

45-59 岁是生命高危期

哈佛大学研究发现:牢记 5 点能长寿

著名小品演员高秀敏突发心脏病去世,终年 46 岁;著名美国歌星迈克尔·杰克逊因心脏病去世,终年 50 岁;著名相声演员侯耀文猝死家中,终年 59 岁……太多人的英年早逝,为我们敲响警钟:学会平稳度过 45~59 岁这个生命高危期,是健康长寿的第一步。

发表在医学期刊《循环》上的最新研究指出,长寿不是一朝一夕的事,想长寿,还需要在细节上多用心。

45~59 岁是生命高危期

世界卫生组织根据现代人生命节律,将人的一生大致分为四个阶段:1-35 岁为活跃期,器官逐渐发育完善,总体来说比较健康;36-44 岁为下滑期,部分器官功能开始衰退,某些疾病形成;45-59 岁为高危期,多数疾病高发,有的甚至危及生命,比如冠心病、脑卒中、癌症等;60 岁以后虽是高危期的延续,却相对安全。

根据临床经验,专家总结出中年健康低谷中需要警惕的一些问题:

★气喘吁吁:肺部老化

肺是人体中最早“走下坡路”的器官。肺活量从 20 岁起缓慢下降,如不注意锻炼,通常到了 40 岁,爬几层楼梯就会气喘吁吁。

生活中,吸烟、厨房油烟、空气污染等都会加速肺部老化。

★经常便秘:毒素累积 有患肺癌风险

大便长时间滞留体内,使得体内毒素无法及时排出,肠内坏细菌压倒了以双歧杆菌为代表的好细菌,使得肠道菌群失

★腰酸背痛:关节退化 肌肉萎缩

中年是肌肉、骨骼的衰退期,表现为肌肉开始萎缩、弹性降低、收缩力减弱;骨骼出现脱钙过程,骨密度降低。

很多人到了中年都会出现不同程度的骨关节问题,比如老寒腿、腰酸背痛、关节疼痛等。

★睡眠不好:免疫力低下 小病不断

入睡难、多梦、浅睡眠等睡眠问题的出现,使得人体免疫力下降,各种疾病也会乘虚而入。三天两头感冒、总觉得疲劳、



调。

小腹胀、口臭、黄褐斑不断显现,日积月累,可能导致包括肠癌在内的多种疾病。

浑身不舒服都是免疫力下降的表现。

坚持 5 种习惯或延寿 10 年

其实,顺利度过生命高危期并不难。美国哈佛大学一项研究发现,在诸多习惯中,以下 5 种习惯与延长寿命密切相关,长期坚持或能帮助你平均延寿 10 年。

◆和香烟说再见

美国疾病控制和预防中心指出:“吸烟会导致癌症、心脏病、脑卒中、肺炎、糖尿病和慢性阻塞性肺疾病等。”同时,吸烟

会影响胃肠道黏膜组织。所以,要想长寿,首先要跟香烟说再见。

◆身体质量指数(BMI)不容忽视

脖子越来越粗,肚子越来越大……你不只是胖了,还可能是健康出了问题。身体质量指数是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法。

计算方法: BMI= 体重(千克)除以身高(米)的平方。世界卫生组织推荐, BMI 为 20~ 22 是成人理想的身体质量指数。

◆万万不可过量饮酒

长期过量饮酒会对身体造成许多伤害。在联合国公布的危害人类健康十大因素中,饮酒位列第 5。

以西欧国家居民为对象的一项新研究发现,酗酒会加重肝脏负担,导致脂肪肝、肝硬化,还会增加患大肠癌的风险。

◆每周 105 分钟中等强度锻炼

运动医学专家泰斯·艾斯福格尔斯指出,每周坚持累计至少 105 分钟的中等强度锻炼有益于健康。

推荐的运动有健步走、慢跑、骑自行车、游泳等。运动时心率一般以 100-140 次/ 分钟为宜。这些锻炼可以帮助解决腰酸背痛、关节退化等问题,同时促进良好睡眠与肠道健康。

