

当前,许多网络上流传的健康虚假信息,让公众误听误信,走进养生误区——

医学科普:一场专家与网红的缠斗

据《科技日报》日前,卫计委印发的《国家卫生计生委办公厅关于加强健康教育信息服务管理的通知》中提出,不仅要规范健康教育信息服务各个环节,还要在健康信息传播过程中,注明信息来源、出处,注明作者或审核者的身份,注明信息发布、修订的日期以及科学依据等。

医生的父母也推崇网红

在社交媒体当中,人们每天都会看到海量与健康生活有关的信息,其中不少是危言耸听的错误知识,中老年人群更是传播伪科学的重灾区。“我就不明白了,我的话我妈不听,却对微信里的所谓科普文章特别推崇,而且言听计从。”着急上火的不止阜外医院心血管病教授,天坛医院大咖王教授也对家里老人热衷酵素而不遵医嘱服药深感头疼。

正规医院的教授老百姓不信,反而对微信、网络特别买账,究其原因是因为大多数权威专家“不愿说、不敢说、不会说”,造成了健康知识传播的空白;与沉默的权威专家形成鲜明反差的,则是某些所谓的“网红专家”,他们既没有临床经验也没有医学素养,但他们思维敏捷,不仅能言善辩,而且更善于迎合公众与媒体。

对此,国家卫计委宣传司司长毛群安曾在多个场合多次发声,随着新媒体迅速发展,人们获得健康信息的渠道越来越多,在传播正确健康理念的同时,各类虚假健康信息也夹杂其间,让大众难辨真伪。有些健康信息根本就

是个“三无产品”,信息来源无从查证,而且越传越乱,有些信息虽然来源有根据,但是传播的过程把重点忽视了。

健康科普领域问题多

中国科协公布的《中国网民科普需求探索行为报告(2016年度)》显示,健康与医疗再次成为中国网民科普需求的首位内容,占比高达53%。面对当今社会各种新媒体,网络媒体还有主流媒体,铺天盖地的医学科普,中国医师协会科普分会会长、中华医学会科普分会主任郭树彬则很痛心也很无奈,现在不是真正具有医学背景的人在做科普,而是“小编”“网红”在做科普。

“正规的健康科普和伪健康科普都涉及到术语,但伪健康科普制造者因自身缺乏正确的专业知识,他们就大把信息东拼西凑后再改头换面,在表述上更加亲民。”郭树彬指出,尽管很吸引不明就里的老百姓,但这些东西又确实是有害的,而普通民众却恰恰更愿意接受他们看得懂的信息。

“正如这条经久不衰的谣言,‘心梗发作时需要舌下含服硝酸甘油’,尽管专业人员已经多次辟谣;舌下含服硝酸甘油并不能缓解心梗甚至会因用药错误产生更加严重的不良后果,但收效甚微。这条谣言简直就是打不死的‘小强’。”

郭树彬指出,以微博、微信为代表的新媒体,渠道多、速度快、范围广,使错误的健康信息得以在短时间内被极速传播、高度放大,最

终“深入人心”。另外,“信息不透明,行政公信力差,也会滋生虚假信息风行。”

面对身单影只的权威专家与“小编”“网红”造假者抗衡的状况,郭树彬很不乐观的估计,在很长一段时间里还会进行“持久战”和“拉锯战”。究其原因就是市场太大了,而又缺乏行之有效的规范措施。

尽管如此,郭树彬还是表示,中国医师协会科普分会,还有中华医学会科普分会,学会联合要做一些针对于这些科普背后的真相,包括健康背后的真相,区别这些真伪命题要做系列性的工作。“现在不仅已有专业人员组织各个层级的专业医生队伍,改变没有医学背景做科普的现状;而且也与具有公信力的媒体组成联盟,力争把专业的科普知识传达给广大公众。另外,正在建设健康科普平台,针对不同的人群进行科普教育。”郭树彬强调,最终的目的是让老百姓找到真正的健康平台,获得真正的健康知识。

