

这几件事要做好 春天防风邪

我国北方地区有春季多风的特点,风邪无处不在。特别是当人体的正气不足、抵御能力下降时,风邪就有可能透过我们的腠理,侵袭身体。但是如果做好防范措施,它也不会有可乘之机。那么在日常生活中,如何保护自己免受风邪侵扰呢?



春季重点防范风邪袭肺

中医认为,自然界正常的风、寒、暑、湿、燥、热(火)称为“六气”,“六气”太盛,表现出对人体有害的一面,则为“六淫”。风邪是“六淫”之首,《黄帝内经》就记载有“风为百病之长”的说法。

风邪属阳邪,主要易侵犯头面部、肌表腠理,比如皮肤过敏、瘙痒症,皆为风邪冲击腠理所致。当人体的正气不足、抵御能力下降时,这些外来的邪气才能透过我们的腠理,侵袭身体。

中医理论认为,春天是阴消阳长的季

节,自然界阳气开始生长,阴气减少。人体与自然界相应,生理功能开始活跃,新陈代谢日渐旺盛。这时,人们的活动量开始增加,气血渐渐运行活跃,人的皮肤腠理变得疏松,毛孔开合,易感受风邪。人体的阴阳处于动态变化之中,是很不稳定的,一旦调节不当,就很容易生病。

特别是随着气温的上升,细菌、病毒易繁殖,且气候干燥,而肺脏喜润恶燥,在这样的天气环境下更易患病。因此,春季要重点防范风邪袭肺,诱发呼吸系统疾病。

春时衣着宜“下厚上薄”

春天气温变化较大,乍暖乍寒,加之人体的皮肤腠理已经开始变得疏松,故要“春捂”。体弱之人尤其要注意背部保暖。对衣着的要求是宽松舒展、柔软保温。但是,捂也要有分寸,捂多了、捂紧了容易出汗,

经冷风一吹,更易为风寒所侵袭。

寒多自下而起,春时衣着宜“下厚上薄”。如果过早地换上裙装,容易导致关节疼痛或妇科疾患,因此青年女性尤其需要注意早春时节做好腰部以下肢体的保暖。

体弱者慎用冷水洗脸洗手

中医五行学说理论认为,水应肾,肾主骨。年老体弱者用冷水洗脸、洗手,湿寒易侵入关节,此时又无充足的阳气驱寒于外,湿寒滞留于手指关节,轻则引发指节酸痛,重则变形。此外,湿寒滞留于头面,易患头痛。

同时,洗头吹干要及时。洗头之后应及时用热风吹干,否则,水湿留于发际

中,湿寒聚于头部,由表及里深入颅内,容易导致头痛。如毛发未干又被冷风吹过,易出现“偏头痛”之症。

清晨锻炼要保暖。早春清晨的气温依旧偏低,寒冷袭人,外出锻炼应注意保暖。如果身上出了汗,要随时擦干,避免穿着湿冷衣物。若再遇冷风侵扰,极易受寒生病。

过敏考虑从“风”论治

春天多风,百花齐放,是过敏性疾病高发的季节。中医认为过敏性鼻炎、皮炎等疾病是风邪致病的典型表现。

风邪与过敏原都具有致病广泛的特征,并且都以春季为主要发病季节;两者从肌表、口鼻而入,或具有相同的致病途径,

都属于中医外感病邪的范畴;风邪与过敏原都具有起病急、发病快、传变迅速、病变反复发作、易为外因所诱发的共同特征。

因此,从辨病角度找出过敏原,运用祛风中药,从“风”论治过敏性疾病可取得明显效果。

日常多吃绿色蔬菜

中医认为青色入肝,绿色蔬菜如菠菜、芹菜、油菜、芥菜、韭菜、莴笋、香椿、青椒等,对肝脏有益。现代营养学研究证实,绿色蔬菜富含丰富的叶绿素、胡萝卜素、维生

素C、镁、锌、铁等,能够促进肝细胞再生,保持消化道畅通。因此,春季应多食各类蔬菜。

据《北京青年报》

我国研究人员揭示压力引发抑郁的神经机制

新华社杭州4月26日电(记者朱涵)记者4月26日从浙江大学了解到,浙江大学医学院胡海岚教授团队的一项最新研究成果从分子、细胞和神经环路水平揭示了压力积累触发抑郁情绪的机制,有望为压力管理、抑郁预防和治疗提供新的靶点。该项研究已发表于国际学术期刊《细胞》。

