

健康科普

每天少坐半小时 有助于提升代谢健康



芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明,每天仅减少30分钟的坐姿时间,就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力,有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

图尔库大学日前发布新闻公报说,长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗,从而增加心血管疾病和2型糖尿病的发病风险。

新研究揭示肠道“休眠”噬菌体被“唤醒”的机制

一项国际研究最新发现,人体肠道细菌内一些“休眠”噬菌体,会在肠道细胞代谢刺激下被“唤醒”。

噬菌体是感染细菌和真菌等微生物的病毒的总称,因部分能引起宿主菌的裂解,故称为噬菌体。

在本研究中,澳大利亚莫纳什大学等机构的研究人员从澳大利亚微生物培养库收集了252种从人体微生物群落中分离出来的细菌菌株。

研究人员发现,大多数噬菌体在自然状态下保持休眠,只有少数在实验条件下会被激活。

研究人员表示,这一发现表明,人体不仅是一个被动的环境,它还在主动地影响病毒行为,在塑造肠道微生物群落结构方面发挥了重要且直接的作用。

利用基因编辑技术,研究人员进一步发现,病毒基因中的一些特定突变可阻止其活化,使得部分肠道噬菌体进入永久休眠。

研究人员表示,该研究结果为开发针对炎症性肠病、癌症等疾病的微生物疗法提供了新的思路和技术平台。

(新华社记者 徐海静)

呼吸道合胞病毒进入流行期 秋冬这样守护儿童呼吸道健康

新华社记者 刘祯 顾天成 袁全

疾控部门监测数据显示,呼吸道合胞病毒感染近来进入流行期。这是一种什么病?它和流感、肺炎支原体感染有什么区别?

呼吸道合胞病毒阳性率上升

中国疾控中心最新哨点医院门诊急诊流感样病例监测数据显示,呼吸道合胞病毒当前位列检测阳性率前三位,近期在南方省份阳性率有所抬升。

什么是呼吸道合胞病毒?北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍,呼吸道合胞病毒简称RSV,是一种常见的呼吸道病毒,主要通过飞沫和密切接触传播。

专家指出,RSV感染初期症状与普通感冒相似,表现为流涕、鼻塞、咳嗽、发热,但感染严重者可出现呼吸急促、精神萎靡、拒绝进食等症状。

有网友分享,自己孩子因RSV感染短暂住进了儿科重症监护室,目前已经好转。“该病原体是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的原因之一,通常1岁以内的患儿更易发生重症。”李侗曾说。

与既往流行季节一般从10月中旬开始

不同,今年7月至8月起,我国南方多地就出现了儿童RSV感染流行态势。

“这并不是病毒本身变得更强大,而是多重现实因素叠加的结果。”复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇说,现在两岁多的孩子,很多在婴儿期几乎没接触过RSV,使得病毒更容易在人群中传播;加上开学季到来,孩子集中在密闭空间活动、空调环境通风不足,都为病毒传播创造了条件。

准确辨别是科学应对关键

“儿童免疫系统处在生长发育阶段,免疫功能相对较弱。如果没有良好的卫生习惯,容易通过吃手、揉眼睛等动作,将病原体带到体内,从而引发各种感染。”北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强说。

秋冬季节是呼吸道传染病高发期,除RSV外,流感病毒、肺炎支原体、腺病毒等都很常见。如何有效辨别、科学应对?

李侗曾介绍,RSV感染的患儿一般会因呼吸费力而出现“三凹征”,即肋骨间隙、锁骨上窝、胸骨上窝的凹陷。

专家表示,虽然RSV感染和流感均具有咳嗽、流涕等症状,但流感起病急,常伴高热和肌肉酸痛,年龄小的孩子可能精神萎靡,小婴儿可能出现吃奶差、少动等症状。

肺炎支原体感染多见于学龄期儿童,最典型的症状是发热、咳嗽,咳嗽初期是阵发性、刺激性干咳,随着病情进展会出现咳痰。

“鼻病毒、人偏肺病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样,只要及时就诊、正规护理、对症用药,适当多喝水多休息就能安然康复。”秦强说。

专家指出,判断出哪种病原体是导致儿童当次生病的主要原因,需要有专业素养和经验的医生根据查体、病情、病原学检测结果、所在地区病原体流行情况等做出综合分析,家长应当遵医嘱合理用药。

筑牢免疫屏障,做好日常防护

如何有效预防儿童呼吸道感染?不少专家表示,疫苗接种是最经济、最有效的措施之一,同时要切实做好日常防护。

“接种疫苗虽不能完全避免感染,但可显著降低重症、住院和死亡风险,尤其对老年人和儿童等重点人群保护效果显著。”中国疾控中心研究员韩俊说。

在上海市儿童医院,记者见到了市民夏女士带着一个半月大的宝宝到医院主动

接种呼吸道感染相关疫苗。“从今年9月开始,流感疫苗、呼吸道合胞病毒预防单抗注射液等接种需求明显上升。”该院感控办主任高洁说。

据悉,上海去年对RSV单抗接种进行了试点,今年进一步扩大了注射服务覆盖范围,方便有需要的家长就近自愿接种。

为更好守护秋冬儿童呼吸道健康,各地多措并举:北京提供儿科夜间门诊服务的医疗机构增至88家,其中大部分可24小时接诊;广东多家医院倡导以家庭为单位接种疫苗,构建“家庭免疫保护圈”;陕西鼓励各级各类医疗机构儿科开设午间门诊、周末门诊等,解决学生上课和就医时间冲突问题……