科普激励机制不完善

国家2016年颁布的《健康中国2030规划纲要》已为卫生健康事业指明方向,“从治病为中心转向以人民健康为中心”,成了相关领域的重大课题。而医学科普则是其中推动人民健康的重要抓手。

事实上,早在2015年,国家卫计委就曾发布《健康科普信息生成与传播指南(试行)》。

遛狗,健身更健康

英国利物浦大学的一项研究显示,遛狗不仅能促进狗健康,也有助于主人增加运动量,更能增加愉悦感,有益心理健康。

研究人员调查了25名宠物犬饲养主后发现,激励他们遛狗最强烈的动机是快乐,遛狗让他们感到内心愉悦,而增加活动量以及与其他狗主人的社交往来都排在其后。

研究人员在由《国际环境研究和公共卫生杂志》发表的报告中写道,狗狗主人的这些快乐感觉源于他们认为,自家狗狗也享受这种遛弯。如果狗狗不享受,比如狗狗“懒惰”,或者年龄太大,都会减弱他们遛狗的意愿。



睡眠差增加一倍心脏病发作风险

你有入睡慢、夜里爱醒、睡眠时间短等问题吗?如果有,可要注意了。日本一项最新研究结果显示,睡眠差的人比其他人心脏病发作风险高一倍。

广岛大学研究人员近日参加欧洲心脏病学会大会时报告说,这是他们在研究了近1.3万人的后得出的结论。统计显示,与睡眠正常的人相比,夜里老醒的人患缺血性心脏病的几率高99%;入睡时间超过30分钟的人突发心脏病的风险高52%,中风风险高48%;睡眠不足6小时的人突发心脏病的风险高24%。研究人员提醒,辗转难眠应被视为未来身体出现严重问题的早期信号。



要求健康科普信息传播要注明信息来源、出处,注明作者或审核者的身份,注明信息发布、修订的日期以及科学依据等。

做科普并不容易,既要求科学严谨,又要通俗易懂。这就需要做科普的人,能将扎实的专业知识巧妙地转化成老百姓的生活常识。正如一位医学科普“大V”所说,做科普不是要把所有人都变成内行,而是尽可能让每个外行人都成为有科学素养的外行。应该说医学科普与传播,是科学与艺术在巅峰上的握手,要求医生既要有专业技能,又要有全面的知识,还要有较强的观察力和语言能力以及传播技巧和规范。

“科普是医生的使命。”郭树彬一直强调,中青年专家最适合做医学科普的主力军。这部分医生往往具备比较高的专业素养和非常强的接受新事物的能力,他们不仅是移动的“教科书”,而且更是不断更新“数据库”。但同时也认为,目前科普相关的激励机制并不完善。

“国家缺少相应的投入,无法调动医务人员主动科普的积极性。”郭树彬直言,现在大家都是凭着满腔热情和公益心在做科普,但是光有热情而没有收益的公益活动是走不远的。同时,郭树彬呼吁政府部门在医生职称评定、青年医生健康教育培训和引导媒体导向政策等方面给予更多更大的支持。

从满腔热情到人人有责,有很长的一段路要走。

李颖

科研动态

超导质子医疗定位肿瘤病灶

据新华社 合肥综合性国家科学中心获悉,国产超导质子医疗系统研发日前获得重要突破,核心部件CBCT图像引导定位系统顺利研制成功,成像质量与定位精度等技术指标均达到国际先进水平,可精准定位人体肿瘤提高治疗效果。

CBCT是锥形束投影计算机断层扫描成像设备,其原理是以X光围绕人体做360度数字式照射,然后将照射数据在计算机中重组获得患者三维图像,精确定位肿瘤、器官、骨骼等。再与患者原始诊断图像进行“配准”,使质子束“布拉格峰”能精确对准肿瘤位置,有利于提升患者的治疗效果。

据了解,合肥综合性国家科学中心旗下的离子医学研发团队在7个月时间内,从工程设计、软件开发到集成测试与图像优化,攻克了三维CBCT图像重建、图像处理硬件加速和图像配准等核心技术。

