二胡一响，遗忘就慢半拍

——一个家庭与阿尔茨海默病共处的两年

邵阳日报记者 唐颖

9月13日，82岁的邓江坐在公园里拉二胡。三女儿邓清摇着响铃，儿媳谢华敲着架子鼓，孙女邓央则拉着手风琴和声。琴声混着风，听上去和寻常周末没什么两样。但只有家人知道，这样的日常，是他们用两年时间一点点找回的。

遗忘曾一点点袭来，又被琴声一点点接住。两年前，邓江被确诊为阿尔茨海默病早期。一家人没有等来奇迹，却等来了一种秩序：从误读到确诊，从照护到陪伴，一把二胡把零碎的日子重新串了起来。

阿尔茨海默病常被比作“记忆的橡皮擦”。在全球老龄化浪潮中，它是一种棘手的神经退行性疾病。患病后，人的记忆会慢慢消退，方向感逐渐变差，性情发生转变，日常生活能力逐步衰退，严重时会失去自理能力。《中国阿尔茨海默病报告2025》显示，我国阿尔茨海默病及相关痴呆患者人数接近1700万，给老年人的健康和生活质量带来严峻挑战。

每年9月21日是“世界阿尔茨海默病日”，今年的主题是“早一步识别，多一份记忆”。



邓江（前排中）一家在公园合奏乐曲。

被误读的“老糊涂”

两年前，变化从一些不起眼的缝隙里渗进来。

钥匙明明攥在手里，转身就忘了放哪儿。锅里煮着东西，人走开了，焦糊味弥漫厨房。邓江做了一辈子文字工作，七十多岁时还能背出不少文章。可那段时间，他把同一句话反复说上三四遍，说完就忘。

家里人以为：年纪大了，正常。

后来，邓江开始怀疑保姆偷钱。每天傍晚，他把所有抽屉翻一遍，把钱数上三四遍，坐在沙发上喃喃地说：“不对，少了。”保姆端饭来，他推开水杯：“你是不是下药了？”最严重的一次，还是儿子邓平外出那天。邓江跑到邻居家，撒泼打滚，折腾了半夜。邻居打电话给邓平，一家人赶过去，怎么劝都劝不动。那晚，邓平第一次认真考虑：要不要把父亲送到医院住着？哪怕只是查一查，他到底怎么了。

但第二天，当他试着问“爸，我们在家陪着你好不好”时，邓江竟然安静下来，点了点头。

那一刻，邓平明白了：他不是在闹，他是害怕，他需要的是家人的沟通和陪伴。

也是从那天起，一家人坐下来，定了一个轮流陪伴的计划——有空就陪老人散步，儿女孙辈轮流回家陪伴。大女儿邓丽主动揽下了全天陪护的重任。儿子邓平负责周末采买和接送，儿媳谢华则张罗一家人的饭食。

“一人失智，全家失衡。”这句话在这个家庭里变得具体而锋利。

相关数据显示，我国阿尔茨海默病及其他痴呆早期就诊率仅为约28.6%，大量患者长期处于“不知道、没确诊、没干预”的状态。邵阳市脑科医院老年认知（记忆）障碍科主任刘发强介绍，阿尔茨海默病早期症状十分隐蔽。不只是记忆力下降，语言表达卡顿、判断能力变差、方向感减弱、处理日常事务感到吃力，都属于危险信号。“不要简单归因为人老了，哪怕症状比较轻微，也要重视起来，及时就医评估。”

邓江一家和千千万万个家庭一样，曾把“糊涂”当成“老”，把“病”当成“正常”。所幸，他们没有继续等下去。

被“等待”接住的信任

邓江去邵阳市脑科医院老年认知（记忆）障碍科那天，全家人都在场。

接诊的康苗苗医生，在认知障碍领域有十多年临床经验。她所在的邵阳市脑科医院，是邵阳地区阿尔茨海默病促进行动牵头单位。这些年，该院一边推动本地认知障碍疾病的规范化诊疗和全程管理，一边与社区卫生服务中心合作，把筛查带到基层。但对邓江一家来说，这些努力最先落到实处的，是诊室里那一个多小时的等待。医生陪着老人聊了足足1小时。诊断结果：阿尔茨海默病，早期。这个结果，家里人其实早有预期，只是不愿往那方面想。

“他说话很慢，一个字一个字往外蹦，有时候说到一半就卡住了，急得拍大腿。”孙女邓央回忆，“我们家里人听两句就替他说完了，但康医生不催，就那么等着。说错了也没关系，她一个字一个字地纠正，也不说‘你又记错了’。”

康苗苗后来告诉家属，对阿尔茨海默病患者来说，“被等待”本身就是一种治疗。当你愿意花时间等他组织语言，他会感受到尊重，从而建立信任。而信任，是后续服药和康复训练能够坚持的前提。