除了疫苗接种,日常防护也不能忽视。秦强表示,室内要定期通风,尤其是冬季寒冷的北方;所有家庭成员都要做好防护,尽量减少去人员密集、通风差的场合;要引导儿童勤洗手、多喝水;均衡饮食,科学运动,保持充足睡眠和心情愉悦,提高免疫力。

专家提示,只要做好日常防护,就能有效降低感染风险。家长应科学理性认知病毒特性,避免不必要的恐慌,如家中儿童出现症状加重等情况,要及时就医。



塞上湖城秋意浓

深秋时节,在“塞上湖城”银川市,各城市公园、湖泊湿地秋意盎然、景色宜人。作为西北地区唯一“国际湿地城市”,银川拥有近200个自然湖泊、沼泽湿地,5.31万公顷湿地面积,5处国家湿地公园、1处国家城市湿地公园,湖城秋色成为市民家门口的风景。

(新华社记者 冯开华 摄)

星空有约

“超级月亮”、狮子座流星雨极大 将亮相11月天宇

年度最大满月、月掩昴星团、狮子座流星雨极大、天王星冲日、土星环再度“消失”……11月“天象剧场”好戏连台,不容错过。

“超级月亮”来了。11月5日21时19分月球将达到满月的状态,这是全年最接近地球的满月,因此也是年度最大满月。“当晚,如果天气晴好,喜欢赏月的朋友不妨走到户外好好欣赏一番。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧说。

11月6日,月球将会从明亮的疏散星团——昴星团正前方经过,遮蔽昴星团中的若干恒星。当晚,感兴趣的公众可尝试使用望远镜观察和拍摄。

11月13日日出前,月球和恒星轩辕十四将会近距离相伴,届时只要天气晴好,我国所有地区都能欣赏到这一幕“星月对话”。

有着“流星雨之王”美誉的狮子座流星雨将于11月18日凌晨迎来极大,没有月光干扰,喜欢流星雨的公众可尝试观赏。“此时已经进入冬季,晚上比较寒冷,尤其是后半夜,观测流星雨时一定要注意防寒保暖。”杨婧提醒说。

11月21日,天王星冲日。在天气晴好的条件下,感兴趣的公众在双筒望远镜和星图帮助下,可尝试观赏这颗闪亮的淡蓝色星球。

11月24日,土星环倾角极小,给天文爱好者带来一次观察土星环几乎“消失”的好机会。从地球上,每年土星环的倾角都不相同。平均每隔15年左右,土星环会以最大倾角朝向地球,此时的土星环能被我们更清晰地看到;同样每隔15年左右,当土星环侧面正对地球时,最小倾角是0度,我们会看到土星环“消失”。

今年11月24日,土星环的倾角再次接近0度,光环再次“消失”。此时土星距离太阳较远,天黑后高挂在南方,整个前半夜可以从容观测。”杨婧说。(新华社记者 周润健)

九九重阳,中医支招老年人养生防病

新华社记者 田晓航

10月29日是我国传统的敬老节日“重阳节”。老年人身体机能减退,往往身体衰弱甚至多种慢性病共存,如何才能拥有健康晚年?国家中医药管理局28日举行发布会,邀请中医专家为老年人养生防病支招。

中医将老年健康问题看作是自然生活规律“生、长、壮、老、已”中“老”这一阶段的整体状态失衡,认为其根本原因在于脏腑气血的虚损,特别是肾精的不足和脾胃功能的减弱。

在维护老年人健康方面,中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说,中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗,以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

中医认为,“脾胃为后天之本”,老年人食欲不振、消化功能减弱,该如何健脾开胃?

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说,老年人饮食宜定时定量,

每餐七分饱,细嚼慢咽;可以温暖、柔软、清淡、容易消化的食物进行食疗,如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶;还可采用按揉足三里穴、按摩腹部等方法。

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说,疼痛不严重者可用简单方法缓解,如拇指按揉足三里穴和委中穴一两分钟,或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10至20分钟,还可用中药热敷包蒸热后敷于患处;平时应重视锻炼腰腿肌肉,如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍,失眠反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点,调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手,如选用桂圆莲子羹、百合枣仁茶,失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。

同时,老年人应按时作息,不宜睡前躺在床上看手机;下午3点以后不宜饮用浓茶。此外,子女的关心和陪伴聊天等心理上的安抚,对于解决老年人失眠问题比药物更

有效。在应对季节性健康问题方面,老年人也可充分运用中医药方法。

徐凤芹说,老年人多属气虚体质,抵御外邪能力不足,秋冬季节容易感冒,应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。中医认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾。专家提示,老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪,另一方面,家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

葛金文举例说,“饭后百步走”本意是通过舒缓的运动促进脾胃消化和运化水饮,但并非所有老年人都适合。患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年

人饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,易引起头晕、乏力、心绞痛甚至更严重的意外。

“三高”老年人养生也有一些注意事项。杨戈提醒,这类人群宜清淡饮食,可选用山楂、冬瓜、洋葱等具有化痰活血作用的食材;多吃富含膳食纤维的食物,适量食用核桃、黑芝麻等润肠通便食物以防便秘;运动宜温和舒缓,持之以恒。

