

# 天冷“冻成一团”?这份“抵御锦囊”请收好

□新华社记者 李恒



正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报,19日至20日,本次寒潮影响进程将进入本轮降雪过程核心影响时段,雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

## 防寒保暖

衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉:掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

防寒凝:温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调和和中医外治两方面入手:生活起居上,要顺应“冬藏”之道。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康:防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以持续获得有效防护,降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿科医学中心主任曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻,从内到外科学防护,过好这个冬天!

## 大寒养生重在“御寒藏精”

新华社北京1月19日电(记者 田晓航)1月20日是二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍,大寒是一年中最寒冷的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外部的严寒,若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾胃及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以“温补脾胃、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾胃阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鳊鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾胃。

同时,起居上应注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的反复交替中,达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气血得以贯通,运行至手指、脚趾和头等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。



## 新研究发现调控细胞生长的“分子刹车”

新华社墨尔本1月18日电(记者 熊文苑)澳大利亚莫纳什大学一个团队最新研究发现,一种复合蛋白质会像“分子刹车”一样,根据营养物质的供应情况来调控细胞的生长。这为治疗癌症、癫痫等与细胞异常生长相关的疾病提供了新思路。

相关研究论文近期发表在美国《细胞》杂志上。研究团队利用冷冻电镜技术,以接近原子级的细节,解析了名为KICSTOR-GATOR1复合体的蛋白质根据营养物质供应情况协同调控细胞生长的机制。这一复合体是细胞营养感知通路中的关键调控因子。

研究显示,当营养物质不足时,KICSTOR可将GATOR1定位至关键位

置,“叫停”细胞生长,从而帮助细胞节省资源。这一机制相当于细胞内部的“分子刹车”,可防止细胞无序生长或陷入功能衰竭。

论文共同通讯作者、莫纳什大学副教授米歇尔·霍尔介绍,细胞生长需要蛋白质,但如果不能在营养供给与生长需求之间保持平衡,就可能出现细胞生长失控

甚至衰竭。比如在许多癌症疾病中,细胞在营养不足时仍持续生长和分裂,而不是像健康细胞那样减缓速度。在某些儿童癫痫病例中,也存在类似的营养感知失调问题,导致脑细胞过度兴奋。

研究人员认为,这一新发现为深入理解细胞生长调控、应激反应以及癌症等相关疾病提供了新的科学依据。

研究社区开放,为基础研究与早期药物发现提供数据支持。筛选服务平台也同步上线,支持用户上传的靶点和蛋白口袋进行定制化筛选,截至论文发表时,已累计服务1400余名用户完成1.35万余次筛选。

兰艳艳说,DrugCLIP平台有助于在抗癌、传染病、罕见病等方向上,加速新靶点与首创新药的发现。团队将持续优化引擎性能,拓展支持模式,助力构建更智能、高效、普惠的药物创新生态。

(据人民网)

## 人工智能助力药物虚拟筛选提速百万倍

为疾病靶点匹配适配的小分子,是靶向药物研发的关键。面对人体内数以万计的潜在靶点,如何快速筛选苗头化合物?近日,清华大学智能产业研究院教授兰艳艳联合该校生命学院、化学系团队,创新研发了人工智能驱动的超高通量药物虚拟筛选平台DrugCLIP,其筛选速度比传统方法提升百万倍,预测准确率也取得显著突破。

依托该平台,团队首次完成了人类基因组级别的药物虚拟筛选,为创新药物发现带来新可能。相关研究成果以“深度对比学习实现基因组级药物虚拟筛选”为题,于北京时间1月9日在线发表于国际学术期刊《科学》。

兰艳艳介绍,人类基因组编码2万余个蛋白,受传统工具效率等制约,现有蛋白靶点开发只覆盖其中小部分。团队创新将传统的分子对接方法,转化为蛋白口袋与小分子在向量空间中的高效语义检索。基于128核中央处理器和8张图形处理器的计算节点,DrugCLIP可在1天内完成10万亿次蛋白-配体打分,较传统方法提速百万倍。

速度提升,准确性如何?团队进行了一系列实验。例如,去甲肾上腺素转运体是抑郁症等疾病的重要靶点,DrugCLIP从160万个候选分子中,为该靶点筛选出约100个高评分分子。实验检测显示,其中15个为有效抑制剂,12个分子的结合能力优于当前一种常用抗抑郁药物。

目前,依托DrugCLIP,团队完成了覆盖约1万个蛋白靶点、2万个蛋白口袋的虚拟筛选项目,分析筛选超过5亿个分子,富集出超过200万个潜在活性分子,构建了目前已知最大规模的蛋白-配体筛选数据库。

据悉,该数据库已免费面向全球科

研社区开放,为基础研究与早期药物发现提供数据支持。筛选服务平台也同步上线,支持用户上传的靶点和蛋白口袋进行定制化筛选,截至论文发表时,已累计服务1400余名用户完成1.35万余次筛选。

兰艳艳说,DrugCLIP平台有助于在抗癌、传染病、罕见病等方向上,加速新靶点与首创新药的发现。团队将持续优化引擎性能,拓展支持模式,助力构建更智能、高效、普惠的药物创新生态。

(据人民网)

## 中医体质分类与判定国家标准首次制定发布

新华社北京1月19日电(记者 赵文君 高亢)记者19日从市场监管总局批准发布《中医体质分类与判定》(GB/T 46939—2025)推荐性国家标准。这一标准由国家中医药管理局组织起草,将自4月1日起正式实施。

