

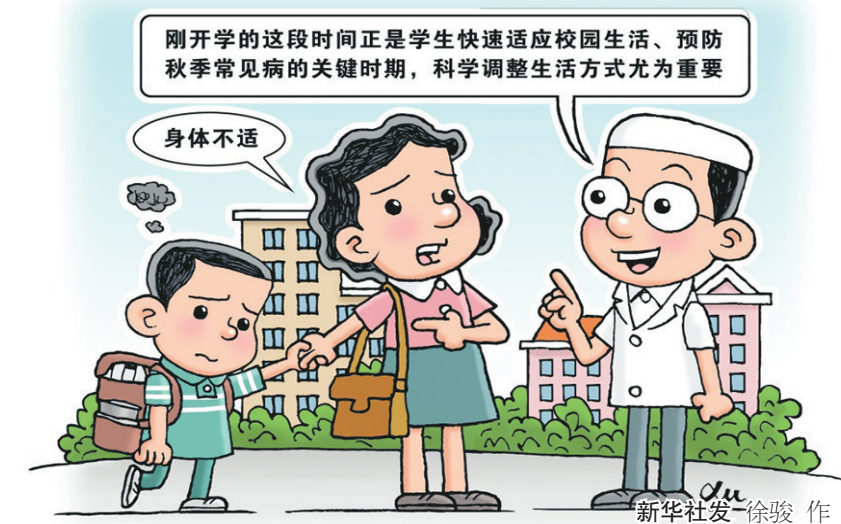
新学期伊始,这份“健康锦囊”请收好

新华社天津9月5日电(记者 张建新 栗雅婷)新学期伊始,一些学生还没从假期状态“切换”过来,有的学生因为环境变化、天气转变而出现身体不适。专家提示,刚开学的这段时间正是学生快速适应校园生活、预防秋季常见病的关键时期,科学调整生活方式尤为重要。

天津医科大学总医院儿科医学中心主任郑荣秀表示,开学后,由于气温逐渐下降,早晚温差增大,加上生活、学习节奏加快,校园人员密集,孩子容易出现多种健康问题。从临床接诊数据来看,秋季儿童高发疾病及常见健康问题主要集中在呼吸道疾病、消化道疾病、适应障碍引发的健康问题等。

郑荣秀表示,在呼吸道疾病中,感染性的疾病以普通感冒、流感、支原体肺炎最为常见。此外,秋季空气干燥,花粉和尘螨等过敏原增多,过敏体质的孩子容易出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒等过敏性症状,有哮喘史的孩子也容易哮喘发作,家长们应注意防范。

轮状病毒感染、诺如病毒感染、部分细菌性肠炎等消化道疾病也是秋季开学季的高发疾病。郑荣秀表示,若孩子出现食欲不佳、呕吐、腹泻、腹痛、低热、乏力等症状时,要暂停油腻、生冷食



物,改为米粥、面汤等易消化饮食,减轻肠胃负担;若腹泻次数多或呕吐频繁,需补充口服补液盐,少量多次饮用,预防脱水。

此外,适应障碍引发的健康问题也应引起关注。专家介绍,刚开学,一些学生因为作息改变、学习紧张等容易引发情绪焦虑,有的学生会出现头痛、腹痛、乏力、食欲不振,甚至频繁眨眼、清

嗓子等症状,但体格检查及化验均没有明显异常,这种情况称为“心身反应”或“心理、情绪障碍的躯体症状”。

专家建议,家长需与孩子密切沟通,比如一起做好作息计划、保证睡眠时间,通过睡前陪伴沟通等缓解孩子焦虑;若症状持续超过1周,建议带孩子到儿科或心理科咨询,排除器质性疾病后,帮助孩子调整心理状态。

新方法可提前发现阿尔茨海默病迹象

英国研究人员最新研发出一种名为“快速球”的简易脑电波测试方法,能在阿尔茨海默病临床症状显现前提前数年发现记忆障碍迹象,从而推动更早诊断与干预。

研究人员发表论文介绍,这项测试通过在受试者观看一系列图像时记录大脑的电活动,就能识别轻度认知障碍人群的早期记忆问题。轻度认知障碍被认为是部分患者未来发展为阿尔茨海默病的重要前兆。

与传统方法不同,这项测试是一种时长大约3分钟的被动脑电图测试,受试者无需遵循指令或回忆信息,而是依靠监测大脑的自动反应来判断认知功能。这一设计使得测试更加客观和易用,可以为那些因各种原因无法在临床条件中获得诊断的人提供帮助。

近年来,一些针对阿尔茨海默病的突破性药物已在临床试验中被证实可延缓疾病进程,但临床研究证明这些药物在患病初期更有效,因此早期诊断就显得更为重要。然而,大量患者由于未能及时确诊,延误了干预和护理机会。在此背景下,“快速球”测试这类简便工具的出现被寄予厚望。