他们研制的CBCT图像引导系统,具有目前国内外同类产品最大的成像视野,可分辨直径0.45毫米的组织,定位精度优于0.5毫米,显著提高了质子医疗的精准程度,该成果获得俄罗斯联合核子研究所和瑞士保罗谢勒研究所专家组成员的一致认可。

科学家解析全部黄酮素合成途径

据《中国科学报》由上海辰山植物园(中国科学院上海辰山植物科学研究中心)药用植物与健康组研究员Cathie Martin及博士赵清等组成的科学家团队在解析中国传统药用植物黄芩中天然产物合成途径方面取得突破,已完全解析了整个黄酮素的生物合成途径。

黄芩为唇形科黄芩属多年生草本植物,是一种重要的药用植物资源。黄芩素,汉黄芩素等黄酮物质是黄芩中主要的生物活性化合物。这类黄酮物质不仅可以在不影响正常细胞的情况下诱导癌细胞凋亡,同时还具有抗氧化、抗病毒和保肝的作用,因此可以作为抗癌的候选分子。

该类化合物在结构上的特异性主要在于它们在黄酮B环上不含有的4'位羟基。而A环上具有大多数黄酮不具有的6-羟基(黄芩素)或8位甲氧基(汉黄芩素)。因其只在黄芩根部合成,我们将其称为根特异性黄酮。研究团队的工作重点为解析根特异性黄酮:黄芩素,汉黄芩素的合成途径。

在已经解析了地上部分和根特异性的黄酮合成途径基础上,该团队分离和验证两种CYP450酶(SbCYP82D1.1和SbCYP82D2.2),生化实验表明,它们分别为黄芩中的黄酮6-羟化酶(F6H)和黄酮8-羟化酶(F8H)。

该研究得到上海市园林绿化局辰山专项与国家自然科学基金委的支持。

“教育”免疫细胞“改邪归正” 青少年起病的1型糖尿病干细胞教育治疗显成效

据生物谷 中南大学湘雅二医院代谢内分分泌科,来自美国纽约的1型糖尿病患者伊万,经前两个疗程干细胞教育治疗后,病情已明显好转。伊万是全球首批40位使用该法治疗的多国儿童1型糖尿病患者之一,其他患者临床试验也均有明显效果。

“1型糖尿病是一种自身免疫性疾病,它呈现出发病年龄小、起病急、病情重,易引发酮症酸中毒、眼病等并发症,并易致残致残等特点。常规胰岛素治疗,无法从根本上调节自身的免疫反应,因而难以实现治愈。”国家代谢性疾病临床医学研究中心主任、中南大学湘雅二医院代谢内分泌研究所所长周智广说。

周智广团队与美国哈肯萨克大学医学中心赵勇教授团队合作,在全球率先开展了针对3-18岁青少年起病的1型糖尿病患者的“干细胞教育治疗”。

舍曲林有望成为肿瘤放疗增敏剂

据中国新闻网 临床常用的抗抑郁一线处方药舍曲林,在低浓度状态下,可有效抑制肿瘤细胞DNA修复,促进肿瘤细胞凋亡,有望成为新型肿瘤放疗增敏剂,从而实现“老药新用”。该课题由哈尔滨医科大学基础医学院医学遗传实验室周春水教授团队完成。

近年来,TCTP已成了肿瘤靶向治疗中的新型重要药物靶点。为了进一步揭示TCTP在肿瘤细胞中的分子作用机制,周春水课题组通过国际合作,采用亲和和蛋白组学技术,系统筛查了肿瘤细胞中潜在的TCTP互作蛋白群。

研究结果发现,TCTP与多种参与DNA损伤修复的功能蛋白,特别是和参与同源重组修复的功能蛋白,有相互作用关系。敲除肿瘤细胞中的TCTP蛋白,可导致细胞同源重组修复能力受损,同时使细胞对放射线(伽马射线)及DNA损伤抗肿瘤药物(如依托泊苷)的敏感性增强。从国外已报道的TCTP小分子化学抑制剂中,周春水课题组选取了国内外常用的抗抑郁药舍曲林。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

