

# 宁波有5万多失智老人

## 专家说：多关心一下餐桌，能预防和延迟老年性痴呆

□本报记者 蒋炜宁 通讯员 郭军

这几年，微博和微信朋友圈上，时常能看到一些颇为相似的寻人启事：家中老人患有老年性痴呆，外出后突然不见人影。老年性痴呆，学名叫阿尔茨海默病，是一种进行性发展的神经系统退行性疾病，一旦患病，表现为记忆力差、性格大变、没有空间感、不会表达、不会计算等，严重时还有一些精神疾病的症状。

宁波市老龄办统计，截至2014年末，宁波60周岁及以上户籍老年人口125.5万，按照我国60周岁及以上人群4.2%的失智症患病率测算，全市有5.27万名失智老人，而且，这一数字会随着老年人口的攀升而不断增长。

昨天是“世界老年痴呆日”，宁波市康宁医院老年精神科主任朱文波到江东区怡康院为老人、患有老年性痴呆的家属和工作人员专门作了关于“吃”与“痴呆”的讲座，原来，多关心一下餐桌，还能预防和延迟阿尔茨海默病。

### 每长5岁，发病风险高一倍

朱文波说，从临床上讲，这种疾

病，65周岁以上的老年人多，并且每长5岁，发病风险高一倍；女性患者明显多于男性患者。

还有两个重要危险因素分别是“氧化应激”和“同型半胱氨酸”，另外，微量元素的代谢也与阿尔茨海默病有密切的关系。而这些，都和“吃”有关。

氧化应激通俗地理解就是氧气进入人体新陈代谢时，人体本身被氧化，从而产生大量氧化中间产物，这种负面作用，有可能诱发老年性痴呆，而平时多吃些维生素丰富的食物，可以减慢氧化速度。

如果老年人叶酸和维生素B12缺乏，体内同型半胱氨酸浓度就会升高，医学专家研究发现，同型半胱氨酸含量较高的人，患老年性痴呆的可能性就大。所以，要均衡饮食，多吃鱼、豆、蔬果、坚果等食物来补充叶酸和维生素B12。

老年人在饮食中还要注意不要摄入一些微量元素。比如铝，它是人体非必需的微量元素，能抑制和记忆、认知功能有关的胆碱能系统功能。朱文波说，生活中要注意少用铝锅、铝壶，少吃铝制易拉罐食品，酵母、苏打饼干、干酪等铝含量偏高的食品。

还有医学专家发现，一定比例的患者脑内有沉淀的铜，所以在平时饮食中要注意避免过量摄入含铜量高的食物，如动物内脏等。

锌、钙、镁等微量元素对老年人的脑及认知功能有好的作用，所以平时餐桌上可以多吃一些这类元素含量高的食物。

### 怎么吃，才能延缓此病？

朱文波的这些说法听着很有道理，但具体细化到每一顿饭，应该怎样吃呢？昨天，他给出了一套关于“学会吃”的详细方案。

首先，多吃鱼。朱文波说，宁波人吃鱼比较喜欢蒸、水煮，这样的做法很好，营养保存多，油脂摄入相对少，最好吃深海鱼类，如鲑鱼（三文鱼）、金枪鱼、鳕鱼、鲱鱼、鲮鱼等，含有较多的ω-3脂肪酸和DHA，能有效减少痴呆的发生率。

其次，重视豆类食物。它们可以补充老年人已经降低或缺乏的雌激素，而雌激素具有维持神经系统的正常功能、促进神经生长和神经突触形成等作用，对于预防老年性痴呆的益处不言而喻。在豆制品里面，腐竹需要重点提一

下，它含有较高的谷氨酸，在促进大脑活动中起着重要作用。

另外，富含胆碱的食物要多吃，除了豆制品，还有蛋类、花生、核桃、鱼类、肉类、燕麦、小米等。胆碱进入大脑后会转化为神经递质乙酰胆碱，脑内此递质含量过低将导致不同程度的记忆丧失。

当然，还要警惕一些不良的饮食习惯，朱文波介绍，嗜酒、常大量摄入糖、盐、油（动物性脂肪）等，患老年性痴呆的可能性会增加。

“暴饮暴食，或在饮食上马虎应付，容易导致人体的消化吸收功能紊乱，脑的营养不均衡。”他说。

最后，朱文波还提到了两个日常现象需要注意：一是便秘，废物在肠道长时间停留，可能使有害物质被血液吸收；二是刷牙以及咀嚼次数较少也和老年性痴呆的发病率有关系，但机理尚不明确。