研究人员表示,目前常用的诊断工具往往错过了阿尔茨海默病早期长达10至20年的潜伏阶段。“快速球”测试具有快捷、被动检测等特点,能更早、更客观地发现记忆衰退迹象。研究人员还表示,这种测试可以在全科诊所、记忆门诊甚至家庭环境中完成,使利用低成本、易获取的技术进行更广泛的筛查和监测阿尔茨海默病成为可能。

据新华社北京9月7日电

研究发现血液肿瘤致命弱点

一项新研究发现,某些血液肿瘤细胞存在可被药物“精准靶向”的薄弱环节,这使得在不损伤健康细胞的情况下“定向”清除癌细胞成为可能。

瑞典卡罗琳医学院研究人员参与的国际团队重点研究了一种名为骨髓增生异常综合征(MDS)的血液肿瘤。该病主要影响老年人,目前治疗手段有限,治愈难度较大。

团队发现,体细胞中SF3B1基因发生突变引发骨髓增生异常综合征,但这种突变在导致疾病的同时,也恰好成为癌细胞的致命弱点,因为携带该突变的癌细胞会错误处理遗传信息,导致关键蛋白质UBA1合成异常。缺乏UBA1会使癌细胞内部秩序紊乱,变得更加脆弱。

基于这一弱点,团队测试了能够阻断UBA1的药物TAK-243,试图对本就缺乏UBA1的癌细胞进行“雪上加霜”式打击。结果显示,该药物可有效杀死癌细胞,而UBA1水平正常的健康细胞基本不受影响。

团队还称,此次研究为直接针对突变癌细胞的靶向治疗提供了新思路。据新华社赫尔辛基9月4日电

白露节气的小知识:“十样白”都有啥?

9月7日,“白露”来临,这是一个颇具诗意之美的节气。据中国农业博物馆二级研究馆员唐志强介绍,在二十四节气中,“白露”是唯一一个用颜色来界定的节气,其名字的由来与传统的阴阳五行理论等因素有关。

在长期的生产生活实践中,民间也逐渐形成了“收清露”、饮白露茶、采集“十样白”等诸多民俗。

为何以颜色命名节气?

提到“白露”这个名字,唐志强说,按照传统阴阳五行理论,秋天属金,金色白,此外,有记载显示“露浓色白”,在二十四节气中,以颜色来界定节气,仅此一例。

为何要“收清露”?

唐志强提到,古人认为,“露水”可入药,可以祛除百病,因而在白露时节“收清露”的习俗。《红楼梦》中薛宝钗服用的冷香丸,就用到了白露节令的露。

“不仅如此,古人还用露水泡茶,或是用露水擦眼睛,认为露水可以明目。”他说。

在经历了夏季的酷热之后,白露前后,茶叶迎来一段生长佳期,比起口感较为苦涩的夏茶而言,白露茶往往汤色明亮,有一种独特的清香。

“十样白”都有啥?

在白露时节,有一项民俗显得特别,那就是采集“十样白”。“所谓‘十样白’,主要是指一些药食同源的食

物,名字中有‘白’字或者颜色是白色。”唐志强举例道,如白扁豆、白莲子、白茯苓、百合等等。

他介绍,找到“十样白”后,人们用来炖鸡或者鸭子,认为吃过之后可以祛除体内湿气,保证身体健康,因此又有“白露十样白,老头变小孩”的说法。

秋季养生,要吃一些时令水果。在福建福州,有“白露吃龙眼”的习俗,唐志强说,龙眼本身就有益气美容等多种功效,是滋补身体的佳品。

此外,白露也较适宜吃番薯。唐志强称,番薯就是通常所说的“红薯”,有补虚乏、益气力等功效。另外,也可以适当吃一些莲藕、胡萝卜等食物。

据中新网

白露养生重在润燥、保暖、调畅情志

新华社北京9月6日电(记者 田晓航 唐紫宸)白露时节气温下降明显、昼夜温差增大,容易诱发呼吸系统、心血管、皮肤和关节等方面的疾病,养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍,白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”,南方闷热感大幅减弱,虽然清晨露水凝结,但空气整体趋于干燥,偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损,引发感冒、咳嗽、哮喘等,另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外,这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

顺应白露节气的特点,人们应当如何从饮食、起居、运动、情志等方面调养?

杨涛说,这一时期可多吃梨、百合、银耳等润肺食物,适量进补红枣、山药等温性食物,少食辛辣、生冷食物;早睡早起,保证充足睡眠;选择健走、太极拳、八段锦等轻缓运动,避免过度劳累;通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力,保持心情舒畅。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师于金娜提示,白露时节需要逐步增加衣物,以穿上后“身体略微有点凉意”为度;但昼夜温差较大,“午热晚凉”特征突出,因而民间也有“白露身不露”的说法,强调这一时节早晚外出要增加衣物,保护好腹、胸背、脖颈、关节、脚等重要部位,以免寒邪侵袭人体,老年人、小孩以及体质虚弱、有心

肺及免疫系统疾病的患者尤需注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说,每晚用40℃左右的水泡脚15分钟,水中加适量艾叶或生姜,能够促进血液循环,驱散寒湿,预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题;轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气;按压太冲穴可调畅气机,缓解秋季情绪抑郁。