据了解,《中医体质分类与判定》规定了中医9种基本类型的特征、中医体质分类的判定,主要具有三方面特点:一是应用场景全域覆盖。标准适用于医疗、公共卫生、科研、教学及健康产业全领域,为治未病中心、体检机构、基层医疗等提供判定依据。

二是体质特征循证革新。根据

2009—2024年的最新中医体质研究结果,对平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质等中医体质的特征表述,选择了具有较好循证证据的最新研究作为依据,体现了中医体质学最新研究成果。

三是确定了体质辨识方法。标准中将复杂专业的体质类别判定通过选取代表不同体质的典型体感问题,并匹配相应的等级计分算法,形成了标准化的判定方法,促进了体质辨识的开展与推广。

标准的发布实施,标志着中医体质学走向更加规范化、标准化的发展新阶段,将为提升全民健康素养、优化健康服务模式提供有力支撑。

## 研究:体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效



新华社斯德哥尔摩1月18日电 瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示,人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究也明确指出,即使在晚年开始锻炼,仍能获得显著益处。

这项研究属于“瑞典体育活动与体能研究”项目的一部分。研究团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪,对这些人进行反复体能测试,使之成为该领域最全面的研究项目之一。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示,无论人们年轻时训练量

如何,体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退,且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此,研究人员发现了令人鼓舞的证据:锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者,其身体机能也能提升5%至10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示:“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明,体育锻炼的确可以延缓机能衰退,虽然无法完全阻止这个过程。”研究人员说,接下来还将继续探究体能变化与生活方式、健康状况及生物机制之间的科学关联等。

## 研究发现癌细胞逃避免疫攻击的路径

新华社华盛顿1月18日电 淋巴结中充满了免疫细胞,为什么癌细胞还能成功转移到淋巴结并增殖和扩散?美国一项新研究发现,癌细胞能窃取免疫细胞内部的“发电厂”——线粒体,帮助自身逃避免疫攻击。

淋巴结是人体免疫系统的枢纽,也是体液通路上的重要驿站。除了血液转移,癌细胞最重要的转移通道就是淋巴系统。此前人们还不清楚癌细胞通过何种手段逃避免疫攻击,从而在淋巴结中定居下来并进一步扩散到其他部位。

美国斯坦福大学等机构研究人员在《细胞-代谢》杂志上发表论文说,他们通过实验发现,植入小鼠体内的癌细胞能窃取多种免疫细胞的线粒体,这一方面能扰乱免疫细胞的能量供应,削弱

其抑制肿瘤的能力,另一方面还能在癌细胞内部触发一条分子通路,帮助它们逃避免疫攻击。

来自免疫细胞的线粒体与癌细胞自身的线粒体融合后,线粒体中的DNA(脱氧核糖核酸)会泄漏到细胞质中,触发一条与某种干扰素有关的分子通路,通过一连串反应帮助癌细胞逃避免疫攻击。实验表明,抑制这条分子通路能降低小鼠体内的癌细胞向淋巴结转移的能力。

研究还发现,即使破坏免疫细胞线粒体的“发电”功能,它们依然能帮助癌细胞向淋巴结转移。这说明窃取线粒体的关键作用不在于能量供应,而在于掩护癌细胞绕过免疫屏障。防止免疫细胞线粒体被癌细胞窃取,可望帮助抑制癌症的转移和扩散。

## “智能活胶水”为炎症性肠病患者提供靶向治疗新策略

新华社深圳1月19日电(记者 陈宇轩)中国科学院深圳先进技术研究院和深圳大学联合科研团队,以人体肠道常见微生物大肠杆菌为基础,设计了一种多功能的“智能活胶水”。当肠道内特定部位出血时,系统被快速激活,随后分泌出一种来源于海洋藤壶的“智能活胶水”,为炎症性肠病的靶向治疗提供了新策略。相关研究成果北京时间19日下午在线发表于国际期刊《自然·生物技术》。

据科研人员介绍,炎症性肠病患者常常伴随肠道黏膜反复损伤、慢性炎症、出血等症状,一般需要使用医用粘合剂来止血和修复组织。然而,现有医用粘合剂大多难以在湿润、蠕动的肠道环境中稳定黏附病灶。如何让粘合剂在胃肠道环境中自主识别病灶并发挥作用,是困扰学术界和临床治疗的一个难题。

对此,中国科学院深圳先进技术研究院和深圳大学联合科研团队,以人体肠道常见微生物大肠杆菌为基础,设计了一种多功能的“智能活胶水”。当肠道内特定部位出血时,系统被快速激活,随后分泌出一种来源于海洋藤壶的“智能活胶水”,为炎症性肠病的靶向治疗提供了新策略。相关研究成果北京时间19日下午在线发表于国际期刊《自然·生物技术》。

“我们把这种经过改造的微生物培养在液体里,通过口服方式进入肠道,激活后形成膜状形态,黏附在肠道特定出血部位,起到止血和修复损伤的作用。”研究负责人、中国科学院深圳先进技术研究院研究员钟超说。

科研人员在动物模型中验证了上述结论,目前已开展免疫相容性评估,后续将推进临床转化研究,未来有望为炎症性肠病患者提供靶向治疗的可能。