与干细胞接触。经过教育器内8-9小时的“教育”后,再将该T细胞回输患者体内。这期间,干细胞可实现信号释放,并将信号传递给1型糖尿病患者免疫细胞。“就像老师教育学生一样,告诉他们,不要再攻击产生胰岛素的细胞了。”据悉,该项目开展以来,来自中国、美国、西班牙等国的40例儿童1型糖尿病患者胰岛素用量均有所降低。反映胰岛功能的C肽下降速度较对照有所延缓,有的甚至在随访的15个月期间,完全脱离胰岛素治疗。

“现阶段,我们可实现利用多能干细胞来调节免疫细胞功能。下一步,力争实现让多能干细胞分化成为可产生胰岛素的细胞。”周智广说。据悉,该临床研究项目已获国家科技重大专项中美合作项目支持。

周智广团队与美国哈肯萨克大学医学中心赵勇教授团队合作,在全球率先开展了针对3-18岁青少年起病的1型糖尿病患者的“干细胞教育治疗”。

该疗法的最早提出者赵勇解释,所谓“干细胞教育疗法”,是将患者的免疫细胞“T细胞”提取后,让其流经经济血多能干细胞教育器

量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

周春水研究组发现,低浓度舍曲林非但不影响细胞生长,还提供了明显增敏的“正能量”,显现了较好的抗肿瘤实用价值。从作用机制角度看,舍曲林可能对TCTP高水平表达的肿瘤患者群体有较好增敏效果。但周春水亦指出,目前的研究结论均是建立在体外细胞实验基础之上的,肿瘤组织内药物分布代谢及药效发挥均要比体外复杂得多,舍曲林强化抗肿瘤疗效尚需进一步临床实验性治疗加以验证。

海外鳞爪

散步有助调节情绪

据环球网 情绪低落?出去走一走吧。美国艾奥瓦州立大学一项最新研究显示,哪怕只有几分钟的散步,就有助调节情绪。

研究人员说,他们以数百名在校大学生为实验对象,在不告知研究目的的前提下展开三项实验。第一项实验,研究人员让一部分大学生们在校园里散步12分钟,让另一部分大学生们看校园的照片或建筑内部的影像资料。结果,与“坐下组”相比,“散步组”报告散步后情绪更为积极向上。第二项实验,研究人员发现,即便他们告诉学生,散步后要写

一份两页的报告,散步仍给学生带来积极的情绪影响。第三项实验,研究人员让学生们分别在站立、坐着或在跑步机上行走的状态下观看10分钟长的画面视频资料。结果,与另外两组相比,“行走组”事后给自己情绪的积极程度打分最高。

英国《每日邮报》援引研究人员的话报道,身体运动提升快乐情绪与人类进化过程中通过移动寻找食物和其他回报有关。“人们或许低估了离开沙发走上几步对情绪的影响”。

中年才运动也可降低中风风险

据新华网 懒了那么多年,直到中年才想要动起来还来得及吗?挪威奥斯陆大学的一项研究显示,中年才开始运动的男性也能因此大幅降低老年中风风险,最多可降56%。

研究人员从上世纪70年代开始追踪调查1400名四五十岁男性的健康和运动情况,持续近30年。期间,八分之一调查对象发生中风。研究人员发现,多数调查对象进入中年后变得不爱运动,而三分之一则由“沙发土豆”逐渐变成健身爱好者。与运动量最少的那些调查对象老年时中风风险低56%。

