

天气越来越冷,如何帮助“一老一小”安然过冬?

新华社记者 田晓航 李恒



做好健康防护 新华社发 徐骏 作

时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬?记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

天寒地冻哪些疾病容易“上门”?

进入大雪节气,北京的气温骤然下降。14岁的小齐感冒还没好利索,又中了“大风降温”的招,咳嗽加剧。“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和

有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气阴寒之气最盛,易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病;同时,这时风寒湿气相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足皲裂、银屑病、寒冷性荨麻疹等;同时,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃瘍、坏死。

饮食运动应避免哪些误区?

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现问题。她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意,日常应清淡饮食、营养均衡,避免

过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可食用药食同源食物、中药药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪人体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择和缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免损伤人体阳气。

家庭防护有哪些重点?

户外天气寒冷,不少家里暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度,这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同

温度合理穿脱衣物,避免过冷或过热,儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会儿,逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低、空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖,如果发现孩子持续高热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯;儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出;雨雪和寒潮天气下,外出时注意防滑跌倒,尽量避免长时间在户外停留。



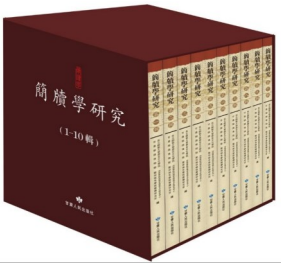
冬日华夏 美景如画

12月16日,游客在江苏扬州瘦西湖风景区游玩(无人机照片)。

(新华社 周社根 摄)

◆视野

“简牍学文库”编纂启动



旨在收集我国简牍百年研究成果的“简牍学文库”16日启动编纂,将由甘肃简牍博物馆和读者出版集团有限公司联合编纂出版。

这是记者从当日在甘肃兰州召开的“简牍学文库”项目启动暨编纂出版座谈会上获悉的。“简牍学文库”采取多学科融合方式,计划出版100

册,主要包含简牍专题、简牍类编、学术新著、汉译名著、名家论集等五部分。相关成果将分三个阶段出版,预计到2029年结束。

甘肃简牍博物馆馆长朱建军介绍,多年来,随着全国各地简牍陆续发掘、整理和公布,简牍学研究不断深入,但由于简牍本身的文化特性,该研究广泛却分散,难成体系。“简牍学文库”旨在对已刊布的简牍文献资料及研究成果进行系统整理、编纂,为构建简牍学科体系提供重要文献支撑。

甘肃省文物局副局长陈于柱说,甘肃省简牍研究起步较早、成果丰硕,“简牍学文库”标志着甘肃简牍迈入系列式整理、体系化研究的新阶段。

简牍是纸张出现之前我国广泛使用的书写材料,所含史料极其丰富。甘肃是我国简牍发现时间较早、目前出土汉简较多的省份,素有“汉简之乡”的美誉,百年间先后出土6万余枚简牍。(新华社记者 何问)



孕产期 产检

超声检查,老百姓习惯称之为做“B超”或“彩超”,其实B超和彩超只是应用最广泛的两种超声成像模式,其他成像模式还包括M超、频谱多普勒、能量多普勒、三维超声、四维超声等。就医过程中,超声医生可以根据疾病类型选择不同的成像模式。超声检查在某些疾病诊断领域具有不可替代的作用,其中胎儿产超超声检查应用最普遍。

产前超声检查的安全性

为优生优育保驾护航

李清

胎儿产前超声检查之所以广泛应用,是因为“超声”对于生长发育中的胚胎来说是相对比较安全的。迄今为止,没有研究证明“超声”能干扰人类胚胎的正常发育,所以无论从孕前通过输卵管超声造影对输卵管情况进行评价,到超声检测卵泡的发育进行备孕,再到怀孕后对胎儿生长发育过程的全程检测,超声检查都可以安全、放心使用。但基于对超声存在未知领域的可能性,建议在早孕期(孕2-3个月),特别是怀孕2个月内,非必要尽量减少对胎儿检查频次和时长。

产前超声检查的时机

早孕期:①孕5周-7周,早孕期检查主要是明确胎儿是否在子宫内,排除宫外孕,明确胚胎数目,确定胎儿的大小是否与停经时间相符,初步估测早期胚胎发育是否正常。②孕11周-13周+6,胎儿NT检查,检查胎儿颈部后方的一层“积液”的厚度,“积液”增厚多是胎儿染色体异常、先天性心脏病、淋巴管囊肿或胎儿多

发畸形的一种表现。因此胎儿NT检查是一项不能错过的重要检查。

中孕期:孕22周-26周,这是胎儿超声畸形筛查的重要时期,也是整个孕期唯一能够完成畸形筛查的关键时期,明显的结构畸形基本都能通过产前超声检查发现。胎儿产前超声畸形筛查在枣庄及周边地区被片面称为“四维”,南方称“大排畸”。根据医疗机构不同,有的医院不包括“胎儿心脏”超声检查,胎儿先天性病的筛查需要单独预约胎儿心脏超声,这都是孕妇进行产前检查必须了解的内容,以免错过重要的检查时机。

晚孕期:晚孕期超声检查主要是明确胎位,评价胎儿生长发育,查看羊水、脐带、胎盘是否存在异常情况,决定生产时间和生产方式等。检查频次需要结合胎儿实际情况根据临床需要确定,为胎儿顺利出生做准备。

