

雨水时节话健康：

专家解读春季养生与疾病预防

2月18日将迎来二十四节气中的雨水节气。随着雨水节气的到来,天气渐暖,降水增多,湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康?17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

雨水节气健脾祛湿,中医养生有妙招

湿气加重,容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出,这一时期的健康保健重在健脾祛湿,尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则,少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。同时,要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿,汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中,薏米可以与赤小豆搭配煮水饮用,也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外,适当吃些辛温的食物,如韭菜、香椿、葱等,也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异,湿邪也分为不同证型。”汪红兵说,例如,湿热体质的人需要清热祛湿,寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血,因此应慎用祛湿方法。



春季消化道疾病高发,预防与治疗并重

春季是消化道疾病的高发期,尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示,预防这些疾病,应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手,食物要彻底煮熟,生食

蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用,避免进食过夜食物。同时,家长要培养孩子养成良好的卫生习惯,注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时,李景南建议,可先多喝水、清淡饮食,必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重,尤其是出现发热、腹

痛等,应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走,能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法,李景南表示,饭后适当散步可以改善消化功能,但饭后剧烈运动会影响肠道功能,加重肠道负担,导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化,但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清洁的健康人来说,过度洗肠一方面会破坏肠道微生物的正常菌群,另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜,不利于健康。

流感等呼吸道疾病呈下降趋势,专家提醒仍需警惕

近期,有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对此,中国疾控中心研究员彭质斌表示,当前我国急性呼吸道感染病继续呈下降趋势。其中,流感病毒是导致近期急性呼吸道感染病的主要病原体,但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异,第6周全国急性呼吸道感染病哨点监测结果提示,南方流感活动水平高于北方。

彭质斌表示,流感疫苗在整个流行季节能提供一定的保护作用,还没有接种流感疫苗的人群仍然可以接种。

在学校等人员密集场所,彭质斌建议加强环境清洁和通风换气工作,促进室内空气流通。此外,要加强健康监测,提倡学生、教职员工坚持不带病上课或上岗。

甲流病毒是如何逃避免疫系统“追捕”的



有一种病毒,就像微观世界的超级变形金刚,能像魔术师一样变换自己的形态:一会儿变成紧凑的球体,一会儿又拉伸成长长的丝状结构——它就是甲流病毒!而这一切都是为了在复杂环境中更好地存活,逃避免疫系统的追捕,并不断进化。

甲流病毒的这种“变身”能力,由美国国立卫生研究院(NIH)下属国家过敏和传染病研究所科学家发现,研究论文发表于最新一期《自然·微生物学》上。

在此以前,科学家有一个长久的困惑:为何一些甲流病毒颗粒会呈现为细长的丝状,而不是更为常见的球形?要知道,制造这些丝状结构需要消耗更多能量,但它们却广泛存在。

为了解开这个谜题,科学家开发了一种新方法,可以实时观察并记录流感病毒A的真实形态变化过程。

实验结果简直像是科幻小说中的情节:当面对不利条件时,比如抗病毒抗体的存在或者宿主细胞不兼

容的情况下,甲流病毒会迅速变身。它的形状根本不固定,而是随着环境变化而动态调整——这与人们之前认为的“病毒形态由菌株决定”完全不同。

通过评估16种不同的病毒-细胞组合,科学家发现,病毒形态的变化趋势,其实是可以预测的。更有趣的是,研究已表明,甲流病毒的丝状结构其实就是它们的“隐形斗篷”,有助于抵抗抗体的作用。现在,科学家正深入探究抗体是如何影响病毒形态及其感染效率的,并计划进一步探索病毒突变对形态的影响。

不仅仅是甲流病毒,其他多种病毒如麻疹、埃博拉、尼帕、亨德拉以及呼吸道合胞病毒等,也采用了类似策略,通过变换不同的形态,显著增加了自身的生存几率。

这些发现不仅向人们揭示了病毒如何“奸猾”地应对环境挑战,也为人们未来开发新的抗病毒治疗方法提供了全新视角。



开学在即 学生如何“收心”？专家支招

国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍心理健康和精神卫生科普知识有关情况,并回答记者提问。

会上,有记者提问,寒假马上结束,学生回归校园时常会出现不能“收心”、精神倦怠,有的还会在心理上产生不适应,比如抵触情绪,不想上学等问题。为什么会出现这些情况?如何缓解?

