



健康

## 关于帕金森病的相关知识

**主持人冯一倩:**有一些中老年人,虽然没有得过脑中风,但是也会出现肢体活动不利,且缓慢加重。有的人还同时伴有手抖或者脚抖,甚至头部抖动,并且逐渐丧失独立工作和生活的能力,行走需要搀扶甚至轮椅,或者卧病在床。这可能是得了帕金森病,是一种常见于中老年人的疾病。在65岁以上人群中的患病率是1.7%,也就是1000个人中有17人患病,随着我国人口老龄化的加剧,这个人群的数量与日俱增。本期节目特邀北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)脑病科学术主任赵海燕主任医师,来帮我们解答帕金森病的相关问题。



● 嘉宾赵海燕

**赵海燕:**帕金森病,又称震颤麻痹,是一种中老年人常见的缓慢进展性神经系统变性疾病。其临床表现主要包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势步态异常,同时患者可伴有嗅觉减退、抑郁、便秘、睡眠障碍、疼痛、乏力、认知障碍等非运动症状。

**冯一倩:**手抖就是帕金森病吗?

**赵海燕:**很多人认为手抖是帕金森病的“前兆”,或者单纯依靠手抖就诊断帕金森病,其实是不正确的。帕金森病人出现手抖的情况,医学称为“静止性震颤”,是指在安静放松状态下出现,频率4-6次/秒,在睡眠时消失。静止性震颤是帕金森病的典型表现,但是帕金森病除了手抖以外,还常常伴随其他的表现,比如,眨眼减少、走路小碎步、行动缓慢、肢体僵硬、容易摔倒、夜间睡眠手脚乱动等等。如果同时出现上述表现中的几种,可能需要去神经内科进一步确诊。

**冯一倩:**没有手抖也可以是帕金森病吗?

**赵海燕:**虽然超过一半的帕金森病患者会有手抖的情况,但是,确实有些帕金森病患者可以不出手抖,或者在早期没有手抖,随着疾病进展中晚期出现,或者一直没有出现的都有。因为从表现形式上,可以把帕金森病分为两种类型,一种是以抖动突出的“震颤型”,另一种则是以走路不稳为特征的“步态失调和姿势不稳型”。虽然帕金森病在最初发现的时候被称为“震颤麻痹”,但是“震颤”,也就是我们常说的手抖并不是最具特征性的表现,所以为了避免误导,现在也不再沿用“震颤麻痹”这个名称。帕金森病最重要的特点,也就是它的“核心症状”其实是“运动减少”。其表现为上肢和手出现动作减慢,一侧肢体尤为明显;行走变慢,小碎步,有时想停下来比较困难,称为“慌张步态”;面部表情和眨眼减少,显得很呆板,称其为“面具脸”;正常人走路的时候两个胳膊都会自然摆动,但是帕金森病人一侧或者双侧摆臂减少甚至消失;患者上下床行动变慢,甚至需要帮助。所以,并不是所有的帕金森病人会出现手抖,没有手抖的患者也可能是得了帕金森病。出现行动迟缓或者运动减少,也需要及时就医排除帕金森病的可能。

**冯一倩:**PD患者认知功能障碍和老年痴呆——阿尔茨海默病有什么不同?

**赵海燕:**首先,PD患者起病早期很少出现认知功能下降,而随着疾病的进展,中晚期可以逐渐出现认知功能下降,部分患者可能进展为帕金森病性痴呆。所以PD的认知功能下降一般比手抖等运动症状出现晚。其次,AD患者起病最初抱怨最多的是记忆力下降,比如找不到东西,或者忘记刚刚说过的话,忘记早晨吃过的饭,昨天见过的,等等,而PD患者的这种痴呆与我们常说的老年痴呆(阿尔茨海默病)不同,并不以记忆力下降为首发或者主要表现,而是更多表现为执行功能障碍,比如让他按照指令做事情更有困难。

**冯一倩:**确诊帕金森病需要进行哪些检查?

**赵海燕:**有一些疾病可能表现得跟PD很相似,所以我们需要通过检查来排除这些疾病的可能;所以一般会进行血的化验,包括肝功、肾功、血糖、甲状腺功能,以及头颅CT或者MRI排除颅内病变。另外,在临床表现不是很典型的时候,我们也需要患者完善一些检查来进一步确诊,例如PET-CT来显示患者的多巴胺受体显像和多巴胺转运体显像、神经递质显像。

**冯一倩:**帕金森病出现已有较长历史,临床表现多样,治疗方案也要遵循“个体化”原则,且伴随症状波动需要适时调整,因此早期就医、定期复查、不随诊就显得尤为重要。希望通过本期健康科普,可以为广大群众普及帕金森病的相关知识,避免帕金森患者诊治过程走弯路、误治疗。