研究人员在欧洲心脏病学会大会上发布报告说,那些运动量增加最多的调查对象最

初都是“沙发土豆”,后来投身常规运动,比如散步、骑车,并未去跑马拉松,但中风风险大幅降低。

英国《每日电讯报》援引研究人员的话报道,就降低老年中风风险而言,中年才开始运动与从年轻时就一直爱好运动并不存在差异。因此,对“沙发土豆”来讲,中年是一个“窗口期”,可以从此开始运动,并一直坚持下去,那么仍能获得健康保护;而如果从中年开始变懒,“研究显示,运动量减少,中风风险会增加”。

不过,研究人员说,这项研究仅涉及男性,不清楚结果是否同样适用于女性。此外,研究只关注中风风险,至于心脏病、癌症等疾病,可能还是越早运动益处越多。 黄敏

脂肪并不那么可怕 适度摄入有利健康

据中国青年网 有些注重健康的人竭力避免摄入脂肪。而一项新研究显示,脂肪没有那么可怕,适度摄入有利健康。

日前发表在权威学术期刊《柳叶刀》上的这项研究涉及5大洲18个收入水平不一的国家和地区,涉及13.5万人。研究人员发现,饮食结构中脂肪在能量中占73.5%的人,死亡风险比脂肪占比11%的低23%。

研究牵头人、麦克马斯特大学人口健康研究所的马希德·德甘对法新社记者说:“与普遍

认为的相反,增加饮食中的脂肪与较低死亡风险相关。研究发现,包括饱和脂肪、多元不饱和脂肪、单不饱和脂肪在内的主要脂肪类型与主要的心血管疾病没有关联,其中,饱和脂肪甚至能降低中风风险。现有饮食指南的依据往往是西方发达国家居民多年前的饮食习惯。”

麦克马斯特大学人口健康研究所所长萨利姆·优素福说:“大部分与饮食有关的事最好做到适度,大部分营养既不要摄入太多,也不要摄入太少。”

长期缺觉爱冒险

据《新文化报》 瑞士苏黎世大学的一项研究显示,长期缺觉会变得爱冒险。研究报告刊载于美国《神经科学杂志》月刊。

研究人员招募14名18至28岁健康男生,让他们玩一种赌博类游戏:可以选择获取数额固定但较少的奖金;也可以采取冒险行为,越冒险,奖金越高,当然也可能一无所获。游戏期间,有一周每晚只能睡5小时。结果显示,与睡足8小时的日子相比,志愿者在只睡5小时那几天所做决定明显更冒险。研究人员

发现,如果只有一晚睡眠不足,志愿者并未表现出爱冒险,但连续数日缺觉,14名男生中11人明显变得爱冒险。

值得一提的是,志愿者在自我评估时,认为自己缺觉时所做决定与睡眠充足时一样。美国每日科学网站援引报告作者之一克里斯蒂安·帕曼的话报道:“也就是说,我们并未意识到,缺觉时变得更爱冒险。”研究人员认为,人们应该保证充足睡眠,尤其是政治、经济界领导人。

婚姻有助提高心脏病发作存活率

据新华网 英国阿斯顿大学研究人员发现,婚姻是心脏病发作后能否存活的重要因素之一,也影响着相关重要风险因素患者的存活率。

研究人员在欧洲心脏病学会大会上发布报告说,他们分析了英格兰2000年至2013年间近93万名住院患者的数据,研究婚姻状态对具有心血管疾病风险因素或者心脏病发作患者存活率的影响。研究人员把患者分为单身、已婚、离异或丧偶四类。结果显示,与单身患者相比,已婚患者心脏病发作存活率高14%。

研究人员还发现,婚姻对具有心脏病三大风险因素——高血压、糖尿病和高血脂人群也有保护作用。胆固醇高的已婚患者,至研究

结束时存活率比单身患者高16%;已婚糖尿病患者存活率比单身患者高14%。已婚高血压患者比单身患者高10%。

婚姻对健康的益处早有研究显示,但这是同类研究中规模最大的之一,而且是首次显示婚姻不仅对心脏病发作患者而且对心脏病风险因素的患者都有明显益处。美国科学促进会主办的EurekAlert网站援引研究人员的话报道,婚姻,或者说家中配有配偶,能够提供多方面支持,帮助患者适应病情,配合治疗,采取更健康的的生活方式,“我们的研究显示,婚姻是让更多人获得支持,从而成功控制心脏病风险因素的重要途径之一。” 黄敏