◆合理膳食多喝水

三餐按时定量,多吃蔬菜水果五谷杂粮,饮用足够量的水,可保持肠胃通畅。在 45-59 岁这个生命高危期,一定要保持肠道通畅,因为“肠寿才能长寿”。维持肠道内的菌群平衡,减少有害物质的吸收,对保持肠道健康至关重要。

振英

我国学者发现一种消除戒毒痛苦新方法

记者从南京大学社会学学院获悉,该院学者领衔的一项最新研究表明,将非侵入脑刺激技术应用于戒断初期的成瘾患者,可以有效改善戒毒过程中的痛苦、焦虑、失眠等症状。

该研究成果已在国际顶尖精神健康期刊《美国医学会杂志- 精神病学》上发表,是社会工作与脑科学交叉学科研究的重要进展,也为脑科学技术应用于司法领域提供了新的路径。

本项研究中,青年长江学者梁莹教授领衔的团队和上海交通大学医学院附属精神卫生中心袁逸飞教授合作,

采用随机分组的对照设计,对戒毒成瘾 2-15 天的吸毒者进行为期 10 天的左脑背外侧前额皮层的经颅磁刺激干预治疗,并系统评估了患者的多项戒断症状、睡眠、焦虑与抑郁症状。

研究发现,接受经颅磁刺激干预治疗的患者戒断症状快速减弱,复吸欲望降低,睡眠质量提高,抑郁和焦虑症状减弱。因此,经颅磁刺激作为一项临床安全有效的脑刺激手段,有望降低渴求、缓解戒断痛苦两个方面辅助科学戒毒工作的推进,对于降低吸毒者的复吸率和犯罪率有着积极意义。

据新华社

我国青年学者用干细胞疗法让眼盲小鼠见到光明

武汉大学青年教师、湖北省“楚天学子”姚凯运用干细胞疗法,让先天性眼盲小鼠首次见到了光明。这一研究成果发表在国际期刊《自然》杂志上,立即引起关注。

人类和哺乳动物眼体里的感光神经细胞一旦死亡,无法自主再生,结果就是失明。全球有上亿人因患神经退行性疾病而造成视力损伤致盲,还有数十万先天性失明者终身生活在漆黑里,临床上尚无有效的治疗手段。

姚凯结合干细胞与基因疗法,历时 5 年开发出“两步法”的对策,先培育出携带转基因的有效、无毒的病毒,注入先天性眼盲小鼠的眼睛里,激活 Mü ller 细胞(视网膜内的神经胶质细胞,负责支持、滋养周围的神经元),再从 10 万种以上的蛋白质中挑选出所需的 3 种可促进神经元分化的

转录因子,不断调整病毒的剂量和优化时间间隔,成功地唤醒了 Mü ller 细胞的神经元再生机制。

姚凯说,通过对小鼠的大脑活动测量结果证实,这些新生神经元成功地整合到视觉通路中,并将光信号传递给了大脑视觉皮层,使先天性眼盲的小鼠产生了视觉反应。

多位国际眼科专家均表示,此项研究为基因治疗和干细胞治疗领域内的突破性成果,特别是在利用内源性干细胞治疗遗传性疾病方面做出了创造性发展。

“这项成果已经在神经生物学领域走得非常远了。”《自然》杂志两位评委高度评价了这一研究成果,“这项工作极其重要,把 Mü ller 细胞诱导为新的神经细胞,以前在哺乳动物中从未发生过。”

据新华社

研究人员用基因测序 修正”细菌分类

澳大利亚昆士兰大学研究人员用基因测序技术绘制出细菌进化树,这一方法有助于改进以往的细菌分类法。

研究成果日前发表在英国《自然·生物技术》杂志上。研究人员主要使用一种被称为元基因组学的方法,对自然环境中的细菌样本直接进行测序,进而绘制出细菌进化树,更好地对细菌进行分类。

