

# 步行半小时 可防痴呆症

## 英国剑桥大学一项研究显示, 缺乏锻炼是造成痴呆症的最主要原因

别再借口太累而不去锻炼了, 小心得痴呆症!

英国剑桥大学一项科学研究显示, 只需每周三天, 每次步行半小时, 就可以有效预防阿尔茨海默氏症。

### 患痴呆症与不良生活方式有关

曾有研究预测, 65岁以上老年人中, 将有三分之一患痴呆症, 而阿尔茨海默氏症是最常见的一种痴呆症形式。

当前人类尚未研究出治疗阿尔茨海默氏症的有效方法, 一旦患上这种病将给自己和家人带来沉重负担。

英国剑桥大学公共健康学会研究人员重新分析了30个有关痴呆症与生活方式的研究。

他们发现, 三分之一的人之所以患痴呆症, 与各种不良生活方式有关, 其中包括不爱运动、肥胖及吸烟。

另外, 高血压患者和受教育程度低的人士也容易患痴呆症。

在这些风险因素中, 缺乏锻炼是造成痴呆症的最主要原因, 它的致病风险比其他因素高两倍。

“实在不愿动, 走一走也好”

研究人员在《柳叶刀神经学》上发表的文章中指出, 规律锻炼可以有效预防痴呆症, 这是因为锻炼可以保证大脑的血液供应, 预防血栓形成。而蛋白质在大脑血管中沉积正是造成阿尔茨海默氏症的原因。

英国《每日邮报》13日引述公共健康学会教授卡萝尔·布雷恩的话报道: “这项研究传递给我们的重要信息是, 健康的生活方式可以降低(患病)风险。这并不是说我们可以阻止痴呆症和阿尔茨海默氏症。但它们在一定程度上是可以预防的。每周快走几次, 最好能和

他人结伴而行, 互相交流。”

英国官方建议成年人每周至少锻炼两个半小时, 但超过三分之一的人根本做不到。五分之一的人每周运动时间甚至不足半小时。

布雷恩说: “对不少人来说, 锻炼真是一件难事。如果实在不愿意动, 就算走一走也好。每周走三次, 每次20分钟到1小时。或者每天坐车上下班的时候提前下一站, 走着去目的地。”

他说, 一旦人开始运动, 就会自然而然地吃得更健康, 甚至戒掉烟瘾, 这会进一步降低痴呆风险。他说, 只要改掉不爱动的习惯, 就会降低肥胖率、改善高血压和糖尿病状况, 让人在老年时更加健康, “这是一件双赢的事情”。

据新华社



台州第一大岛 国内唯一海盗村 海岛洞窟景观

一日游 每周末出发 **¥169/人** (不含船)

8797 8797 8723 6717 全市各大旅行社均可报名



浦江仙华山、江南第一家精品二日游 **588元/人**

仙华山农家乐养生三日游 **298元/人**

浙江省浦江县风景旅游管理局旅游营销公司驻宁波办事处  
电话: 0574-87068988 87068706 (宁波开元国旅) 15990539502

注: 本广告为要约合同, 收费标准按国家物价局、旅游局规定执行, 一周年有效。单位: 元/人。工作许可证号: 1-73-CJ00039 经营范围: 出境旅游, 国内旅游, 入境旅游

关于中国国旅: 上市公司(股票代码601888) | 央企 | 宁波十佳旅行社 | 中国最具价值品牌500强 | 五星级品质旅行社 | 台湾优质服务绩优获奖单位 | "APEC"指定接待旅行社