童声

## 爸爸妈妈,我想对你们说

**主持人郭羽:**欢迎大家来到本期FM107.7延安综合广播《最美童声》节目,做客本期节目的是宝塔区第一小学三年级七班的马智帆同学,他有话要对爸爸妈妈说。



● 马智帆同学

**郭羽:**马同学,请你为大家做一个自我介绍吧。  
**马智帆:**我很荣幸能参加此次《最美童声》节目,我是宝塔区第一小学三年级七班的学生,我叫马智帆。我是一个性格开朗、喜欢运动的男生,在学校里有很多好朋友。我参加过中央广播电视台、陕西省、延安市举办的好多语言类比赛及节目主持活动,还获得过大大小小好多荣誉,这都离不开爸爸、妈妈对我的栽培和陪伴。我的缺点是做事情不够认真,还有点懒、爱打游戏。因为这个,妈妈总会批评我,不过我会继续努力的,希望大家能够喜欢我。

**郭羽:**好的,欢迎马智帆同学,这一学期你有没有给自己制定学习计划呢?来跟我们分享一下吧。  
**马智帆:**这一学期是我至关重要的一学期,因为马上就要上四年级了,面临着知识更加多元化,更

加复杂,我必须全身心地投入到我的学习中,平时爸爸、妈妈上班忙碌,我要努力约束自己,加强自我学习的能力,我要学习更多的知识,考上一所自己喜欢的中学。在此,我要感谢各位老师的悉心教诲,不但教会了我课本上的知识,还教会我做人、做事的道理,谢谢各位老师的辛苦付出。

**郭羽:**接下来是“爸爸妈妈我想对你说”板块,我们一起来听听马智帆有什么话想要告诉自己的爸爸妈妈。

**马智帆:**亲爱的爸爸妈妈,你们辛苦了。从牙牙学语到蹒跚学步,是你们一点一点陪着我、呵护我,你们教会了我写字,教我做一个善良、诚实、有爱心的孩子。是你们的爱一直陪伴着我,是你们给了我一个幸福温暖的家。我一定不辜负你们对我的期望。

爸爸妈妈,我爱你们。  
**郭羽:**或许你会觉得孩子的辞藻并不华丽,句式不太规整,但是从这些稚嫩文字中,能真切地感受到他们对父母的理解、赞美以及深深的爱。我们也邀请到了孩子的妈妈来做客,所以接下来的时间,我们一起来听听马智帆的妈妈有什么话要告诉她的宝贝儿子。

**马智帆妈妈:**亲爱的儿子,这是爸爸妈妈第一次给你写信,感谢上天送给我们这个小天使,感谢你这些年带给我们的欢声笑语,为我们你成长的每一天喜悦和快乐,为你每一次的进步惊喜和感动。

现在你处在学习的最初阶段,还没有真正体会到学习的压力与辛苦,等你上了初中、高中你会真正体会到学习的辛苦。但是,爸爸妈妈希望你能克服所有的困难,顶住所有的辛苦,因为你是一个男子汉,你要好好学习,你要记住你吃学习的苦,你就要吃社会的苦,你还有爸爸妈妈在默默地支持你、爱护你。

总有一天你会长大成人,会自力更生,但你还是爸爸妈妈心中牙牙学语、蹒跚学步的小宝贝,马智帆加油,未来是属于你的,未来大放异彩的舞台也是属于你的,爱你,宝贝。

**郭羽:**父母是孩子的第一任老师,作为家长,这个不需要任何培训就可以上岗的“职位”,我们怎样才能胜任,又如何才能做得更好?这确实值得很多家长朋友们去思考。

讲述

## 中央党报委员会与《解放》周刊的故事

**主持人陈晨:**寻覓圣地往事,追忆延安年华。这里是FM107.7延安综合广播《延安年华·红领中之声》节目,本节目由延安市融媒体中心、FM107.7延安综合广播、FM107.7延安红领中之声宣讲团联合推出。大家好,我是主持人陈晨。做客本期节目的是FM107.7延安红领中之声宣讲团讲解员——刘爽。



● 刘爽同学

**刘爽:**我向大家讲述的是中央党报委员会与《解放》周刊的故事。

党中央到达陕北后,为加强党对报刊工作的领导,扩大抗日救国和马克思主义的宣传,于1936年5月成立了由张闻天直接负责的中共中央党报委员会,委员会成员有博古、吴亮平、李维汉、凯丰、陆定一、王稼祥,毛齐华任秘书。党报委员会主要负责管理红色中华通讯社、《红色中华》报以及中央机关理论刊物《斗争》《党的工作》等报刊的出版发行工作。

1937年1月,党报委员会由保安(今志丹县)移驻延安,3月,中央决定党报委员会由张闻天、博古、凯丰、周恩来组成,廖承志任秘书长,并着手筹备党的政治理论刊物——《解放》周刊的出版工作。

“西安事变”爆发后,为适应抗日民族统一战线的需要,1月29日,中央决定将《红色中华》报改名为《新中华报》继续在延安出版,红色中华通讯社改名为新中华通讯社,简称“新华社”。此时,新华社、《新中华报》社与党报委员会同在城内天主教堂斜对面一个院内办公(现延安城中心二道街路北)。

