

### 中老年人动作迟缓别硬扛！小心错过早期信号

# 识别帕金森病看“慢”不看“抖”

4月11日是世界帕金森病日。作为中老年人高发的神经退行性疾病，“手抖=帕金森”的刻板印象早已深植大众认知。不少老人频频手抖，出现倒水烫伤、端碗不稳等情况，也让诸多家庭陷入两难：家属一口咬定是帕金森，老人却固执抗拒就医，抵触，觉得“人老手抖很正常”。

手抖到底是不是帕金森病？带着疑问，记者采访了市中医医院脑病科主任医师李莲英，有着21年从医经验的她直言：“动作变慢、肢体僵硬才是核心信号，手抖不一定是帕金森。如果认知错了，早发现就难了。”

今年70多岁的李姨，近一年来手部抖动愈发频繁，端水杯、夹菜、倒水时都难以控制，日常起居倍受影响。春节时，李姨在家倒茶水时手抖突然加重，热

水直接泼在手背，造成轻度烫伤。家属见状立刻联想到帕金森病，反复劝说李姨就医，可老人始终固执拒绝。

手抖就是帕金森病吗？针对这类未就诊的手抖患者，李莲英明确表示：手抖不等于帕金森，盲目判断只会徒增恐慌。“帕金森病的核心诊断标准是运动迟缓，不是震颤。如果仅在活动时手抖，静止后便会停止，没有走路变慢、肢体僵硬、动作拖沓等表现，大概率不属于帕金森，具体情况还需到医院专

### 打破“手抖=帕金森”的误区

业核查。”

李莲英表示，只凭“手抖”判断，十有八九会漏诊，很多确诊的帕金森病患者几乎不手抖。李莲英回忆，曾经有一名退休公职人员在社区义诊中被筛查出帕金森，因从未出现手抖症状，家属和他本人都不敢相信。“他主要的感受是动作越来越慢，走路手臂不会自然摆动，穿衣服比以前多花一倍时间，以前洗澡20分钟，现在要近一个小时，睡觉时脑袋要半天才能挨着枕头。”李莲英说，这些细节老人自己没在意，家属也只觉得是“老了

动作不利索”，直到筛查才发现已是帕金森中期。

“年轻患者可能震颤多一些，但七八十岁的老人，大多表现为动作慢、身体僵为主。”李莲英解释，手抖的原因很多，可能是甲亢、紧张、颈椎等问题。而动作变慢、肢体僵硬，才是帕金森的核心信号。她在临床中反复遇到两类情况：一类像李姨这样，手抖得厉害却不是帕金森；另一类是完全不抖但动作越来越慢，拖到中期才发现。两种认知误区，都在耽误老人的健康。

保温杯使用有5大禁忌？

### 别让保温杯变“养菌杯”



近日，一条关于保温杯的热搜引发市民关注，称保温杯使用有5大禁忌，分别为不宜装牛奶豆浆、不宜泡茶、不宜携带中药、不宜泡胖大海、红枣、不宜装碳酸饮料和果汁。材料科学与工程学院专家表示，品质过硬的保温杯没那么容易析出有毒物质，但也要注意每天清洁，以免保温杯变“养菌杯”。

保温杯是指能够将内装食品保持一定温度的容器。保温杯一般通过杯身和内胆双层结构间的真空夹层进行隔热，有些保温杯还会通过内胆外侧镀膜、在夹层中使用吸气材料等方式进一步加强保温效果。目前，我国有一系列的国家标准、行业标准对该类产品的质量技术性能进行管控，如《不锈钢真空保温容器》《不锈钢真空杯》以及《不锈钢真空陶瓷保温杯》等。

作为食品接触材料及制品，保温杯必须符合我国食品安全国家标准的规定才可上市销售。食品接触材料的安全风险主要来源于其中可能“迁移”到食品中并造成健康危害的物质，如金属材料中的重金属元素、塑料材质中的某些单体和添加剂等。

材料科学与工程学院专家表示，在遇到酸、盐等腐蚀性环境时，保温杯材料确实有可能发生腐蚀的情况，导致部分合金元素溶出。需要注意的是，上述结论的测试条件非常苛刻，是日常生活中几乎不可能出现的情况。因此，日常生活中的茶叶、枸杞、碳酸饮料、牛奶中的酸性物质等，对于符合标准的不锈钢保温杯来说，即使泡上几天，也不用担心会有合金元素的溶出。

