



前沿

人类基因簇新序列被发现

美国西北大学研究人员发现了一种新的重复基因簇序列,该序列仅在人类和非人灵长类动物中表达。这是第一个在人类基因组中重复出现的、具有灵长类独有特性的延长因子。该发现是人类基因组生物学的一项突破,对将来在转录调控、人类进化和重复DNA序列方面的研究具有广泛意义。这一发现发表在最新一期《科学进展》上。

张佳欣《科技日报》

新说

咖啡渣或可预防神经退行性疾病

美国科学家在最新一期《环境研究》杂志上刊发论文指出,如果阿尔茨海默病、帕金森病等几种神经退行性疾病是由肥胖、年龄增长、接触杀虫剂和其他有毒化学物质等因素引发的,从咖啡渣中提取的咖啡酸基碳量子点具有保护脑细胞免受这些疾病影响的潜力,因此有望在治疗神经退行性疾病方面发挥变革性作用。

刘霞《科技日报》

细菌能储存记忆并将其代代相传

美国得克萨斯大学奥斯汀分校科学家发现,包括大肠杆菌在内的一些细菌,会利用铁含量的多少存储不同行为的信息,这些信息在对某些刺激的反应中被激活。研究显示,这些由铁产生的“记忆”至少持续了四代,到第七代就消失了。最新发现在预防和对抗细菌感染以及解决抗生素耐药性等方面具有潜在应用价值。相关论文发表于最新一期《美国国家科学院院刊》。

刘霞《科技日报》

提醒

手术前后别乱补

在手术前,患者和家属都会寻求各种方式来提前准备,以提高患者对手术的耐受、加速术后康复,保健品便是常用品。实际上,手术前后,保健品不能乱用,否则可能产生负面影响。

存在哪些风险

出血问题 在手术过程中,正常的凝血功能可以避免术中出血。若是术前大量服用维生素E、鱼油、丹参片、西红花、三七粉等,很可能增加出血风险。

血压问题 手术过程中,患者维持稳定的血压至关重要。若术前食用野山参、红参、鹿茸等补品,可能会造成血压升高,最终无法手术。

感染问题 手术后,预防感染是重中之重。有些患者会吃红枣、桂圆、羊肉等食补,但这些食物都会增加体内热量,促使伤口红肿充血,增加感染化脓的风险。

了解三个误区

误区一:术前摄入维生素和矿物质可增加免疫力,促进伤口愈合。

真相:想在短时间内通过服用维生素和矿物质类保健品来提高免疫力,是不现实的。相反,高剂量补充维生素E,可能增加出血风险,而大量摄入钙补充剂,则会增加心脏疾病风险。

误区二:中草药天然安全,有助改善身体状况,可自行服用。

真相:中草药确实能改善患者术前术后的身体素质,但若没有医师指导而自行服用,往往会起到反作用。例如,桂圆、红枣、生姜等温热辛辣之品会增加术后感染出血的风险;服用黄芪、人参会出现胀气的情况。

误区三:增加蛋白质摄入可加速伤口愈合。

真相:蛋白质对于康复确实很重要,但在术前大量摄取蛋白质补充剂则没有必要。过量摄入蛋白质会对肾脏、消化系统器官等产生额外负担。

林佳《上海大众卫生报》

颈椎难受不能乱治



由于不良的体态姿势,长期伏案的工作习惯,长时间玩电脑手机,越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适,结果适得其反。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师屈留新提示,常见的错误方式有以下四种。

错误一:“吊”脖子。这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式,但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作,以免造成二次伤害。

错误二:长时间仰头玩手机。很多人知道低头玩手机会伤害颈椎,那反过来,一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎?其实,长时间保持一个姿势,不论是低头还是仰头,对颈椎压迫类似,都可能造成肌肉劳损。因此,不要保持同一个姿势时间过长,要定时放松身体。

错误三:大幅扭动脖子。有些人喜欢大幅扭动脖子,让其发出咔咔声,觉得整个人都舒服了。其实,颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差,磨损关节面退变,出现颈椎病的征兆。如果长期反复这样做,很可能加速颈椎的退变。需注意,颈椎出现响声后,最好不要继续摇头晃脑,否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状,甚至发生颈椎错位等严重情况。

错误四:多睡硬板床。目前,并没有研究能证明睡硬板床对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来,可能更让人浑身不适,让肌肉无法得到放松,影响睡眠。