中央党报委员会进驻延安后的任务有:一是编辑出版《解放》周刊杂志;二是管理《新中华报》和新华社;三是负责马列著作和革命理论书籍的出版发行工作。

“七·七事变”爆发后,为防止敌机轰炸,党报委员会迁至清凉山办公。

1943年3月20日,中央机构调整和精简后,设立了中央宣传委员会,由毛泽东、王稼祥、博古、凯丰

阅读

## 品读《母亲的业余生活》

**主持人杜明:**本期节目我们邀请到的嘉宾是月射寒塘,本名王雪峰,中国金融作协会员,陕西省作协会员,陕西省金融作协副秘书长,延安市作协副秘书长,宝塔区作协副主席,延安宝塔诵读协会副主席,延安开放大学特聘教师,延安社促会创作委员会主任,延安诗词学会会员,微风读书会诵读导师。他著有个人文集《放手的天空》《你想要怎样的生活》《村前一条河》等。



● 嘉宾王雪峰

**杜明:**王老师,今天给我们分享的作品是什么?  
**王雪峰:**今天跟大家分享的作品是《母亲的业余生活》。

母亲年过七十,按我们做儿女的心愿,是希望她轻松下来,安享晚年。但母亲是个忙惯了的人,一直闲不住,后院里有几棵苹果树、梨树、桃树、山楂树,她一门心思又开始摆弄起那些树。每天清晨,挎个篮子去拾牛粪,不多久,墙角就堆起来一大堆。把牛粪晒干、打碎,掺上土,洒上十天半月,然后在果树下掏个坑,她一棵树一棵树的挨个上粪。又去河里担来水,一棵树一棵树的浇灌。春上剪枝、嫁接,夏日拉枝、搜果,秋天套袋、下果,拉车去县城卖果子,她按部就班,一点都不耽搁。

后院那些树与树之间的空当,她看在眼里,一点点整出来,种上豆角、黄瓜、辣子、香菜,栽上葱、红薯,反正就在自家院子里,一有空,她就去拔草、松土,蔬菜长势都很好,供给她吃之外,还有节余呢。母亲就拉到街上卖,一年下来收入不错。

母亲还养了几只鸡,被小偷偷后,只剩两只母鸡。就这两只母鸡,经过她精心喂养,下的蛋都吃不完。她腌制了一罐咸鸡蛋,剩下的鸡蛋就在每次去卖果子、蔬菜的时候,顺带着卖。

村里和她年纪一般大的人碰见,都开玩笑说:“你

老婆子还争命哩?你有大学生儿哩嘛,受不下。”

母亲就笑着应答:“受下受不下那要看娃有心没心。我现在能动弹哩,就自己挣自己花,啥时候都是花自己挣的钱哩。”

母亲有一双巧手,空闲时间,她就搬把小椅子坐在果树下,戴上老花镜做布鞋、纳鞋垫。我回家时,她一边抱怨眼睛看不清,得戴300度的老花镜,活都做得粗糙了,拿不出手,一边把她给我们兄弟姐妹纳的鞋垫拿出来给我看,还拿出几双布鞋说她现在在做布鞋卖,一双能卖25呢!

我心疼地握住母亲的手说:“你不好好地享清福,做这些干啥!还说眼睛看不见,这针线活更费眼神哩。”

母亲笑着摆摆手:“一天啥也不干也闲得难受哩。我就说,一天一天积攒,够我零花哩。”她自豪地告诉我,在村里和她这样年纪的老婆婆,只有她还有收入呢。

我苦笑着:“没有钱我给你嘛。”

“我能干哩嘛,等哪天干不动了,再说。”她呵呵笑着,“你们也都紧张哩嘛,我能不给你们添麻烦就不给你们添麻烦。你爸走了这几年,不管你还是你哥,我都没开口要过一分钱!人要老哩嘛,要不老的话,我还真不服你们这些年轻人。”

我摸着,欣赏着母亲做的这些布鞋,看到脚面依然匀称、紧致,我都有点不敢相信那是七十岁老人做出来的。“你这鞋呀,25元卖少了,全是手工做的,应该再贵点。”

“人心要知足哩”,母亲笑着说,“25元就不少,就搭点工夫,搭点布,没有啥成本。”看我兴致勃勃地看布鞋,她问我:“你想穿布鞋不?想穿的话,赶明我给你纳一双。”

“不要,不要,”我忙不迭地说着。我可舍不得让母亲为一双鞋受那千针万线的劳累。

“你不要以为这些是受苦。”母亲絮叨着,“这也是妈的业余生活哩。人活着就跟汽车一样,不能停下,得一直朝前开,哪天开不动,就报废啦。妈要是哪一天啥都做不成了,那妈就是真老得不中用啦。”

“哦。”我答应着。从这个方面说呀,我倒希望母亲的手一直不要停下来,用她的方式让她的业余生活更丰富、更充实,也让她时刻觉得她还是个有用的人,时刻保持健康快乐的生命。