保温杯泡茶、碳酸饮料、牛奶等会产生有毒物质的说法纯属夸大，但用保温杯长时间焖泡，确实可能会让营养丢失、口感变差，还可能让人“闹肚子”。以茶叶为例，茶叶含有茶多酚、单宁、芳香物质、氨基酸和多种维生素，当用开水在茶壶或普通玻璃杯中泡茶时，这些活性物质及风味物质很快就会被溶出，茶香四溢。而用不锈钢保温杯泡茶，无异于用高温水长时间、不断地煮制茶叶，使茶多酚溶出极为充分，同时活性物质和芳香物质受热被破坏，导致茶汤色泽、颜色发暗、味道苦涩。

豆浆、牛奶中的酸性物质不容易与不锈钢发生反应，但仍不建议用保温杯长期盛放。因为豆浆、牛奶等富含营养物质，要想延长储存时间，必须严格灭菌或低温存放。否则在合适的温度下，经过一段时间，微生物就会大量繁殖，导致酸败、变质，人食用后可能引发肠胃炎。如果真的要使用保温杯装牛奶豆浆，建议先用沸水将保温杯烫洗一遍，再倒入牛奶或豆浆，并在3个小时内饮用完毕。

使用保温杯要注意每天清洁，如果使用不当，保温杯可能变成“养菌杯”。保温杯存在很多卫生死角，比如内胆、瓶盖缝隙等，如果不及时清洗或使用不当，会导致大量细菌藏匿其中，极易随水入口。

来源/广东科技报

阳江日报记者/刘昭融  
通讯员/黄艳艳



打破“手抖=帕金森”的认知误区后，及时捕捉帕金森的早期隐蔽信号，是实现早发现、早干预的关键。李莲英介绍，帕金森病分为运动症状和非运动症状，部分患者的非运动症状可能比典型的震颤、运动迟缓提早10年甚至更久出现，却常被当成衰老的正常表现，这也是导致许多患者确诊晚的原因之一。

65岁的患者沈姨就是典型的忽视隐蔽信号案例。确诊3年前，老

人就慢慢闻不到饭菜香味，家里煮海鲜、炒菜都察觉不到气味，还经常睡眠不安稳，甚至夜间梦游，晨起流口水增多。家人只觉得是“年纪大了身体虚”，从未想过要就医检查。直到老人走路越来越慢、肢体僵硬，无法独立完成日常活动，才送到医院就诊，被确诊帕金森病，此时病情已发展至中期。

“嗅觉减退、睡眠障碍、流口水增加，是帕金森病较易识别的早期信

### 隐蔽信号别当成衰老表现

号。”李莲英强调，嗅觉减退是一个渐进的过程，并非突然丧失；睡眠障碍以梦游、多梦易醒、夜间躁动为典型表现；流口水则是无明显诱因的异常增多。除此之外，持续性便秘、面部表情僵硬、走路手臂不摆动、肢体僵硬、走路步伐变小等，也都是帕金森的早期隐蔽信号。

记者了解到，帕金森病的诊断并不依赖CT、磁共振等仪器检查，而是以临床症状为核心。社区义诊、家

庭医生上门都能完成初步筛查，这也给不便去医院的老人提供了更便捷的检查途径。

“最怕的就是老人硬扛、家属不懂，对明显的早期信号视而不见，白白错过最佳干预期。”李莲英无奈地说，在她接诊的患者中，超六成都是出现明显运动障碍后才就医，此时大脑神经元已出现难以修复的损伤，治疗难度和效果远不如早期。

### 帕金森病治疗药可报销医保

针对帕金森病患者家庭，李莲英给出了日常照料方案。对于运动不便、易发生意外的老人，首先要做好居家安全改造：将热水壶、暖水瓶、尖锐物品放在老人够不到的位置，水杯餐具更换防烫、防滑手柄，清理家中地面障碍物，从源头避免老人烫伤、摔倒等意外。

而对于确诊患者，阳江已形成“西药基础+中药辅助+运动康复”的成熟治疗模式。沈姨确诊后采用中西药联合治疗，配合温和运动，

在不增加西药剂量的前提下，肢体灵活性、走路速度均明显改善，生活质量明显提升。“西药是基础治疗手段，中药能有效辅助改善症状，而运动疗法贵在坚持。八段锦、太极拳、原地踏步等运动温和安全，适合老年患者。”

针对老人“怕花钱、怕吃药”的抵触心理，李莲英解释，帕金森病治疗药物可医保报销，国产平价药疗效稳定，患者还可办理特殊门诊，大幅减轻经济压力。“不少农村老人觉

得能走能动就不用治，拖到晚期卧床不起才后悔。早期干预能明显延缓病情，生活质量天差地别。”