朱文波说，从中医角度看，老年人应该常吃紫菜、黑木耳、荷叶、燕麦片、香菇、黑豆、黄豆、绿豆等八种食物，并避免五种损脑的饮食坏习惯，如解酒用浓茶、饮酒食胡萝卜、饮牛奶又食甜橙、豆浆冲鸡蛋、茶叶煮鸡蛋。

# 鄞州查处一起非法倾倒电镀污泥案

## 电镀厂3名人员被采取刑事强制措施

本报讯（记者冯瑛 通讯员顾晓炜 孙浩）记者日前从鄞州区环保局获悉，鄞州鄞江杰杰电镀有限公司非法处置电镀污泥69.875吨，涉嫌污染环境罪被立案查处。该公司相关负责人、污水站负责人和具体倾倒操作工等3人已被公安部门采取刑事强制措施。

8月9日，鄞州区环保局接到群众举报，称鄞州鄞江杰杰电镀有限公司将生产过程中产生的电镀污泥通过挖坑填埋的方式，非法倾倒在企业东侧村内。环保执法人员随即对该公司进行现场执法检查，发现该公司污水处理站东侧存在电镀污泥倾倒现象。

8月11日，在执法人员的监督下，他们倾倒的污泥被挖掘后堆放回该企业电镀污泥堆放处，并对被挖掘的电镀污泥进行了大致称重。经查明，该公司不具有电镀污泥处置资格，且非法倾倒、处置的电镀污泥数量较大。根据法律规定，非法排放、倾倒、处置危险废物三吨以上的，涉嫌污染环境罪。

# 隧道洞口光线差 彩色路面来帮忙



隧道口光线明暗差别大，司机在瞬间容易“致盲”，是事故的高发地段。象山公路管理段日前在隧道口采用彩色防滑路面，不仅对驾驶员起到警示作用，同时这种新型路面防滑系数高，能有效缩短刹车距离，防止路面开裂。因为工作人员在象山西线史家山隧道上行线洞口前施划彩色防滑线。（张燕 洪奇峰 摄）

# 绿色环保 创意无限

## 江东中心小学在中国气候变化教育项目中获佳绩



获奖作品《绿色出行，骑乐无穷》。



获奖作品《传递》。

本报讯（记者王博 通讯员周唯轶 庄承婷）前不久，江东中心小学的师生站在了北京科技馆的领奖台上。原来，他们凭借自己设计的海报获得了由中国国际民间组织合作促进会主办的气候变化教育项目8个奖项。其中，304班的柏依言所设计的海报《绿色出行，骑乐无穷》获得了特等奖和创意无限奖。

该气候变化教育项目在全国5个省份的10个城市开展，共有449所学校和810名教师接受了气候变化教育的相关培训，旨在鼓励学生和教师通过艺术表达方式，围绕气候变化主题思考设计新颖的宣传作品，同时开展生动有趣的校内外环保活动，培养孩子们低碳环保的生活意识和行为习惯。

作为宁波地区的代表，江东中心

小学在本次项目所设的42个奖项中获得8个奖项。这其中，304班的学生柏依言所设计的海报，描绘了一辆自行车进在城市里的绿色自行车一路播撒花瓣、绿叶，以此来倡导低碳生活，并点出“绿色出行，骑乐无穷”的理念，获得了特等奖和创意无限奖。张继达和江启扬设计的海报《传递》《我不要变黑熊》获二等奖，表达了他们心

中对保护身边环境的美好愿景。此外，朱芸芳的微电影《最美水文化》获文采飞扬奖，张琼、陈蓉两位老师获最具贡献奖，江东中心小学获活动优秀组织奖。

接下来学校将把得到的项目基金设立为“中心绿色环保专项基金”，用于校内外开展“共创环保绿色家园”活动和今后将组织的各类环保公益活动。

# 马家平：建筑地上的“讲师”

□海曙记者站 朱尹莹 通讯员 吕焯 本报记者 陈朝霞



“每个上规模的工地，所有的工人要经过培训，建筑工地上最容易受到伤害的是高处坠落，其次是坍塌，再次是触电，还有物体打击。”日前，在洪塘的一个工地上，马家平正在为新员工讲解如何在工地上避免伤害。

