉我们,这种回避主要源自三个方面的错误认知:首先,是认为“记忆衰退是正常衰老现象,不是疾病”;其次,是认为“阿尔茨海默病没有办法治疗,得了就只能等着变傻”;第三,则是因为害怕被别人知道后会被当成“傻子”、被周围的人疏

远,于是选择逃避,不愿去医院检查。

重塑社交激发认知活力

尽管认知障碍的发生与基因有密切的联系,也受到教育、性别等因素的影响,但本书告诉我们,个体仍然可以从饮食、运动、睡眠、社交等方面提早干预,为大脑选择一条更健康的道路。

以社交为例,研究表明,社交活动可以显著提升认知储备,帮助个体在面对认知挑战时更具韧性。一项针对老年人的数据库样本研究发现,对于60~69岁的老年人来说,社区里融入得越好就意味着有更好的记忆力和反应速度。

然而,在生活中,不少老年人正经历某种“社交退缩”,从曾经的社交达人逐渐转变为独居一隅的“隐形人”。这背后隐藏着怎样的原因呢?

这主要是认知障碍老年人的大脑结构发生了变化,从而导致他们的记忆出现了严重问题。当他们身处社交场合,发现对他人提及刚刚发生的事情,自己却毫无印象,这种强烈的困惑和不安,让他们只想尽快逃离眼前的社交环境。而语言能力的下降、频繁的情绪波动也加重了他们内心的挫败感,从而选择沉默。此外,居住场所的变更、社区活动地点的变化等因素也会恶化他们“社交退缩”的状态。

那么,该如何应对这一问题?针对家庭、社区、医院等社交场所,本书给出了不同的建议。它倡导这样一种原则:先从参加家庭聚会这类小规模、熟悉的活动开始,再逐步推进到规模较大的社交活动。书中还特别提到了宠物和智能陪伴设备在社交中的作用。

围绕认知障碍的非药物治疗,书中也重点介绍了一种新兴的手段——认知数字疗法。相比传统的线下纸质训练,认知数字疗法如同为大脑配备了“24小时私人教练”,通过融合医学原理和智能科技,为痴呆的预防和早期干预提供了有益补充。

“最终,希望能将这份守护记忆的‘武器’,交到每一个家庭的手中。”唐毅期望。

搭建起一座通往
认知健康的桥梁

在过去的几十年里,我们对大脑结构与功能的理解不断深入,但直到今天,认知障碍依然是医学界最艰难的“前线”之一。它不是一场突如其来的重病,而是一段漫长、隐匿却无比残酷的旅程。对个体而言,它吞噬记忆与自我;对家庭而言,它带来照护的挑战与情感的冲击;对整个社会而言,它正悄然改变对衰老、健康与生命质量的根本认知。

《逆龄脑计划:预防记忆衰退行动》是一场呼吁全社会参与的大脑健康倡议。从记忆衰退的分型识别到生活方式干预,从前沿药物与数字疗法的探索到社会支持系统的构建,它为读者搭建起一座通往认知健康的桥梁。这本书兼顾医学知识的严谨性和行动策略的具体化,传递出这样一种态度:我们不是被动等待遗忘到来,而是要主动出击,延缓它、挑战它,甚至战胜它。

——中国科学院外籍院士王晓东

开辟认知障碍疾病
科学普及的新路径

在神经科学的研究的漫漫征途上,以阿尔茨海默病为代表的认知障碍疾病已成为横亘在人类健康之路上的重大挑战,亦是全球公共卫生体系必须直面的核心议题。

《逆龄脑计划:预防记忆衰退行动》的出版恰逢其时,它为认知障碍疾病的科学普及工作开辟了全新路径。书中不仅系统阐述了记忆衰退的临床表现与病理机制,更从日常生活场景出发,围绕饮食营养、运动锻炼、心理健康等多个维度,构建了一套科学且操作性强的认知功能维护方案。无论是对于健康人群的早期预防,还是对于早期患者的干预指导,这本书都提供了极具参考价值的实践建议。

——中国科学院院士张旭