现有的生物分类主要依据生物在形态结构和生理功能等方面的特征,以弄清不同类群之间的亲缘关系和进化关系。

研究项目负责人、昆士兰大学化学和分子生物科学学院教授菲利普·胡金霍尔茨说,尽管科学界总体认可这种根据生物进化关系来确定的分类,但因为细菌难以根据物理特征区

分,所以此前对细菌的分类存在一些错误。

研究人员以细菌中最常见的 120 种基因图谱为基础,绘制出庞大的细菌进化树,以构建一个标准化的模型,修正以前的分类错误。

例如,按照原先的分类方法,只要是细胞内部产生孢子的杆状细菌都被归入梭菌属,而现在可以根据进化树将梭菌属下的细菌重新分类到 29 个科的 121 个不同的属。

研究团队中负责软件开发的博士多诺万·帕克斯说,随着生物测序技术的进步,现在研究人员可以获得成千上万种细菌的完整基因“蓝图”,包括一些目前还无法在实验室培养出的细菌。

据新华社

新研究破解胆结石形成机制

一项国际研究发现,胆结石的形成与特定细菌的基因有关。研究人员认为,这一发现有助于开发胆结石治疗的新方法,降低胆结石手术的必要性。此前科学界已经发现克雷伯氏菌等细菌与胆结石的形成存在关联,但尚不清楚这些细菌在人类胆囊中生存并致病的机制。

澳大利亚柯廷大学研究人员与国际同行一起,在新一期英国《科学报告》杂志上报告了新发现。他们将细菌基因组和胆固醇结合起来分析,详细研究了人类胆结石的细菌构成和基因作用。

新研究确认了多种与胆结石有关的细菌基因,这些基因能帮助克雷伯氏菌等细菌在表面形成一层保护性的生物膜。这种生物膜不仅让细菌能抵御抗生素等药物,有机会在胆囊中生存下来,还能起到“胶水”一样的作用,使细菌不断积聚,这可能是胆结石形成的关键因素。

研究论文的主要作者、柯廷大学研究人员叙雷亚·柯塞说,新研究有助于了解胆囊中细菌生存和导致胆结石产生的机制,并据此进一步开发出除手术以外的疗法,减轻患者痛苦。

据新华社

生命智慧

你代替上帝行使了职责

我曾经给人做过一次非常艰难的手术,我知道自己的经验不够丰富,毕竟当时我做外科医生的时间还不到 2 年。我的同事,在这家医院工作了 20 余年的马托克斯医生表示,这可是一台“与死神较量”的手术。

幸运的是,我顺利完成了那台手术,并且成功避免了手术过程中可能出现的所有意外和麻烦。手术耗费了 8 个小时,这期间,我没有吃一口食物,没喝一口水。手术结束后,我瘫坐在地板上,累得说不出话来。

在等待患者苏醒的时间里,我按时到病房查房,仔细分析患者的各项指标,哪怕有一项指标出现波动,我就会一直坐在那里观察,并想办法解决。两天后,患者终于醒了过来,指标恢复正常。我松了口气,作为医生的成就感让我感到很快活。

“我没事了?”患者定定地看着我,试探着问。

我笑了笑,回答:“是的,你已

经脱离了危险。”

听了我的话,患者顿时热泪盈眶,他努力地抬起虚弱的双手,放在胸前,小声说:“感谢上帝!”

我站在一旁,突然感觉很尴尬。难道他最该感谢的人不是我吗?虽然我知道,救死扶伤是医生的职责,但是,是我花了 8 个小时把他从死神那里拉了回来啊!最起码应该得到一句感谢吧。可是,他似乎完全忽视了我,只是不停地小声说着“感谢上帝”。

“亲爱的,上帝是护佑世人的。而你护佑了那名患者。”妻子听了我的抱怨,笑着说,“其实在某个时刻,你代替上帝行使了职责。所以,他感谢上帝其实就是在感谢你呀!”