高强度间歇训练有助儿童健脑

据网易新闻 不少父母知道运动不仅让孩子强身健体,还有益大脑。新西兰一项研究显示,高强度间歇训练在儿童健脑方面的效果优于其他运动方式。

奥克兰大学研究人员招募305名7至13岁儿童参加一项随机对比实验。研究人员让孩子们做6项任务以评估工作记忆和认知控制。工作记忆是指对信息进行暂时加工和存储的记忆系统,认知控制是指控制知觉、注意等认知过程的能力。这两种能力越强通常预示学术和专业的成功。

随后,研究人员把孩子们随机分成两组,一组进行高强度间歇训练,另一组作为对照

组,参与一些趣味性的适度运动。高强度间歇训练是指在短时间内进行全力、快速、爆发式锻炼的训练技术。孩子们周一至周五每天早晨运动10分钟。6周后,研究人员再次评估孩子们的工作记忆和认知控制。结果显示,所有孩子第二次评估得分明显高于第一次,而高强度间歇训练组志愿者的进步远远大于对照组。研究人员说,这是首次研究发现高强度间歇训练在提高认知水平方面的效果优于适度运动。这种方法尤其适用于儿童健康欠佳或者有遗传性智力问题的孩子。研究人员说,不管如何,运动总归有益,是非侵入式提高认知水平的最有效方法之一。

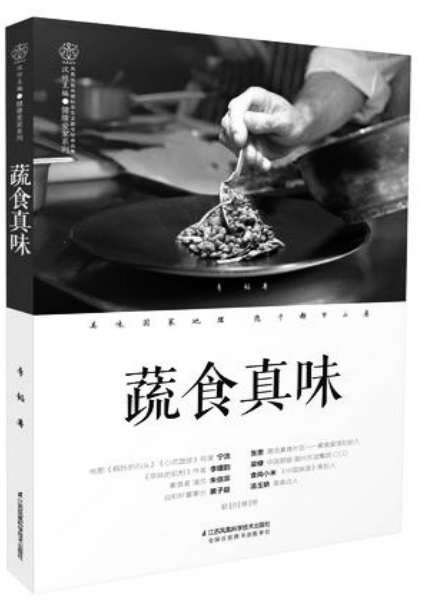
《蔬食真味》

用精神的信仰创作,以物质的挑剔选材,真正还原蔬食的本真滋味:蔬食,并非清苦,食素更不是寡淡,那是清冽又丰富,简单又多彩的味觉享受和生命欣喜。

从“时年至味”到“蔬食寻源”,再到“素味在江湖”,李韬老师行走美食之路,遍访地道食材,沿途的心灵风景,万般变化到返璞归真,集结成册;从口蘑、黑松露、琥珀桃胶、大海的昆布,山珍海味终有其归属;四川人的泡菜坛子到武夷山的“五夫白莲”,江湖放眼皆是美味。而土豆、松花蛋到姜艾……食材带着彼时与此地的人和事,走过作者心间,也会温暖你的心房。

伴随食材记忆,本书特别呈现三十多道食客们口碑推荐的“中式米其林”菜谱。大厨们手作的蔬食里,“削数片玉,渍百花香”的山药又能煨成独家滋味,“月浸瑶池”的萝卜和五谷同碗,用暖意解你心中缱绻。典雅如白茶慕斯以茶入慕斯,中式口感的米其林甜点。亲和又如酒酿年糕汤桂香扑鼻,甜沁心底。更有平易近人的茶泡饭、煎蛋面……以鲜美醇厚之味打开你源源不断的记忆。