## 国旅开启 23°C 式服务

贴合人体, 最舒适, 体感温度

### 优选宁夏+青海

亲子季 毕业季 蜜月季 前三班已火爆收官

宁夏沙坡头通湖草原青海湖双飞5日 7月21-25日 **3859**

《爸爸去哪儿》宁夏亲子双飞5日 7月21-25日 **3859**

宁夏特惠双飞4日 7月25日/8月1日 **2999**

### 东南亚

新加坡亲子欢乐4晚5日 8月26日 **6999**

新加坡亲子欢乐5晚6日 8月2日 **7499**

新马经典6日 8月7/21/28日 **3699** 8月30日 **3499**

泰好玩品质6/7日 7月19/29日/8月8/18日 **3699**

全程无自费(泰除外) 当地五星酒店

普吉亲子度假游5晚7日 杭州直飞 7月30日 **6199**

### 长滩岛特惠 机票+签证 3299

乐享5日 8月6/20日 **5399**

乐享6日 7月27日 **4299** 8月1日 **4599**

8月10/15/24日 **5699**

皇家加勒比海洋水手号 济州釜山韩国5日 9月14日 **4180**

歌诗达大西洋号 福冈济州日韩5日 8月23日 **5400**

### 暑期国内短线特价自组线路

横店泼水狂欢2日 7月19日仅此一班 成人 **299** 儿童 **159**

酒店梦幻狂欢夜, 万人狂欢狂欢, 亲子价(1大1小) **439** 合家欢(2大1小) **738**

漂流? 就去嵊州漂流! 周末 成人 **158** 儿童 **138**

一日游 天天发 平时 成人 **148** 儿童 **138**

含车费, 门票, 保险, 旅行社责任险, 另有嵊州漂流票出售, 欢迎咨询!

诸葛八卦村寻古、龙虎山问道休闲3日 7月19日仅此一班 成人 **299** 儿童 **259**

气吧普安1日 周六/周日 成人 **168** 儿童 **98**

宁海石头村、蛇蟠岛1日 周六/周日 成人 **169** 儿童 **99**

苏州穹窿山、尚湖、千灯古镇2日 周六 成人 **299** 儿童 **199**

醉美江南-水清城太湖湿地公园(跟团)2日 周六 成人 **359** 儿童 **180**

醉美江南-祥福灵山、无锡精品2日 周六 成人 **399** 儿童 **180**

横店经典2日 周六 成人 **458** 儿童 **198**

横店经典2日 每周三 成人 **398** 儿童 **198**

### 中国国旅60周年庆北京游亲情献礼

暑期高端亲子火热出炉 7月双号飞

皇城北京奢华纯玩5日游 8月单号飞

注: 刷工商银行信用卡立减600元/人, 仅限前100名

飞机往返: **3559** 一高一飞: **3499** 高铁往返: **3299**

1. 国家五星, 连续4晚入住四晚四星豪华酒店 JW 万豪+舌尖上的北京

2. 跟团此一家: 故宫深度游+奥运冠军训练基地+大床房免费赠送儿童加床+当地不套套

北京品质纯玩一飞一高5日 **2059**

7月19/21/23/25/26/27日

宁波人独立成团, 入住市区A等级商务酒店, 豪华美食晚餐, 皇家实地拍摄, 亲子宴, 小吃宴, 5A级导游讲解+特色北京景点

桂林漓江阳朔一卧一飞6日 7月23/28日 **1529**

桂林山水烟雨漓江古东瀑布双飞4日 周一/周三 **2899**

大连、青岛休闲双飞5日 7月21/24/28/31日 **2839**

承德北戴河坝上草原全景一高一飞6日 7月19/26日 **3559**

三亚鲸喜亲子双飞5/6日 7月24/26/29日 **3259**

沈阳、长白山、哈尔滨双飞6日 8月5/12/19/26日 **2559**

哈尔滨、漠河、北極村双飞双卧6日 8月3/10/17/24/31日 **5199**

张家界、凤凰古城一飞一动6日 7月18/25日/8月1/8日 **1799**

云台山、龙门石窟、少林寺双飞4日 7月24/31日 **2939**

厦门休闲双动3日 7月25日 **799**

厦门品质双动3日 7月18/23/25日 **1099**

济州一地经典4日 7月18/25日 **3199**

本州暑期品质6日 8月20日 **6499**

8797 8797 中国国旅(宁波)国际旅行社有限公司 http://nb.cits.com.cn 加盟热线: 15888576979

8723 6717 投诉电话: 87236690 地址: 开明街396号平安大厦12楼

鄞: 老外滩门店 87755872 新昌都门店 87972211 南都花城门店 87746918 鼓楼门店 87861212

鄞: 高新区梅墟门店 89089868 西湾路门店 83887390 水岸花园门店 87029113 姜山门店 83003696

鄞: 北仑高邦门店 86850211 蓝天路门店 87176775 琴桥海景门店 87208720 骆驼门店 86650066

鄞: 镇海胜利路门店 86278555 镇海炼化门店 86462906 江东甬港门店 87716732 丽园门店 87075288

宋诏桥门店 88403271 北仑新碇门店 26868686

莫诒街门店 87703003 飞虹门店 88220330

新典路门店 87263700 宁海门店 65567444

解放路门店 87773842 慈溪门店 63032330

东钱湖门店 88490968 北仑琴森门店 87864084