



如果你最近路过徐家汇地铁站11号口附近,会发现这里正在举办一场小型“钟表画展”——十余幅患有阿尔茨海默病的老人所做的画钟测试。每一幅看似无序、混乱的钟表其实都代表了他们眼中的“时间”,而每一个时间背后,都住着一位迷失的老人。

随着城市老龄化进程加快,患有阿尔茨海默症等认知障碍的风险也在逐年增高。当代人如何预防患上这类疾病?若家中出现患者,作为家属又该如何应对?

# 每个“时钟”的背后都住着一位迷失的老人 地铁钟表画展隐藏着特殊的密码

测试有多种评定方法,但一般遵循“0-4分法”,即能画出一个封闭的圆,得1分;盘面上12个数字没有遗漏,得1分;数字的位置标注正确,得1分;分针和时针的位置标注正确得1分。画钟测试评分结果分别对应的分析是:4分:正常状态(能画出闭合的圆、数字完整、位置正确、时间正确);3分:轻度认知功能障碍;2分:中度认知功能障碍;1分:中重度认知功能障碍;0分:重度认知功能障碍(无法画出一个闭合的圆)

而在汤彬及团队接触的400多位高龄老人中,出现0分、1分、2分的老人占据多数。“有些老人随着病情发展进入到重度认知功能障碍阶段,根本画不出来,因为他听不懂什么叫‘画钟’。”汤彬透露,在这些画钟测试中,速度快的老人能一分钟完成,速度慢的老人画着画着会突然停下来,停顿的时间久到负责记录的摄影师都等不下去,“这个时候老人的注意力已经不在画钟这件事情上,它已经不知道去哪里了。”

日常生活中,如何和阿尔茨海默病患者沟通也是家属最头疼的一点。因为患者的大脑可能并不在当下这个年代里,而是退回到他30岁、40岁,甚至20岁的时空里,最后退到5、6岁的时空。

从事认知症社区公益服务已有十年时间的汤彬,对此也深以为然:“最难的一点就是,我们不确定他到底是在哪一个时空里和我们对话交流。”当家属不理解的时候,他所讲的事情对患者来说就是陌生的、无法理解的,这就会引发患者的抵触情绪,进而恶化病情,家属的情绪也会因此受到影响。长此以往,对患者对家属来说都是互相伤害。

那么,这有解决办法吗?

有。今年76岁的顾奶奶和她的老伴80岁冯爷爷就是一个样例。

## 顾奶奶总结13年心得:“顺毛捋”,不要把他看作是一个病人

冯爷爷自2010年起便患有阿尔茨海默症,至今已有13年病龄。在现场,汤彬给冯爷爷做了一下画钟测试,结果显示他能完整画出一个闭合的圆,但数字书写地断断续续不连贯、数字位置标识不清、分针标识错误,最后只得了1分。“1分代表着中重度认知功能障碍,其实对他来说,患病十几年了还能画成这样,已经算是很好了,我觉得都可以作为研究用的。”汤彬肯定地说。

这都要归功于一直精心照顾冯爷爷的顾奶奶。在顾奶奶眼里,冯爷爷不是一个得了病的患者,她不认为他是“不正常的”——这也是阿尔茨海默病家属最难做到的一点。

即使知道冯爷爷患病之后,顾奶奶仍坚持带着他参加各种社区活动,从小区的安全值班、垃圾分类志愿者到慈善基金会职工,甚至到参加《忘不了餐厅》节目,顾奶奶每次都不落下冯爷爷。“一开始是去慈济慈善事业基金会做职工,那时候我们俩就负责垃圾分类,把家里可回收的垃圾都整理好,每个月带过去一次。有时候上课做慈善什么的,他听到那些故事还会感动得掉眼泪。”老两口约定每天捐1块钱给基金会用来帮助受灾的地区,这个习惯已经保持了十几年。