但诊室之外，耐心是奢侈品。

保姆最先失去耐心。面对邓江反复翻抽屉、反复质问“你是不是拿了我的钱”，保姆从解释到沉默，再到摔门辞职，前后不过两个月。

大女儿邓丽回来接手，也不是没有崩溃的时候。

“有时候他半夜把我叫醒三四次，说有人进来了。我明知道没有人，还得陪他每个房间走一遍。走到第三遍，我真的想发火。”邓丽说，“可第二天早上看到他什么都不记得了，又觉得发火也没意义。”

邓丽后来慢慢摸索出一点门道。康医生在复诊时教过他们一句话：“他糊涂了，你顺着他的逻辑走，比纠正他管用。”起初邓丽觉得别扭，可试了几次，她发现父亲不再那么焦躁了。半夜再被叫醒，她不再说“没人，你记错了”，而是说“是吗，那我帮您找找”。走一圈，邓江自己就安静下来，重新睡下。

随着病情进展，照护成本会持续走高。相关研究显示，我国重度阿尔茨海默病患者年均治疗、照护成本约23.5万元。这笔账，这个家庭算过：保姆费、医药费、康复训练、误工损失……大部分成本来自照护者时间的消耗和患者功能受损带来的非医疗负担。

被拉长的“好日子”

康医生还交代了一件事：多带他出门走走，保持社交。

家里人提起邓江年轻时在文工团拉二胡。康医生听后建议，音乐有助于唤起留存的运动记忆与情绪记忆，稳定情绪，是认知康复重要的非药物辅助手段。

拉二胡是邓江的拿手好戏。那些年，他在台上拉二胡，台下掌声一片。如今，记忆在一点点消退，可手指触到琴弦的那一刻，肌肉里的旋律还在。

一家人坐在一起商量，把陪伴计划落得更细：周末带他去公园拉琴，儿子、女儿、孙子辈开始向他学二胡。邓江拉一段，他们跟着学一段。有时候孩子们拉得不好，他会嫌弃地捂住耳朵，一脸“受不了”的表情。那一刻，他不像个病人，倒像个严厉的老师。

从此，周末去公园成了邓江最期待的事。他记不住早饭吃了什么，记不住昨天谁来过，却记得周六要拉二胡。出门时，他开心得像个小孩子，嘴里吹着口哨。公园里的人夸他拉得好，他笑得合不拢嘴。

遗忘是阿尔茨海默病的核心表现：从忘记小事，到忘记回家的路、朝夕相处的子女，最终忘记“我是谁”。但邓江的二胡还在，刻进肌肉的旋律比记忆更顽强。

慢慢地，他的状态好了些——不是“好转”，而是“稳住了”。他不再突然失控吵闹，穿衣、洗漱、吃饭基本自理。确诊前后那阵子，他常孤独地坐在院门口，一坐大半天；现在愿意出门，愿意说话，愿意拉琴。邓丽说：“他现在知道，我们都在。”

邓江一家的故事算不上奇迹。但对这个家庭而言，能稳住本身就是胜利。它证明了一件事：即便症状已明显，规范的医疗干预加持续的非药物照护，仍能让家庭从混乱中找回秩序。“早一步识别，多一份记忆”，意味着就医的勇气、服药的坚持、照护者的成长，也意味着社会支持体系在关键时刻托底。

而这样的托底，正在邵阳慢慢变为现实。这张网，正在织密：阿尔茨海默病已被纳入门诊慢特病保障，多奈哌齐等常用药物及部分认知康复项目按政策可予以报销；邵阳市脑科医院等医院开展老年康复义诊下基层，把筛查和评估送到乡镇；两个省级老年认知障碍友好社区试点落地。制度未必能逆转病程，却让“被看见”不再只靠一个家庭的运气。

一个周六的下午，公园里又响起二胡声。邓江拉完一曲，突然停下来，看着围在身边的儿女和孙辈，说了句：“你们都在啊。”

他不记得昨天，不记得早饭，甚至不记得自己刚拉了什么。但这一刻，他知道，身边有人。

琴声又起。遗忘还在继续，但旋律还在。

（为保护当事人隐私，文中邓江及家属姓名均为化名）

大力促进老有所学老有所为

邵阳日报讯（记者 郭慧鹏）9月17日，市政协对十三届五次会议第0364号重点提案《关于深化老年教育体系建设的提案》进行了督办。市政协党组副书记、副主席段雪梅参加。