产前超声检查的优势和局限性

产前超声对大部分胎儿结构畸形都能

做出明确诊断,一些严重的致死性畸形建议终止妊娠;常见的颜面畸形,如唇腭裂、房间隔缺损等能让孕妇家属提前预知,以便于进行产前咨询和产后处理;胎儿轻微的结构异常,如侧脑室轻度增宽、鼻骨发育不良或缺失、肾盂增宽等,需要进一步做羊水穿刺,以排除胎儿基因或染色体方面的异常。需要注意的是,即使超声检查对大多数胎儿发育异常都能做出准确判断,但仍然存在局限性,如肥胖孕妇,胎儿图像质量受到严重影响,就不能完成产前超声畸形筛查。对于胎儿细微结构的异常,基于超声需要透过孕妇腹壁进行探测以及胎儿体位限制等原因,不可能全部都被发现。对于胎儿特殊时期无法表现出来的一些异常,如低位消化道闭锁、膈疝、房间隔缺损,动脉导管未闭等疾病,产前超声无法对其进行诊断。

总之,产前超声检查不是万能的,但离开产前超声检查是万万不能的。(枣庄市妇幼保健院超声科)

◆健康科普

研究发现“轻断食”会影响毛发生长



“轻断食”是近来流行的一种减肥方法。西湖大学的一项最新研究发现,长期“轻断食”,或许意味着要在保身材还是保头发之间作出抉择。“轻断食”会诱发激活的毛囊干细胞凋亡,从而抑制毛囊再生和毛发生长。14日,这项研究在国际学术期刊《细胞》上发表。

“轻断食”又称间歇性禁食。论文通讯作者、西湖大学生命科学学院特聘研究员张兵告诉记者,这项研究源自一次意外发现。2021年夏天,一位参加科研实习的同学忘记放饲料,让小鼠饿了一天。在后续的毛囊取样观察中,这只挨饿的小鼠出现了不少凋亡的毛囊干细胞。

“如果一次禁食会杀死小鼠毛囊干细胞,那‘16+8’(即每天在固定的8小时内摄入所需的全部食物,其余16小时进行禁食)这些常见的‘轻断食’方式会不会影响毛囊的再生和毛发生长?”张兵由此展开了研究。

研究团队先给小鼠剃毛,然后观察了小鼠毛发生长情况。研究发现, unlimited进食的小鼠经过30天几乎完全再生了毛发,而接受“16+8”或隔日进食两种方案的小鼠在96天后仅有部分毛发生长。

张兵表示,在动物的生命周期中,毛囊会周期性地经历再生,这一过程由毛囊内部的干细胞驱动。 unlimited进食小鼠的毛囊干细胞在剃毛后约20天开始激活,并持续活跃直到毛发生长完成,而接受间歇性禁食的小鼠的毛囊干细胞虽然也能正常激活,但经过长时间的禁食后会出现大量凋亡。在进食与禁食周期中,干细胞反复激活和凋亡,导致毛囊的生长在生长期早期阶段出现“卡壳”,无法正常长出毛发,而且,禁食时间越长,毛囊再生的负面影响就越明显。

研究团队利用基因工程技术进一步揭示,禁食诱导的干细胞凋亡与毛囊附近游离脂肪酸浓度的增加密切相关。饥饿状态下,肾上腺会分泌皮质醇和肾上腺素两种促进脂解的激素,这些激素通过血液循环到达皮肤,从而指挥脂肪细胞进行分解,释放大量的游离脂肪酸,引发毛囊干细胞凋亡。

研究团队进行的一项对49名健康年轻成年人小型临床试验结果提示,类似的毛发生长抑制现象在人类身上也会出现,进行每天18小时禁食的限热量饮食使得毛发生长的平均速度降低了18%。但研究人员同时提示,这一效果仍需更大规模研究验证。(新华社记者 朱涵)

我国科研人员发现细菌免疫新机制

记者从中国药科大学获悉,该校多靶标天然药物国家重点实验室肖易倍教授团队近日揭示了细菌通过代谢抵抗噬菌体感染的免疫新机制,为今后开发相关药物提供了思路。相关研究成果13日发表于国际学术期刊《科学》。

肖易倍介绍,噬菌体是一类专门感染细菌的病毒。近年来,国内外研究发现,作为一种单细胞生物,细菌竟能够抑制噬菌体的感染和传播。“以往科学界认为,只有人类这样的高级动物才拥有免疫系统,细菌抗病毒的机制和免疫系统很像,因此被称为‘细菌免疫’。”

团队成员、中国药科大学药学院副教授陈美容告诉记者:“此前有研究显示,细菌被噬菌体感染后,会激活体内的Ⅲ型CRISPR-Cas系统,通过切割噬菌体的遗传物质,干扰其复制。”团队历经两年多研究,发现了另一种基于ATP代谢的免疫新机制。“这是一招‘釜底抽薪’,也就是把细菌体内的能量因子ATP消耗殆尽。”中国药科大学生命科学与技术学院副教授陆美玲说,“生命活动需要能量,这种新机制把ATP代谢为具有毒性的ITP。噬菌体缺少足够能量进行自我复制,感染进程就会放缓。”

“而细菌缺少能量,也会陷入‘冬眠’。”陈美容告诉记者,生化分析发现,细菌体内的一种水解酶会将ITP进一步降解,达到解毒的效果,“也就是说,细菌在‘冬眠期’清除体内的噬菌体以后,还可以逐渐‘复苏’。”

肖易倍表示,此次新发现的抗感染机制揭示了细菌免疫与代谢作用之间的内在联系,有助于深化科学界对基因编辑技术的认识,为今后开发相关抗感染药物提供了重要思路。(新华社记者 陈席元 朱筱)

复苏河湖生态环境促进人与自然和谐共生