出乎意料的是,每次两人结伴出门参加活动都是骑自行车,冯爷爷骑在前,顾奶奶骑在后。“他腿脚不好,走路会感觉

累、吃不消,让他走路他就不愿意出来。”为了让老伴能多出来接触人、接触社会,顾奶奶每次都陪着他慢慢地骑着自行车,每次单程要骑约20分钟,最长的一次更是骑了45分钟。

从中可以窥见,顾奶奶“治疗”冯爷爷的秘诀就是——“顺毛捋”。有时候在马路上看到一根绳子或者铁丝,甚至是木板,冯爷爷都要捡起来放进口袋里带回家,这时顾奶奶就会说“我来帮你放包里”,然后拿走东西,趁冯爷爷不注意悄悄扔进垃圾桶;俩人骑车回到家门口,冯爷爷情绪突变说“这里不是我家”,顾奶奶就会带着他在巷子里走一圈再回来,跟他说“喏我们现在到家了”,冯爷爷才会愿意进家门……类似的事情数不胜数。

除此之外,顾奶奶还善于用冯爷爷重视的东西去鼓励他激励他,比如冯爷爷节俭的习惯。“刚开始跟他说一起去参加活动,他不要去的,然后我就骗他说去了能有钱拿,他一听到有钱赚的事情就不会落下。”顾奶奶说到这里哈哈笑了起来。

如此彼此相伴了十余年,在顾奶奶的耐心引导下,现在的冯爷爷情绪稳定,会主动和外界交流。在记者与顾奶奶交谈的时候,坐在一边的冯爷爷还会默默地、主动地给记者剥了一个小橘子,剥好的橘子皮是完整的,如花般绽放。

顾奶奶回忆他俩结婚没多久那会,家里条件不算太好,两个人都要上班。顾奶奶上夜班前要补会觉,而刚结束早、中班回到家的冯爷爷担心天热会影响她睡觉,但家里又买不起电风扇,冯爷爷就会一直拿着把扇子给顾奶奶扇风。忆起两人以前相处的点点滴滴,顾奶奶看向坐在身旁的冯爷爷,一字一句地说,“他年轻的时候对我特别好,所以现在他年纪大了,不管怎么样我都要照顾好他。”

## 阿尔茨海默症 可防可控可治

对于大部分有阿尔茨海默病患者的家庭来说,照顾患者是一件压力、情绪都会大得让人崩溃的事情。

2016年,时年80岁的林曙颖妈妈出现抑郁、焦虑情绪,随后开始频繁地妄想,直到两年后才被确诊。回想起与初现症状的妈妈相处,林曙颖直言:“她的负能量太大了,我

每次去看她的时候,快要进家门了我就开始紧张。一个是感到害怕,另外也会觉得她很讨厌。”如此持续了两年,直到通过朋友介绍,林曙颖向公益组织、精神科医生等多方面深入了解这个病理,这时,她才开始走进生病的妈妈们的内心世界。

“我妈以前非常强势,我们不能违背她一句话,所以她生病前我都不怎么跟她沟通。但跟她聊了之后,发现她的面具之下是特别可爱的一面。她懂很多东西,会背很多我们从没听过的古诗,还会逗人开玩笑。”林曙颖感慨道,“这在以前是根本想都不敢想的事情。”

在大众印象里,年纪越大似乎越容易患上阿尔茨海默症,而这对自己对家庭来说都是一场无法预知的“灾难”,因此和开头那位“害怕老去”的阿姨一样,对变老这件事情产生恐惧的人也不在少数。

但阿尔茨海默症其实可防可控可治,尤其是在早期阶段。画钟测试就是早期阶段中最简单的一种检测手段,只要扣了1分,或多或少会有潜在风险,那么就需要到专业医院,比如三甲医院的神经内科或者精神科、老年科,由医生来做临床诊断,诊断之后再采取对应的干预治疗方案。

永远不嫌早,永远不嫌晚。“现在就开始关注自己的大脑健康,养成健康的生活方式,及早发现问题、降低风险,预防阿尔茨海默病,这也是我们希望通过‘迷钟寻爱’这个画钟测试项目,向社会公众发出的倡议。”汤彬说。