马家平是海达建设集团有限公司的质检员，是退伍的先进党员，也是工地上技术能手，还是民工学校的工地讲师，同事们称他为“海达”的“安全卫士”。

2005年到宁波，马家平进入工地，从走上项目部专职安全员、质检员工作岗位第一天起，就感到了肩上的责任和压力。白天泡在工地，晚上自我加班“充电”。十年里，他读大学的课程，取得了大专文凭、通过了国家二级建造师考试，而同时，他还结合公司和项目部施工生产的实际，起草了项目部安全质量检查处罚细则。

“听骂不听哭。”这是马家平一直挂在嘴上的一句话。在工地，他每天坚

持对施工现场临边、洞口、脚手架、临时用电及机械设备进行详细检查。“只要发现违规现象，马家平就毫不留情地批评，还跟踪检查，对我们不留情面。”许多人“吐槽”马家平，“我宁愿听到骂声也不愿听到哭声。”马家平说。几年来，在各工地现场，经他排除的隐患有300多个，由他负责安全管理工作的孔浦朱家安置房二期II标段工程获得省安全文明标化工地，由他担任安全员的工程项目无一例安全事故发生。

几年的兢兢业业使得马家平的履历上荣誉满满：“海曙区建筑行业安全生产知识竞赛第二名”“公司项目部优秀管理人员”、宁波市建筑业“十大文明之星”……在2012年和2013年，他还连续两年被评为宁波市建筑业优秀民工教师。

在每天项目部的晨会和每周的安全例会上，马家平总会给工人们讲讲安全工作、做做教育宣传。这看似寻常的举动受到了工人们的欢迎。因为课讲得好，马家平被各个工地争相邀请前往上课。

对此，马家平觉得很平常：“我没别的，就有经验，我也喜欢和大家分享，新来的工人多和我一样，是外来务工人员，知识储备不够，我把我知道的，我认为重要的和他们说说。”除了日常讲课，马家平还坚持每周利用中午和晚上的休息时间奔波于“海达”各个工地的民工学校，为外来务工人员义务授课。



# 百名留学生体验2号线

昨天上午，宁波大学国际交流学院组织留学生试乘轨道交通2号线，百余名来自英、德、美、澳、印尼、冰岛等10多个国家的留学生愉快地体验了一回异国他乡的“地铁”。

（胡建华 潘峰 摄）

【上接第1版①】刘国娟是宁波市依木商贸有限公司董事长。她有6个女儿，其中两个是她捡来的，两个是亲戚的女儿，4个养女成年后，她鼓励她们回到亲生父母身边。她还资助了16名贫困生，将其中4人招为职工。她连续

20年给敬老院送去物资。她善待每一位员工，员工家属受伤，她让员工带薪休假，员工家里葡萄滞销，她买下来送到敬老院。

据悉，第四届浙江省道德模范共29人，他们是经群众推荐、基层遴选、

评委会评选和部门审核，并经浙江省道德模范推荐评选活动组委会审核后产生的，分助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献、孝老爱亲等五大类。

今天下午，我省将举行第四届浙江省道德模范表彰活动。

【上接第1版②】在文化礼堂的“建、管、用”过程中，奉化不仅强调整合资源，避免大兴土木，还注重凸显特色，做到“一村一品、一堂一色”。建设内容避免照抄照搬，功能发挥避免一家独秀，活动开展避免昙花一现。同时，通过建立星级管理制度、理事会制度等长效机制，每个文化礼堂落实专门管理人员、宣讲员、志愿者等，让到礼堂看看戏跳跳舞、到学堂看看书听听课，成为村民的习惯和乐趣。

奉化还在民俗、礼仪、知识、风尚建设上下功夫，大力开展特色活动，培育打造礼堂文化。新民俗悦民，特色村晚办起来。逢年过节，家家文化礼堂办“村晚”，龙腾狮舞、诵村训、快板、腰鼓等节目大多由村民自编自演。新礼仪塑民，优秀传统文化传承下来。借助农闲季节，精心组织儿童开蒙礼、新人礼、金婚银婚庆典等传统仪式，积极打造文化礼堂道德墙，以国画、漫画、微故事等形式，传承传统文化。新知识惠民，精神食粮端上来。送各类宣讲进学堂，送书画进礼堂，通过“文化下