蔬食之外,更有茶悟。在“禅心与茶”中,韬老师娓娓道出对茶的了悟。捧一杯茶,撮一席茶果,一席茶,那清香流动的壶中天地,人间



每周图书推荐

忘川,静观众妙之心,览世间万物。食物来自山川湖海,我们则愿意居于厨房和爱。

抗炎药也“抗”心脏病

据《中国科学报》 一项针对1万余名心脏病患者开展的临床试验日前报告了一种患者避免中风或心脏病复发之苦的新方法:防止炎症发生的药物。多年来,一些科学家也提出了这种方法,但这是首次令人信服地证明其能发挥作用。心脏病专家将其视为心脏病和炎症之间存在关联的证明。这种关联此前从未在人类身上得到证明。

虽然对未来自来心脏病发作的影响甚微,但即便是怀疑者也被打动。“我得开展这项试验的研究人员表示祝贺。”曾对此持怀疑态度的挪威奥斯陆大学心脏病专家Terje Pedersen表示。

此项试验被称为康纳单抗抗炎性血栓形成结果研究(CANTOS),由诺华公司资助。CANTOS还发现,在接受治疗的患者中,出现肺癌的病例较少,从而使认为相同炎症通路可能启动或刺激此类肿瘤生长的基础研究复苏。在安慰剂组中,有近2%的人在研究期间被诊断患有肺癌,而在接受治疗的患者中,这一比例为1%。不过,两组患者在病例数量上的实际差距很小,共出现了129名肺癌患者,而且此项试验的目的并不是研究肺癌。

CANTOS产生于心脏病领域多年起伏起伏的研究。科学家一直试图诱导炎症,复杂的免疫信号链以及对付感染等作出响应的各种白血球所起的作用。其中一名发现者

抗炎药也“抗”心脏病

科学家首次证明心脏病与炎症有关

发作的他汀类药物同样能降低CRP水平,从而表明它们能减弱炎症。而Libby也在动物中发现了类似结果。不过,并没有内科学能保证,这种抗炎能力同他汀类药物的心脏保护作用存在任何关联。

与此同时,来自其他动物和观察性研究的结果似乎在抗炎性药物如何影响人类心脏方面存在冲突。2004年,一项大型临床试验服用非类固醇性抗炎类药物(NSAID)万络的关节炎患者进行了研究,并且发现该药物使心脏病发作的正常风险翻倍。此项研究使万络最终从市场上撤出。同时,若干研究证实,作为强有力的抗炎性药物,他汀类药物也没能防止出于其他原因服药的人群出现心脏病发作或中风现象。

Ridker和Libby推测,抗炎药要发挥作用,就必须更具有针对性,而非NSAID和他汀类药物对整个身体都能产生广泛影响。两人关注的是已获批用于治疗青少年关节炎的单克隆抗体——康纳单抗,因为它能选择性地靶

向一种被称为IL-1β的分子。IL-1β是驱动动脉硬化通路的一部分。他们共同说服诺华公司资助此项研究。

招募的心脏病患者均拥有较高的CRP水平,并且获得了最好的治疗方式,包括强效的他汀类药物治疗。一半患者同时接受了每年4次的康纳单抗注射,剂量从3种里面随机选取。最终,这些注射产生了影响。接受安慰剂注射的参与者在1年后再次患上心血管疾病的风险约为4.5%,而对于接受中等剂量康纳单抗注射的参与者来说,这一比例为3.86%。这意味着他们遭遇心脏病发作或中风以及死于心血管疾病的几率要低15%左右。在约3年半的时间里,安慰剂组3344人中,有535人遭遇了此类“事件”。相比之下,接受中等和高质量康纳单抗注射的4547人中,有642人出现这种情况。同时,被注射了康纳单抗的参与者需要支架或搭桥手术的几率降低30%左右。这表明,抑制炎症有助于动脉维持健康。

同时,被注射了康纳单抗的参与者需要支架或搭桥手术的几率降低30%左右。这表明,抑制炎症有助于动脉维持健康。

同时,被注射了康纳单抗的参与者需要支架或搭桥手术的几率降低30%左右。这表明,抑制炎症有助于动脉维持健康。