

◀ 上接06版

→市民在园林植物园的桂花树下聊天打牌。

吃：桂花糕软糯香甜 桂花咖啡口感丰富

桂花树最令人陶醉的还是桂花，当然桂花并不是一年四季可见，但桂林人却把桂花做成了多种一年四季都有的美食，这也算是桂花的“隐藏玩法”。

一说到桂花的美食，很多桂林人最先想到的是桂花糕。现在市民见得比较多的是现做的糯米桂花糕和土特产卖的礼盒装绿豆桂花糕。市民黄阿姨制作桂花糕已经8年，“我的桂花糕都是现做现蒸现卖，原料一眼看得到，有糯米粉、红糖、桂花。”黄阿姨说。记者看了黄阿姨制作桂花糕的过程，先是把筛过的糯米粉在格子里撒一层，然后加入红糖粉和桂花干，再撒一层糯米粉抹平，铺上蒸布倒置过来上笼，隔水蒸七八分钟就熟了，一次能制作49块。黄阿姨制作桂花糕时还吸引了很多外地游客围观，得知是桂林特色小吃，不少游客都会买些品尝，“软软糯糯，带点甜味还有桂花香，很有特色。”

除了桂花糕，桂林的桂花酒也很有名。桂花酒制作是在每年的秋季，用的是新鲜采摘的金桂，因为它的香气最浓。“我们的桂林牌桂花酒在2003年被评为全国优质产品、2012年获得首届最受国际欢迎的中国酒评比金奖。”桂林三花股份有限公司国家级露酒评委谢仲睿说，酒厂酿制桂花酒有一套严格的工艺流程。先把采摘的鲜桂花筛选清洗，然后与大米搅拌均匀加入酒曲发酵，10天后压榨过滤，储存半年以上桂花酒就能包装出厂了。如果储存时间更长，桂花酒的品质会更好，既有桂花的花香，又有米酒的米香，芳香馥郁，回味悠长。

“我们从桂花的采摘到酿制，不超过24小时，这样不但保持了桂花的新鲜，而且完整的保留了桂花的香气。”谢仲睿介绍，市民自己在家泡桂花酒与酒厂酿制的桂花酒不一样，通常是将新

鲜桂花加入高度三花酒浸泡，之后加入冰糖去除桂花苦味，放置一段时间后再喝，质量和口感完全凭个人经验。

近年来，咖啡越来越流行，桂林不少咖啡店、甜品店都有桂花饮品，备受年轻人喜欢。中华路古哩八怪甜品店有一款咖啡——桂花酒酿拿铁，杯底是糯米酒酿，最上面撒了桂花干点缀，加冰块口感更丰富，炎炎夏日喝上一口沁人心脾。“桂花酒酿拿铁在我们2021年开店时就推出了，因为桂林桂花非常有名，加了桂花的拿铁更有本地特色，不仅年轻的市民爱喝，很多外地游客也会下单品尝，月销量300多杯，排在饮品前三名。冬天则是热饮，暖胃又香甜，许多女生喜欢喝。”店老板应女士说。

记者邢刚 文/摄



↓桂花酒酿拿铁。

↑桂林牌桂花酒。

←街头现蒸现卖的桂花糕。



健康讲堂

痴呆症的预防措施

李向成 桂林市中西医结合医院脑病科

痴呆症是一种因脑部伤害或疾病所导致的渐进性认知功能退化，且此退化的幅度远高于正常老化的进展的常见中老年疾病。痴呆的症状发生多数缓慢隐秘，记忆减退是必备且早发的症状，早期出现记忆障碍，学习新事物的能力明显减退，严重者甚至找不到回家的路。随着病情的进一步发展，远记忆也受损，严重的患者常以虚构的形式来弥补记忆方面的缺损，思维缓慢，对一般事物的理解力和判断力越来越差，注意力日渐受损，可出现时间地点和人物定向障碍。患者还可出现人格改变，表现为兴趣减少，主动性差，社会性退缩，患者的社会功能受损，对自己熟悉的工作不能完成。晚期生活不能自理，运动功能逐渐丧失，甚至穿衣、洗澡、进食以及大小便均需他人的协助。