基层、欢乐送万家”活动，为村民端上“精神营养大餐”。新风尚育民，公益美德亮出来。开展“身边好人”“十佳青年”“好婆婆好媳妇”等评选，提升村民素质。独臂校长龚金川、湖塘镇最美渔民周长忠等凡人善举在文化礼堂中得到广泛宣传，由280余家文明单位、300余名“文化使者”和3000余名“文化义工”组成的文化礼堂志愿者队伍，以结对帮扶等形式不断将正能量传递到农村。

乡村文化记忆馆“点赞”文化礼堂。岩头村综合运用收集的档案资料和挖掘的回忆文化素材，利用家谱族谱、乡土文献、历史遗迹、民间传说等，专门设置了村史馆，丰富了现存历史古迹、文化遗存的内涵。湖塘镇、锦屏街道、岳林街道等也正在将收集到的区域方言语音以档案资料形式投放到文化礼堂展馆中。

非物质文化遗产“点缀”文化礼堂。奉化市加强对非物质文化遗产的搜集、记录和保存，将收集到的18大43个小镇，印制成册子、刻制成光盘，通过文字、

录音、录像等形式，投放到12个农村文化礼堂。积极开展非物质文化遗产进农村文化礼堂活动，制作图板到各村巡展，组织非物质文化遗产传承人到文化礼堂授课辅导，开展布龙艺术、曲艺表演等非遗项目巡展活动。

特色文化礼堂“点靓”文化礼堂。各个文化礼堂建设村专门组织人员，全面普查、深入挖掘辖区内的本土节目，并邀请非遗传承人、民间艺术家协会等专家指导包装开发。专家定期进村指导、常态联系把脉，及时帮助策划。另外，建立了农村文化礼堂特色剧目资源库，网罗汇集深受基层群众喜爱的优秀文艺剧目。该市还通过评选表彰农村文化礼堂特色活动，组织开展大展演活动，使文化礼堂成为吸引特色文化交融碰撞的“大磁场”。大门常开，活动常办，奉化通过菜单式文化服务配送，大力开展特色活动，确保文化礼堂有长久的生命力。“文化礼堂开展的是活动，留住的是乡愁”，村民们无不感慨。

# 宁波市“菜篮子”部分民生商品价格信息报表

品种	规格	白沙菜市场	中心菜市场	南港菜市场	宋诏桥菜市场	南苑菜市场	白鹤菜市场	孔浦菜市场	东裕菜市场
肋条肉(五花肉)	新鲜,当日	17.00	13.50	15.00	16.00	16.00	16.00	16.00	15.00
牛肉	新鲜,当日,去骨猪肉	35.00	37.00	39.00	36.00	40.00	36.00	36.00	40.00
鸡肉	新鲜,开腔白条鸡	13.00	13.00	15.00	13.00	14.00	8.00	17.00	15.00
鲫鱼	鲜活,条重350克左右	12.00	8.50	10.00	11.00	12.50	8.00	9.00	9.00
带鱼	冰鲜,条重200克及以上	25.00	17.00	20.00	-	20.00	20.00	20.00	20.00
鲳鱼	冰鲜,条重100克及以上	30.00	35.00	35.00	30.00	35.00	25.00	35.00	30.00
小黄鱼	冰鲜,条重75克及以上	18.00	19.00	20.00	30.00	20.00	20.00	18.00	18.00
鸡蛋	新鲜完整	5.50	6.30	6.00	5.50	5.50	6.00	6.00	6.00
油豆腐	散装	11.00	9.50	9.50	9.50	11.00	9.50	11.00	9.50
芹菜	新鲜一级	5.50	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	6.00
大白菜	新鲜一级	1.80	2.00	2.00	1.50	1.80	2.00	2.00	2.50
青菜(油菜)	新鲜一级	2.00	3.60	1.80	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00
冬瓜	新鲜一级,绿皮	2.00	2.00	2.00	2.50	1.80	2.00	2.00	2.50
萝卜(白萝卜)	新鲜一级	2.00	4.00	2.50	3.50	2.50	2.00	2.50	2.50
西红柿	新鲜一级	4.00	5.00	4.00	3.50	4.00	4.50	5.00	5.00
花菜	新鲜一级	6.00	5.00	6.00	5.00	4.50	5.00	5.00	7.00
茼蒿	新鲜一级	5.00	2.80	4.00	2.50	3.50	3.50	5.00	5.00
茭白	草茭,新鲜一级	8.00	8.00	9.00	8.00	8.00	7.00	8.00	9.00
绿豆芽	新鲜一级	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	2.50

单位:元/500克 采价时间:2015年9月21日9时 发布单位:宁波市价格监测与成本监审局