“人类社会,频繁、持续的压力是抑郁的最常见诱因。”胡海岚表示,团队此前的一项研究发现,抑郁样行为源自大脑外侧缰核神经元的簇状放电,但当时他们并不知道这些神经元为什么出现了异常,于是团队决定进一步探究原因。

研究团队设计了动物实验,用1秒钟随机的足底电击给小鼠制造一次压力,然后观察压力信息在大脑中的传播路径。研究团队发现,大脑中有一个“压力电台”,外侧缰核神经元、蓝斑核去甲肾上腺素能神经元和外侧缰核星形胶质细胞三位“主播”坐镇。当压力来临,三位“主播”跨脑区联动“播送”压力信息。经过外侧缰核星形胶质细胞的推波助澜,短暂无压力的刺激会转化为持续时间更长的神经元活动。实验中,短短1秒钟的压力刺激会引

发外侧缰核神经元和蓝斑核去甲肾上腺素能神经元长达1分钟左右的持续活动。

研究人员表示,大脑的应激并不会在压力解除时立刻停止,就像是往平静的湖面投入一块石头,荡起的涟漪需要一段时间才能渐渐消失。研究团队指出,压力应激会频繁激活“压力电台”,使其不堪重负,最终促发了动物的抑郁样行为。

研究团队进一步发现了调控星形胶质细胞活动的分子和相关受体,这些分子和受体有潜力成为调控抑郁的靶点。实验中,研究人员定向调控“关闭”外侧缰核星形胶质细胞的活动后发现,即使在高压情况下,小鼠也能够保持情绪稳定,未出现抑郁状态。

此外,研究团队还发现,面临压力时,小鼠脑内的去甲肾上腺素升高,且存在瞬时强烈释放和缓慢持续释放两种模式,而只有前者才能“撼动”外侧缰核星形胶质细胞。这将为优化相关用药手段提供启发。“比如在面临压力时,利用调控去甲肾上腺素系统的药物去阻断星形胶质细胞的激活,有可能预防抑郁。”胡海岚说。

为什么我们的大脑有时会一片空白

新华社北京4月27日电(记者孙晶)大脑空白,一种什么都不想的状态,经常被人们误解为走神,但一个国际团队近日在英国学术杂志《趋势-认知科学》上报告说,大脑空白是一种与生理唤醒水平(清醒状态)相关的精神状态,具有独特的神经和生理特征。

由法国巴黎脑研究所、比利时列日大学等机构组成的国际研究团队在论文中报告说,在清醒状态下,大脑思绪会在不同的内容间转换。然而,有时大脑会出现没有内容的时刻,这种情况被称为大脑空白。

在分析了80篇相关研究论文后,研究团队认为,应将大脑空白视为由不同生理唤醒水平调控的认知状态。当生理唤醒水平过高(如过度刺激)或过低(如昏昏欲睡)时,大脑可能短暂减少对外界和内部信息的处理,导致思维内容暂时“消失”。大脑空白不是认知的缺失或失败,当出现大脑空白时,并不意味着大脑功能完全停止,而是活动的重新配置,减少大脑的感觉和认知处理。

研究团队发现,大脑空白出现

的频率在不同的人之间差异很大,但一个人平均有5%至20%的时间会出现这种现象。大脑空白往往发生在长时间、持续的注意力任务(如考试)结束时以及睡眠剥夺或剧烈的体育锻炼之后。此外,患有注意力缺陷多动障碍(俗称多动症)的儿童比正常人更频繁地出现大脑空白。

研究还指出,大脑空白与走神有明显区别。走神时,大脑思维还在不同主题间跳跃,而大脑空白则是指没有任何思维内容的状态。研究团队通过脑成像和电生理学研究发现,走神时会激活“默认模式网络”,而大脑空白则表现为信号复杂度下降,注意力、语言和记忆相关区域(如海马体、布洛卡区)活动减弱,这与无意识状态下的观察结果相似。

研究团队表示,希望通过将大脑空白定义为一种独特的体验类别,推动开展更具针对性的研究。比如,未来可探索大脑空白与冥想等状态之间的关系,以及探索将大脑空白作为神经和精神疾病临床生物标志物或诊断特征的潜力等。