那么,如何正确预防颈椎病呢? 1.建议平时要多做户外运动,游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。2.纠正坐姿,避免低头久坐。3.选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部,中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。枕头要枕在颈部和肩部中间,支撑颈部的生理弧度。

王倩《生命时报》

入冬后颈椎不适患者增多
颈部需保暖,练练八段锦

北京市宣武中医医院骨科主任牛志军介绍,入冬后,颈椎不适患者的就诊量有所升高,且很多颈肩痛的病因,都是感受风寒之邪导致的。

牛志军认为,以下几类人群应尤其注意做好颈部保暖,预防颈痛。

特殊职业人群:教师、司机、医生等特殊职业人群,由于职业特点导致长时间处于某一姿势,颈部很容易产生劳损。

老年人群:老年人机体适应环境的能力相对较差,天气骤冷或室内外温差环境较大,也容易出现颈椎问题。

身体较弱的人群:此类人群本身阳气不足,冬季身处户外时,也容易发生外邪入侵,出现气血运行障碍,气血不通则出现颈痛。

预防上,牛志军提醒人们日常应避免增加颈椎负担的姿势,如长时间低头玩手机、伏案工作等,适当活动、放松颈椎,应及时添衣,佩戴围巾,避免颈部受寒,尤其注意不要出汗后再受风。还可以通过适当运动增强自身体质,使气血运行通畅,阻止外邪进入,使筋脉张弛有度,骨关节活动屈伸自如。经常进行一些对颈椎、脊柱有益的运动,如易筋经、八段锦等,上班空闲时,适当站起来活动颈部,做一做米字操。

据《新京报》

常识

脂肪肝患者多吃抗性淀粉

抗性淀粉是一种难消化淀粉,存在于青香蕉、全谷物、土豆、红薯、豆类和全麦等天然食物中。它不能被我们直接消化,但却可以被结肠中的微生物菌群发酵,对代谢有积极的影响。研究显示,多吃富含抗性淀粉的食物有助于减轻脂肪肝,还能降低甘油三酯、转氨酶水平。

据《老年日报》

不好好吃饭会引发焦虑



研究发现,大脑与肠道之间时刻保持“交流”,不良饮食习惯会破坏肠道中好坏细菌的平衡,继而影响神经内分泌系统,导致焦虑、抑郁情绪。

据《健康咨询报》

养生

冬季如何合理补钙?

冬季天寒,习惯“猫冬”的人们日晒时间较短,户外活动减少,皮肤来源的维生素D也随之减少,从而影响钙的吸收。冬季如何合理补钙效果最佳,食补和钙片哪个好?

成人每日需要摄入钙800毫克,50岁以上人群每日钙推荐摄入量为1000毫克。为保证摄入量,一些人选择直接食用钙片。沈阳市第六人民医院骨科主治医师郝一凡表示,食补优于药补,应食用含钙高的食物,谨慎食用钙片。

“冬季补钙推荐食用含钙高的食物,比如奶制品、深绿叶蔬菜、豆制品、海鲜贝类和芝麻酱等。”郝一凡说。

“如果膳食钙摄入不足,可以适当补充钙制剂,比如钙片。”郝一凡表示,目前市面上的钙补充剂一般分为无机钙和有机钙。缺乏胃酸、或是胃部消化不良的人群更适合服用有机钙,比如柠檬酸钙,钙含量相对较低,为21%,它的特点是吸收性能好、不依赖胃酸。而无机钙以碳酸钙为主,钙含量最高为40%,它的吸收需要胃酸参与,会释放出二氧化碳气体引起胀气。

郝一凡建议,要想钙被消化吸收,并且沉积在骨骼中,需要保证膳食均衡,同时保证一定的运动时间和日晒时间。

据新华网

美味

墨鱼干莲藕猪骨汤



主要功效:清热润燥、滋阴养血。

推荐人群:一般人群。

材料:墨鱼干1只、莲藕300g、花生50g、猪骨500g、陈皮一小瓣、姜数片(4~5人量)。

烹调方法:将墨鱼干冷水浸泡约3~4小时,去骨去内脏并将表面的一层薄膜剥下来,洗净,鲜莲藕1~2节去皮切块,猪骨焯水,将以上材料同陈皮、生姜一起放入锅中,加入清水3L,开大火煮开,再转小火慢慢煲至猪骨熟烂。

据《广州日报》