晨报记者  
陈燕清 摄影  
报道

## 每一个混乱钟表的背后,都住着一位迷失的老人

“我害怕变老。”

在行人步履匆匆的徐家汇地铁站通道内,一位戴眼镜的阿姨却驻足在一面墙壁前,望着整面墙上挂着的好几个形状各异的钟表——线条不流畅的圆、缺失的数字、重复的分时指针……这些钟表是由患有阿尔茨海默病的老人所画。今年五十多岁的阿姨沉默地、定定地看着这些钟表,然后慢慢摇头对记者说了这句话。

这个覆盖了一整面墙的钟表展有一个很诗意的主题——迷钟寻爱。红色的展板、黑白的时钟,乍一看会觉得这个展很艺术。仔细看,你会发现这十余幅钟表图都是患有阿尔茨海默病的老人所做的画钟测试,每一幅看似无序、混乱的钟表其实都代表了他们眼中的“时间”,而每一个时间背后,都住着一位迷失的老人。

据联合策展人、上海剪爱公益发展中心创始人汤彬介绍,整个展览从今年4月份便开始策划。此后,汤彬和团队成员们前往上海、北京、深圳等地的4家养老机构,对400多位85岁以上的老人进行了画钟测试。在这些老人中,患有阿尔茨海默病的占到了百分之三十到四十。“有些老人的画作没办法呈现,因为他没办法画出一个完整的圆。所以我们只能收集一些老人在症状早期、中期、晚期不同阶段画出来的钟表,再把这些有代表性的测试结果以艺术装置的形式向市民呈现。”

看到这里,或许你会问,什么是画钟测试?他们团队为什么要费尽心力做如此多的画钟测试?

## 画钟测试,阿尔茨海默症的特殊“密码”

画钟测试是一种国际公认的,能够简便、快速、高效地检测是否患有阿尔茨海默病的方法,只需4个步骤:在白纸上画一个钟表盘面;把表示时间的数字写在正确的位置;画上分针;把时间指到11点10分。

对普通人来说,或许会觉得“这多简单!”。但对潜在的阿尔茨海默症患者来说,这是一项复杂的行为活动,因为它涉及到对空间构造能力、记忆、数字、计算等多方面的认知检测。

完成作画后就是评分环节。画钟

<p><b>物资回收</b></p> <p><b>高价收旧书 画银元家具</b></p> <p>淮国旧大正堂高价收旧瓷器、玉器佛像、香炉、印章、砚台、旧扇子、竹木牙雕、古纸币、旧箱子、像章、小人书、旧旗袍、旧被面、布料、文学书籍等免费上门估价</p> <p>南昌路611号近襄阳南路 汤经理 52733361 13564330778</p>	<p><b>物资回收</b></p> <p><b>为民调剂</b></p> <p>本店以雄厚的实力,收购旧红(白)木家具,新旧字画,名人信札,旧书碑帖,连环画,邮票,钱币,像章,旧瓷,旧玉,紫砂,竹木牙雕,文房用品,及其它古玩杂件,名贵酒类,阿胶,工艺品等。</p> <p>徐汇区宛平路1号(近淮海中路) 63232582 13701722984 沙先生</p>	<p><b>钱雄文 先生</b></p> <p>与 <b>赵莹 女士</b></p> <p>于公历2023年9月6日 喜结连理</p> <p>缔结良缘,白首成约。特此登报,敬告亲友,亦作留念。</p>
<p>高尚领域A5地块保安招标公告 成立满5年,注册金满贰仟万,保安二级资质,2个同类项目保安服务经验。领标时间:9月7至11日,地址:长乐路989号201,54043388-665,黄先生。</p>	<p><b>古月轩 高价收购</b></p> <p>红木家具、老家具、字画、扇子、印章、像章、老服装、小人书、紫砂壶、玉器、瓷器。地址:多伦路160号(近四川北路) 热线电话:65407260 13601926417 高经理 免费上门服务</p>	<p><b>投放热线:22895373</b></p> <p>《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告</p>