

据西班牙《国家报》网站5月15日报道，把老年人遗弃在贯穿他们余生的孤独命运中，是任何文明社会都不应该允许的一种不可饶恕的残忍行为。在西方国家，估计有20%~40%的老年人表示感到孤独。在西班牙，该国国家统计局进行的人口和住房基本情况调查结果（2021年）告诉我们，在近500万独自生活在家里的人中，超过254万是60岁及以上的老年人，约171万是70岁及以上的老年人。西班牙男性的生理死亡率较高，这意味着该国女性更容易受到孤独的影响。居住在家中的70岁以上女性中有三分之一独居（同年龄段男性的这一比例为16.3%）。而在80岁以上年龄段，这些比例上升到女性40%和男性20%。

但是，如果你认为孤独只是缺少陪伴，那就错了。不仅仅是这样，孤独也包括没有得到理想或合适的陪伴。即使在人群中，有些人也会感到比以往更孤独。换句话说，孤独也包括生活在不爱或不关心你的人的陪伴之下，这就解释了为什么有那么多老年人在某种程度上感到自己被抛弃。另一方面，并非所有独居的老年人都有孤独感，这也是事实。

孤独可能会造成很大伤害，尤其是对老年人。研究发现，孤独感的程度比社交范围甚至是婚姻状况，更有助于预测人们的身体和精神健康状况。许多健康和社交因素决定了孤独感的产生。孤独感通常在老年人开始失去情感上的亲密关系（例如与已故亲人或朋友的原有关系）时产生。遗憾的是，从那时起，这些老年人往往会更多地关注与逝去亲人相关的情感记忆及其历史，而不是寻求新的社交关系来填补已经产生的空白。另外，老年人的孤独感往往与贫困有关。有研究表明，它并不总是与年龄相关。

孤独的主观体验是一种压力的来源，这种压力会影响人们的身心健康。神经科学和心理生物学将其与认知障碍和痴呆症，以及自尊心弱、睡眠障碍、记忆力减退和情绪调节能力丧失的风险增大联系起来。情绪调节能力使人们能够在精神上适应他们所处的特殊状况。这些改变可能源于孤独给人们的大脑带来的变化，并在结构和功能神经影像学的实验观察中得到揭示，例如那些表明大脑某些区域的灰质减少的变化。

这些观察结果促使来自德国和英国几所顶尖大学和研究中心的一组科学家（全部是女性，这也许反映出女性对老年人的孤独感问题更为敏感），详细分析了与老年人孤独感相关的大脑因素。为此，她们假设，人们感受和感知孤独的不同方式可能反映了某些大脑结构的解剖学差异。为了验证这一点，她们使用功能性磁共振成像技术扫描了319名年龄在61岁至82岁之间的老年人的大脑，其中男性和女性几乎各占50%。

这一发表在《科学报告》杂志上的研究结果显示，在感知孤独方面得分较高的人，其杏仁核、海马体和小脑的灰质较少，这些区域与处理情感和社交信息有关。此外，杏仁核的体积也与人们的社交网络的大小有关。

虽然这些研究结果之间也是相关的，但它们可以证明，人一生中的社交互动，即结交更多的朋友、成为团体的一员、更多地走出家门等等，会促使杏仁核增长。而孤独、缺乏社交互动、把自己关在家里、不经常与他人一起活动等，会产生相反的效果，使杏仁核缩小。

由于遗传或其他原因，杏仁核较大的人也可能更倾向于社交。然而，该研究的作者认为，孤独的压力会损害老年人的海马体并减少其体积，同时增加激素皮质醇的水平并升高血压。这会影响记忆力，而缺乏社交互动本身可能会加强这种影响。

# 孤独可能损害老年人大脑



记忆力减退、烦躁焦虑……

## 年纪轻轻也会患老年痴呆？

拿起手机解开锁却忘了要干什么；领导提前安排的任务，时间临近却忘了执行；出门之前反复检查随身物品；出门之后怀疑有没有锁门、关灯，一定要返回再确认……年轻人，你有过这样的经历吗？这是提前患了老年痴呆吗？

中国人民解放军总医院第一医学中心神经内科医学部派驻第三医学中心神经内科主任钱海蓉做客人民日报社旗下新媒体平台“人民好医生”客户端，为网友解答了相关疑问。

钱海蓉介绍，阿尔茨海默病按年龄区分类型，65岁以前发生的叫早发型阿尔茨海默，65岁以后发生的叫晚发型阿尔茨海默。常规来讲，早发型可能与基因、遗传因素有关，所以不排除四五十岁的人就出现阿尔茨海默病典型的临床表现。这个几率相对来说较小。

年轻人通常是因为出现短时间内记忆力减退、烦躁焦虑、注意力难以集中等症状来就诊。医生首先会进行评估，判断出现这些症状的原因。有些人因为生活、工作、家庭压力大，出现睡眠不好、

情绪欠佳、注意力不集中等情况，长此以往会导致恶性循环，状态越来越差，甚至会觉得自己“傻了”，但其实大脑并没有出现器质性病变。通过心理调整、充分休息或者医生的指导，用药之后会有所缓解。

还有一部分人群是由于某些疾病导致认知能力和记忆力下降。钱海蓉列举了一些情况，比如甲状腺机能减退患者，可能会出现反应迟钝、记忆力下降等症状，进而导致认知障碍；单纯疱疹病毒感染的脑炎患者，认知功能会在短时间内快速下降；系统性红斑狼疮和风湿免疫干燥综合征等自身免疫性疾病，也可能对神经系统产生损伤，造成患者的认知障碍；青年脑卒中的人群，多次梗塞之后会出现血管性的认知障碍，也会引起记忆力减退和认知功能下降的表现。

钱海蓉建议，如果年轻人出现了记忆力减退，不要过于担心自己患上了老年痴呆，可能只是因为压力大、睡眠差引起的短暂性状态不良，好好休息、调整心情，可能就会恢复。如果状态持续异常，建议要尽快就医，寻求专业的帮助。

据人民网

## 听音乐可以减缓脑部衰老

据《俄罗斯报》网站5月10日报道，为了让大脑在老年时正常工作，科学家提供了一系列方法。首先是脑力训练——学习语言、做词语游戏、下象棋等。最近，这份清单中加入了演奏乐器。实验表明，定期这么做的人记忆力、空间思维和语言能力均得到提升。

那么只听音乐行不行呢？瑞士科学家进行的一项实验研究了130多名62岁至78岁的志愿者。他们被分成两组。第一组学半小时钢琴；第二组听音乐，但不是被动地听，而是识别乐器、分析各种音乐风格等。

半年后科学家发现，两组志愿者脑部负责认知的4个区域灰质都增加了——尤其是影响工作记忆的小脑。

此外，实验表明，与小脑相关的认知功能提升了6%。

科学家指出，演奏乐器仍然比听音乐更有益。弹钢琴的人一级听觉皮层保持稳定，单纯听音乐的人则表现出与年龄相关的变化。也就是说，演奏乐器比听音乐更有好处。

研究人员强调：不能说听音乐让大脑变得更年轻，但它能大大减缓脑部某些区域的衰老过程。这意味着音乐爱好者可以长期保持自己的认知能力。

鉴于这项研究获得的结果，科学家希望将演奏乐器或听音乐纳入老年保健大纲。科学家计划进行更多研究。研究结果将发表在美国《神经影像学》杂志上。

据参考消息网