会前，督办组先后前往邵阳市老干部大学、邵阳市爱晚老年学校实地调研，了解老年教育体系建设情况。

座谈会上，提案者介绍了提案背景情况，提案主办单位市委老干部局及提案会办单位市教育局、市民政局、市卫生健康委等汇报了提案办理情况。

督办组强调，要转变老年工作传统思路，推动老年教育由纯公益事业向特色产业转型，紧扣全市“三个大抓”产业发展部署，在保障普惠课程供给的同时，拓展老年教育盈利空间。要以老年教育赋能青年创新创业，引导年轻群体参与老年健康服务，依托社区老年教育网络搭建创业展示平台，为老年人开发更多特色线上课程。要依托花瑶、南山等避暑生态资源，打造老年研学康养基地，推动邵阳从传统旅游输出地转型为老年研学康养目的地。

摸清“三农”家底，百名骨干先“磨枪”

邵阳日报讯（记者 刘敏 曾杰 通讯员 邬品钰）为扎实做好第四次全国农业普查筹备工作，统一业务标准、提升一线队伍实操能力，9月10日，邵阳市第四次全国农业普查方案培训班正式开班。全市百余名农普业务骨干齐聚一堂，集中充电蓄能，为我市高标准完成农普任务、摸清“三农”家底夯实人才队伍基础。

第四次全国农业普查是重大国情国力调查，每10年开展一次，标准时点为2026年12月31日24时，旨在全面查清农业生产条件、乡村发展及农民生活状况，为科学制定“三农”政策、推进乡村全面振兴提供坚实数据支撑。当前，我市“四农普”工作已进入清查摸底、人员备战的关键冲刺期。此次培训，正是确保普查数据“不重不漏、应统尽统”的关键一环。

开班动员会上，市统计局相关负责人深刻阐释“四农普”工作的重要意义，对目标任务、实施步骤等作出部署，要求参训人员提高站位，沉下心吃透普查方案，熟练掌握业务规范，坚守数据质量底线，为后续入户登记、数据采集做好充分准备。

本次培训为期3天，授课内容不仅涵盖农业普查条例、登记及质量控制工作细则，还逐项讲解了村、乡镇、农户及生产经营单位等普查表填报要点。针对基层实操需求，设置了林业、农业及畜牧业生产常识讲解，并安排数据采集处理系统平台端及清查移动采集小程序演示。此外，还开展了普查宣传辅导，并在最后组织考试及答疑，确保学员学深悟透。

“这次培训太及时了，不仅帮我们理清了指标口径，还讲解演示了移动采集技巧。回去后，我们马上组织县级转训，确保每名普查员都能熟练上手。”一名参训骨干表示。

湘超联赛第七轮，邵阳队主场憾负岳阳队

0:1，燃度不减

邵阳日报讯（记者 曾艳）9月20日晚，湘超联赛第七轮迎来一场焦点对决，邵阳队坐镇主场迎战岳阳队。经过90分钟的激烈角逐，邵阳队0:1不敌来访的岳阳队。

比赛伊始，岳阳队迅速进入状态，持续向邵阳队防线发起猛攻，多次创造射门机会。邵阳队门将伍天奕状态神勇，高接抵挡，接连化解门前重重险情。面对对手攻势，邵阳队沉着稳固防线，同时伺机组织反击，不断寻找破门突破口。双方你来我往、攻防交错，上半场比赛均无建树，以0:0的比分进入中场休息。

易边再战，两队调整战术继续鏖战。岳阳队凭借一次头球攻门率先打破僵局，取得领先。落后的邵阳队并未气馁，利用定位球机会制造威胁。此后，双方接连换人调整。邵阳队队员全力冲击，不停寻找扳平比分的机会，却始终未能叩开对手球门，最终以0:1憾负岳阳队。

本场主场赛事，除了绿茵场上的激烈对抗，配套的产业文化展演同样精彩纷呈。展演以“产业强邵·生态富民”为主题，木叶吹歌、竹海舞蹈尽显苗侗民俗韵味，杂交水稻制种情景演绎再现田野希望画卷；苗家姑娘盛装献礼，伴随着歌曲《健康到到令》，八段锦、街舞、滑板表演轮番上演；9个邵商品牌LOGO在《健康到到令》表演结束时，转换为9个大字——“重邵商 聚邵智 强邵阳”。此次赛事展演老中青少同台，将民俗风情、本土产业与全民健身融为一体，充分展现了邵阳健康向上、奋勇拼搏的城市精气神。

来自泸州（车牌代码川E）、晋城（车牌代码晋E）、上饶（车牌代码赣E）、湖州（车牌代码浙E）等全国各地的“E家人”，与邵阳本土球迷、娄底球迷等齐聚看台，呐喊助威声贯穿全程。邵阳队虽遗憾告负，但每一次冲锋、每一回坚守、每一滴挥洒的汗水，都被家乡观众看在眼里、记在心中。



双方球员奋力争顶头球。 邵阳日报记者 申兴刚 摄