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华表示,经过愉快的寒假,大脑已经适应自由、放松、生活欠规律、低压力的状态,所以面对即将到来的规则化校园生活时,从生理层面,大脑负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应。

“从心理、社会的层面,学习和社交的隐性压力也会给孩子带来一定影响。”崔永华举例说,比如担心作业没有高质量完成,担心新学期的学习任务,担心跟不上老师的教学进度,或者担心在新的课程中遇到困难,特别是一些寄宿制学生可能还会面临与家人分别时的心理不适等。社交压力也会导致

焦虑,特别是一些转校生和春季入学的新生,他们可能会担心交不到朋友,或者担心不能很好地融入班级群体。

如何缓解上述情况?崔永华推荐以下几个小妙招:

首先,要学会接纳自己的情绪,有情绪是很正常的,可以通过心理减压调整情绪,比如找一个适合自己的方式,如适当运动或者放松训练等;

其次,要提前调整作息,保证规律作息,避免熬夜。一般可以提前一周或者三到五天,按照学校的时间表来安排自己起床和睡觉的时间,让身体逐渐适应新的作息,减少开学之后的疲劳感。还可以根据新学期的课程安排,制定一个合理的学习计划,比如每天安排固定的时间复习旧知识、预习新知识;

第三,要主动社交。开学之后可以主动和同学进行交流,分享自己的假期趣事或者讨论新学期的学习计划。要积极参加班级的活动,如班会、小组讨论等集体活动。

疾控机构：

开学季防范鼻病毒校园传播

新学期伊始,校园人群聚集、密切接触增多,鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心17日提示,鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一,应采取针对性防护措施,更好保障开学季师生健康。

鼻病毒是一种无囊膜小RNA病毒,因最早从感冒患者鼻腔分离而得名。其适宜在33℃至35℃的鼻腔环境中繁殖,目前已发现169种型别,型别多样导致人体难以形成持久免疫力。感染鼻病毒后,大多数人症状较轻,体温通常正常或略微升高,常见鼻塞、流涕、咽痛等轻微症状,一般一周自愈。但对少数儿童、免疫力低下者及慢性呼吸道疾病患者,可能诱发哮喘或下呼吸道感染。

中国疾控中心病毒病所有关专家介绍,鼻病毒主要通过接触传播和空气

传播。鼻病毒在物体表面存活时间可长达数日,且对酒精具有一定耐受性。接触门把手、课桌等污染表面后触摸口鼻,或吸入患者咳嗽、打喷嚏的飞沫均可感染。

如何加强校园防控?专家强调以下措施:鼓励师生保持个人卫生,勤洗手并避免手部接触眼鼻口;教室、宿舍定时通风,减少密闭环境空气滞留;学生乘坐公交、出入人员密集场所可佩戴口罩,既阻隔飞沫又为鼻腔保温增湿;定期科学消毒高频接触物品,如课桌、门把手等。

专家呼吁,儿童、老人及基础疾病患者出现症状,需及时休息,若症状加重要及时就医,学龄儿童避免带病上学加重传播风险。学校应加强健康教育,家长配合关注好学生身体状况,共同筑牢校园健康防线,护航新学期。

干细胞疗法或将翻开新篇章

在探索生命奥秘的领域,干细胞研究取得了令人瞩目的成就。自1932年干细胞相关研究问世以来,历经近一个世纪的发展,干细胞在组织再生方面的安全性和潜力,也经受了广泛的研究与测试。

英国《自然》网站近日报道,据专家统计,截至去年底,已有100多项临床试验获得批准或已经完成。这些试验旨在探索干细胞在治疗癌症、糖尿病、癫痫、心力衰竭以及各种眼疾等方面的潜力。研究人员预计,干细胞疗法或即将翻开新篇章,采用干细胞疗法治疗糖尿病、帕金森病、眼部疾病甚至癌症,有望在5到10年内实现。

从提出概念到用于治疗

1932年,苏联科学家首次提出干细胞的概念,并开展了相关研究,拉开了干细胞纵横医学界的序幕。随后,科学家从小鼠胚胎中分离出了胚胎干细胞,为胚胎干细胞研究提供了技术支持,并掀起人类胚胎干细胞研究的热潮。

1998年,美国威斯康星大学科学家詹姆斯·汤姆森从人类胚胎中分离出了胚胎干细胞,并进行了体外培养。胚胎干细胞具有多能性,可以分化成不同类型的细胞,这一进展使人类能够利用胚胎干细胞开展再生医学(移植细胞等使身体组织和功能再生)研究,探索治疗多种疑难病症的新途径。

然而,胚胎干细胞研究面临伦理难

题。2006年,日本科学家山中伸弥将4种转录因子导入成体细胞,将其“重编程”回多能状态,创造出诱导多能干细胞(iPS细胞)。iPS细胞的功能与胚胎干细胞类似,能分化成各种组织和器官。iPS细胞的诞生不仅解决了胚胎干细胞的问题,还为个性化医疗与疾病模型研究提供了新平台。

随着技术不断进步,科学家利用人胚胎干细胞和iPS细胞获得了大量大脑、心脏、肺组织等的特化细胞。这些特化细胞的质量和纯度足以供临床使用,翻开了干细胞疗法的新篇章。

从帕金森病到多种癌症

专家统计的百余项临床试验中,有12项致力于利用干细胞来治疗帕金森病,有29项是针对眼病尤其是与衰老相关的黄斑变性。

据媒体今年1月报道,中国首个iP-SC衍生细胞疗法治疗帕金森病取得了突破性进展。受试者在参与临床试验12个月后的测试结果显示,其运动能力及生活质量较治疗前均有显著提升。这一临床研究由上海市东方医院刘中民教授团队与士泽生物联合开展。