痴呆症是21世纪全球健康和社会护理领域面临的重大挑战之一。全球约有三分之一的老年人（>65岁）死亡时患有痴呆症。预计到2050年，全球痴呆症发病人数将高于1.5亿，40%的痴呆症可以预防。然而，哪种致病途径、风险因素将会是痴呆症预防或药物干预的最有效目标，2020年《柳叶刀》委员会发布的痴呆症报告列出了12个与痴呆症相关的可调控危险因素，其中近一半同样是心血管危险因素，包括高血

压、吸烟、糖尿病、肥胖症、低学历以及身体活动不足，其余可调控风险因素分别是创伤性脑损伤、听力障碍、抑郁症、社交孤立、空气污染、过量饮酒。

一、年龄：研究指出，年龄和阿尔茨海默病家族史（阿尔茨海默病约占痴呆症病例的2/3）均为痴呆症的不可调控风险因素。其中，年龄是痴呆症的最强风险因素，阿尔茨海默病家族史是痴呆症的主要风险因素之一。

二、遗传性风险因素近期相关研究显示，携带APOE ε 22的人群阿尔茨海默病的发病风险较低，tau蛋白病理现象发生较少，这一观察结果为创新药物研发提供了潜在思路。

三、其他可调控风险因素：

1.坚持运动：运动锻炼很重要。运动锻炼能帮助维持肌肉力量，增加身体的协调性，帮助远离肥胖、心血管疾病——这些疾病本身也是痴呆症的危险因素。运动还能改善情绪，平和心境，减少焦虑感，减缓记忆力和智力的下降。世界卫生组织WHO指南中强烈推荐认知正常的成年人进行锻炼；推荐已经存在轻度认知障碍的成年人进行锻炼。不过，世界卫生组织并没有给出明确的运动时间建议。个人建

议，可以参考我国的膳食指南，对于普通人来说，一般推荐的是每天45到60分钟左右的中等强度的运动就可以，太极拳、快走、游泳、慢跑等都是不错的选择。

2.长期学习：在生命的任何阶段接受教育都有助于降低认知能力衰退和阿尔茨海默病的风险，不断学习，就是不断地给大脑一定刺激，有助于预防痴呆，“活到老，学到老”。

3.远离吸烟：大量研究证据显示，吸烟会增加患痴呆症风险。不仅是对阿尔茨海默病，还有多种其他类型痴呆，晚年吸烟都会增加患病风险。所以不要以为抽烟能醒脑，在诱发老年痴呆症这方面，吸烟只会让你更快糊涂。世界卫生组织WHO指南中强烈推荐戒烟，并建议应向吸烟的成年人进行戒烟干预，因为除其他健康益处外，戒烟还能降低认知能力下降和痴呆症风险。

4.尽量少喝酒：酒精会增加心脑血管病风险，而这些疾病也是痴呆症和阿尔兹海默症的风险因素，所以，推荐大家尽量不要喝酒，如果要喝，尽量少喝。

5.关注心脏：心血管疾病和脑卒中的危险因素，如肥胖、高血压和糖尿病，同时会对认知功能产生负面影响。照顾好您

的心脏，您的大脑也会随之健康。

6.保护头部：脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。乘车时应系好安全带，进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔，防止摔倒造成脑损伤。

7.健康饮食：饮食低盐低脂，常吃蔬菜、鱼肉、坚果的人群，患阿尔茨海默症的几率较低。这样的饮食能预防心血管疾病和糖尿病，而这类疾病造成的微小脑血管病变，常常是促进大脑损伤的原因。

8.空气污染：空气污染物，如二氧化氮（NO₂）、一氧化碳（CO）、细颗粒物（PM）2.5与痴呆症的发病率升高相关。这一致病过程或许与脑血管疾病和心血管疾病、淀粉样蛋白-β、淀粉样前体蛋白加工有关。

9.关注心理：重视抑郁、焦虑或其他心理健康问题的诊治，特别是老年期抑郁症，是痴呆的危险因素之一，需要高度重视和治疗。

10.广泛社交：保持社交活动有助于脑健康，鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动，做一个积极的社区活动参与者。