此外，帕金森病患者的情绪问题不容忽视。“帕金森病的主要病理改变是大脑黑质多巴胺能神经元缺失，多巴胺不仅调控肢体运动，也参与情绪调节。因此病程推进中，患者常伴发焦虑、抑郁，部分人还会出现认知功能下降。”李莲英呼吁，家属的耐心陪伴有时比药物更重要，对老人多些安慰与包容，少些指责与急躁，避

免形成病情与情绪的恶性循环。

“近年市民对帕金森病的关注度持续提升，就诊人数明显增多。”李莲英表示，确诊率提升并非发病率增高，而是市民健康意识不断增强。但她依然担心，不少独居老人、农村老人仍因观念落后、无人提醒，迟迟不就医，错失早期干预机会。李莲英呼吁社区、居委会、家庭医生多开展早期筛查工作，重点关注独居、高龄老年群体，让更多帕金森病患者早发现、早干预，安度健康晚年。

### 喝汤暖身吃肉解馋，不仅祛湿还能强身

# 牛大力鸡煲：阳江特有的养生风味

阳江日报记者/何朋健

近日，顺德莫氏鸡煲“反套路”出圈，一锅药膳养生鸡煲戳中了老广乃至全国吃货的“祛湿DNA”。而在阳江，藏着一道更贴合岭南养生理念的鸡煲——牛大力鸡煲。它不是简单的药材提味，而是让鸡从出生就与牛大力相伴，一口下去，肉香混着淡淡草本甘香，是专属于漠阳大地的养生风味。

牛大力鸡煲的底气，先从鸡说起。这些鸡不是普通笼养鸡，而是在牛大力林下散养的阳江本地土鸡。农户将牛大力碎末、鲜枝条，搭配麸皮、玉米混合制成饲料，让鸡在牛大力地中自由奔跑、觅食，全程散养足160天才出栏。这样养出来的鸡，肉质紧实弹牙、肌理分明，久煮也不柴不散，

肉质鲜红透亮，与市场上肉质泛白的普通肉鸡形成鲜明对比，肉中自带鲜甜，无需繁复调味便鲜味十足，成就了鸡煲独一无二的基础。

做一锅牛大力鸡煲，汤底尤为重要。以“牛大力+五指毛桃”这组黄金搭档为主角，再加入土茯苓，组成广东人祛湿清润的“铁三角”。将阳东本地种植五年以上的牛大力洗净切为厚片，粉质饱满、甘香醇厚；再搭配同样新鲜切段的五指毛桃与土茯苓，三味地道食材相辅相成，一煲就把温润、清润、甘润的层次全部煮出来。

好食材，用最简单的做法呈现。待汤烧开后，汤色变浅褐，就可以放入斩块的土鸡肉，大火煮沸后转文火慢炖片刻。出锅前仅以枸杞点缀，少许盐调味即可，靠食材本身的鲜味

层层交融，越炖越醇厚。

揭开砂锅盖的瞬间，香气先一步征服味蕾。没有刺鼻药味，只有温润醇厚的草本清香，缓缓散开，闻着就暖胃舒心。汤色呈自然的浅金黄色，清亮不浑浊、油花细腻不腻口。入口第一感是顺滑温润，紧接着是牛大力的清甜与五指毛桃的椰香交织，多喝两碗也不觉得腻，祛湿润喉、解乏舒缓，喝完浑身通透舒畅。

再夹一块鸡肉，皮爽肉紧，咬开的瞬间，肉汁在嘴里迸发，每一口都是原生态的鲜。牛大力鸡煲性温平、不燥热，多吃也不怕上火。

牛大力鸡煲的灵魂，离不开优质的阳东牛大力。牛大力适宜温暖湿润、土质疏松的弱酸性环境，随着养生需求提升、野生资源减少，人工规范化种

植成为主流。阳东气候温润、土质松软，偏酸性黄泥沙土透气保肥，富含锌、硒等微量元素，是牛大力生长的黄金土壤。这里出产的牛大力皮黄质粉、甘香浓郁，氨基酸、黄酮、生物碱及微量元素等核心指标均优于其他产区，品质过硬。

凭借出众品质，阳东牛大力先后斩获国家地理标志、全国名特优新产品等6项“国字号”认证，阳江市阳东区获评“中国牛大力之乡”。2022年，阳东区牛大力产业园被认定为市级现代农业产业园。从一株优质种苗到一锅养生靓汤，阳东牛大力已形成完整产业链。来阳江，不妨钻进林间农庄庄一煲现炖的牛大力鸡煲，喝汤暖身、吃肉解馋，在温润甘香里感受最地道的漠阳养生滋味。



阳东区出产的牛大力核心指标均优于其他地区。李凯摄

### 公益广告



# 毒品乃万恶之源 禁毒要万众一心