关于癫痫的研究同样值得关注。在美国神经元治疗公司开展的临床试验中,外科医生借助干细胞疗法,将干细胞整合到15名癫痫患者的神经回路中。移植一年后,其中两名参与者严重癫痫发作的频率几乎降至零,且效

果已经持续了两年。其他大多数参与者的癫痫发作频率也显著降低。该公司报告称,这一疗法没有明显副作用,也没有造成认知损伤。基于上述效果,包括神经元治疗公司在内的团队打造的“有效干细胞疗法”,也被《麻省理工技术评论》评为2025年“十大突破性技术”之一。

2014年,日本科学家启动了首例用iPS细胞治疗黄斑变性的临床试验。尽管困难重重,但这一尝试为治疗相关眼病带来了新希望。此外,去年11月,日本大阪大学等机构的科学家在《柳叶刀》杂志刊发论文称,他们首次通过移植由iPS细胞培养的角膜组织,让角膜缘干细胞缺乏症患者恢复了视力。他们还计划今年3月启动更大规模临床试验,以进一步评估该疗法的效果。

干细胞疗法也为治疗糖尿病带来了曙光。2014年,美国哈佛大学干细胞专家道格拉斯·梅尔顿及其同事,从人胚胎干细胞系中培育出了首个功能性胰岛细胞。现在,梅尔顿等人正在美国弗特克斯生物制药公司开展一项针对糖尿病重症患者的试验,使用由类似方法获得的胰岛细胞。该公司称,在12名接受全剂量注射的患者中,有9人无需再注射胰岛素,另有一人可减少注射剂量。

美国南加州大学凯克医学院干细胞生物学家查克·默里希望启动一项临床试验,将iPS细胞产生的未成熟心肌细

胞注射到中度心力衰竭患者心脏中,测试其安全性和可行性。

此外,科学家还在利用多能干细胞产生免疫细胞(T细胞或自然杀伤细胞),测试其治疗一系列癌症的潜力。中期报告显示,这些治疗不仅安全,而且在某些情况下效果显著;部分参与者达到了临床治愈的标准。

伦理与安全问题仍需解决

然而,干细胞疗法在发展的道路上还面临一些障碍。

首先,人胚胎干细胞与iPS细胞这两类细胞治疗材料孰优孰劣,仍然悬而未决。

尽管利用人类胚胎存在伦理争议,但许多科学家仍偏爱使用人胚胎干细胞,因为它们是最少受到人为干预的多能细胞类型。从理论上来说,对成年细胞进行重编程,可能会将促癌突变引入基因组。有些科学家认为,一旦选择iPS细胞,就等于给病人增加了额外的风险。不过,也有科学家认为,癌症风险更多是假设,而非真实存在的威胁。

此外,如何防止移植细胞出现排斥反应,尚未妥善解决。由iPS细胞或人胚胎干细胞产生的细胞系虽然使用方便,但患者通常需要接受免疫抑制治疗。而使用由患者自身皮肤或血液细胞重编程获得的细胞虽可避免这一需求,但生产此类细胞成本高昂,且需数周时间制备。

迄今最详细肾功能遗传图谱绘成

美国宾夕法尼亚大学科学家绘制出了迄今最完整、最详细的肾功能遗传图谱,发现1000多个基因有望成为肾病治疗靶点。这些成果为肾脏疾病的预防、精确诊断以及治疗提供了新途径。相关论文发表于最新一期《科学》杂志。

研究团队发现,肾功能障碍已成为全球性的重大健康问题,通过逐一研究近1000个人类肾脏样本和数十万个肾脏细胞,他们完成了这份遗传图谱。他们还创建了一种“肾脏疾病遗传记分卡”,让医生能与患者一起分析,找出与患者肾脏疾病最相关的特定基因和变异,为深入了解肾脏疾病背后的特定基因以及生理路径提供了新线索。

研究团队发现,近端小管细胞是致病变异的“温床”之一。这些细胞与各种肾功能作用相关,包括重新吸收水和电解质、分泌化学物质等。一旦这些细胞发生变异,就可能阻碍肾脏基本功能的发挥,从而引发肾病。借助这份拥有数千个肾脏细胞精确“画像”的图谱,科学

家可以“放大”并揭示某些遗传变异是如何破坏关键肾脏细胞的调控机制的。

研究团队还发现,其中600多个基因存在两种变体:一种变体编码构建身体蛋白质的指令;另一种变体不编码蛋白质指令或改变蛋白质序列,但能够控制蛋白质的生成量。研究团队认为,这些基因具有极高的研究价值。

研究团队认为,最新发现不仅能造福肾病患者,还有望促进精准医学的发展。尽管不同患者的症状和结果可能非常相似,但科学家对其身体机制和基因研究越多,就越能发现疾病的独特性和多样性,从而为患者量身定制个性化疗法。

慢性肾病影响了全球近10%的人口,且发病率还在上升。目前的疗法只能减缓疾病进程,无法治愈患者。器官共享联合网络数据显示,全球每时每刻有约9万人在等待肾脏移植。而在美国,每天有13人在等待中死亡。研究团队表示,随着这项研究不断深入,有望带来新的肾病疗法。