妻子的一句话解开了我的心结。我不再纠结,也不再生气和抱怨。在此后几十年的职业生涯中,每次想到能代替上帝行使职责,我心里就会多几分敬畏、悲悯和包容。

凯凯

画家刘易斯的草稿

约翰·弗雷德里克·刘易斯是 19 世纪英国一名著名画家,他以水彩画的效果逼真和作画快速闻名于世。

国王乔治四世听说刘易斯的名声后,把叫他到皇宫说:“我想让你当着我的面神速地作一幅画。我曾经在土耳其遇到一个女孩,永远无法忘记她,我希望你把她画出来。”接着,国王向刘易斯细致地描述了这个女孩的长相。刘易斯点点头说:“可以,不过因为我并没有见过这个人,所以需要一些时间来打草稿,一年以后我再来画。”

一年后,刘易斯扛着一个大大的行李包如期来到皇宫,他不紧不慢地展开画纸开始作画,不到两个小时就完成了那幅名叫《一个土耳其女孩》的画作。乔治四世一看,果

然像极了他心中的那个女孩,高兴地问刘易斯要多少钱。刘易斯认真地说:“300 个金币。”

乔治四世吓了一跳,吃惊地问:“你用了不到两个小时,轻而易举地画出了她,为什么要收这么高的价钱?”这时,刘易斯打开了那只黑色的行李包,里面是厚厚的一叠画纸,每一张上面都是这个土耳其女孩,只是没有一幅比刚画的那幅画好看。刘易斯笑笑说:“陛下,这个价格是公道的。您让我当您的面作画,我花了整整一年的时间做准备,这里是 1200 份草稿,我平均每天要画三次,整整画了一年,才能在此刻用最短的时间画出一幅最好的作品。”乔治四世惊叹不已,心服口服地支付给刘易斯 300 个金币。

李克红



爱护牙齿 从小做起

9 月 19 日,在石家庄新乐市实验小学,口腔医生在指导学生学习的刷牙方法。

在第 30 个全国爱牙日到来之际,各地幼儿园、学校开展口腔健康教育,邀请牙科医生为小朋友讲解护牙知识,进行口腔检查,培养他们从小养成爱牙护牙的好习惯。

新华社发

研究称

21 个月大的幼儿能区分不同角色的人物

美国伊利诺伊大学厄巴纳-尚佩恩分校近日发布一项新研究说,21 个月大的幼儿就能区分出不同角色的人物。

该校研究人员开发了一组动画片,描述的是卡通人物分别扮演成领导者、霸凌者的不同角色互动,用来研究幼儿的注视行为。注视行为主要用于在幼儿年龄太小而无法自我表达时,评测他们的心理预期。幼儿会对与自身预期不符的事件注视更长时间。

研究人员首先测试了成年人观看动画片的反应,发现他们能区分出这些角色的差异。随后,研究人员评测

幼儿观看动画片时的反应。

论文作者、伊利诺伊大学厄巴纳-尚佩恩分校心理学教授勒妮·巴亚尔容说,动画片中的领导者和霸凌者分别向卡通人物发号施令,如“上床睡觉等”。这些卡通人物一开始都照做了,而领导者或霸凌者离开后,卡通人物或继续遵从,或决定违令。

当卡通人物违抗领导者命令时,幼儿会发现并注视更久,这表明违反了幼儿自身应遵守领导者命令的预期。卡通人物违抗霸凌者命令则不会引起幼儿注意。此外,如果消除了领导者和霸凌者的外貌特征区别,幼儿仍预

期卡通人物应继续遵守领导者命令。

巴亚尔容分析说,这或许是幼儿认为卡通人物不遵守霸凌者的命令“合乎情理”,而遵守霸凌者命令也是卡通人物为了更好地保护自己。

此前有研究显示,幼儿能区分两个或两个以上的角色之间的权力差别。新研究验证了这种说法。巴亚尔容说,这项研究还表明,2 岁大的幼儿就能理解:即便领导者不在场,也要继续服从他们,但只有在霸凌者在场时才需要服从他们。

据新华社