

早起的人会越来越年轻

闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床、洗漱,然后匆忙上班。这种被时间追赶的感觉,不仅让自己很累,还会导致大脑运转不畅,工作效率低下。

何不试着早起?研究发现,早起的人更有活力、更显年轻。

能长期坚持早起的人,一般不会有熬夜的坏习惯,这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病,身体更健康。

长期早睡早起,新陈代谢顺畅,皮肤会变得更好,黑眼圈也会变淡。比起那些熬夜晚睡、白天睡懒觉的人,早起的人更显年轻。另外,早起的人生物钟调整得好,肠胃运动会更加活跃,这有利于形成清晨排便的习惯。

除了会越来越美,坚持早起也会让你更加聪明。因为坚持早起的人脑细胞和神经细胞



的寿命和活力都更强。这意味着,早起的人有更好的觉醒和应激反射能力,更加灵活、聪明,在做事效率和成功率上会高出很多。

同样,按时休息、早起床的人患抑郁症的风险也更小。

杨洋

练笑瑜伽能防老年痴呆



笑瑜伽是瑜伽的一种,1995年由印度一对教瑜伽的夫妇发明。它是在普通瑜伽的基础上加入了笑的内容,成为一种非常独特的体操。对老人来说,笑瑜伽能改善认知功能,预防老年痴呆症。

笑瑜伽练习很简单,一边慢慢地做身体运动,如开掌、合掌,一边发出爽朗的笑声,使身体吸入更多氧气。长期练习笑瑜伽能愉悦身心,改善血液循环,减轻压力。从维护老人身心健康角度看,即使没有笑料,也可通过不困难的动作,让自己大声笑出来,轻松锻炼身体的同时,心情也越来越舒畅。

进行群体练习时,这种动作和笑声还能互相传染,不仅可营造欢乐的氛围,还能扩大老人的社交圈,增进老人之间的情谊。许多练过笑瑜伽的老人介绍,通过这种笑与动的练习,内心仿佛回到了开心纯真的孩童时代,有效排除了负面情绪,保持了积极向上的精神面貌。

日本福岛县立医科大学研究笑瑜伽的学者认为,越是老人,越容易有抑郁孤独的倾向,几乎不笑的老人与每天都笑的老人相比,认知功能下降很多。

蔚夏

多吃绿叶蔬菜可能有助于预防脂肪肝

瑞典卡罗琳医学院研究人员近日在美国《国家科学院学报》上发表报告说,多吃生菜、菠菜等含有硝酸盐的绿叶蔬菜可能有助于降低脂肪肝患病风险,因此他们建议人们平时多吃绿叶蔬菜。

脂肪肝是一种以肝脏脂肪堆积为主要特征的常见肝病,主要由超重、酗酒等导致。研究人员给高脂、高糖饮食的小鼠补充硝酸盐后发现,这些小鼠肝脏中的脂肪比例明显降低。对人类肝脏细胞进行的实验室研究也证实了这一效果。

研究还显示,补充硝酸盐的小鼠不仅患脂肪肝的风险降低,血压也有所下降。

先前研究表明,许多蔬菜中天然存在的硝酸盐可提高细胞中线粒体的效率,且多吃果

蔬还有助于改善心血管功能和糖尿病症状。

“我们认为这些疾病是通过相似的机制联系在一起的,即氧化应激破坏了一氧化氮信号通路,给心脏代谢带来了不利影响。”卡罗琳医学院生理学和药理学系副教授马蒂亚斯·卡尔斯特伦说,“现在我们展示了一种生产一氧化氮的替代方法,饮食中更多的硝酸盐可在体内转化为一氧化氮或其他生物活性氮。”

卡尔斯特伦表示,这项研究为开发新型药物或营养品提供了线索。虽然目前还需更多临床试验来证实硝酸盐的作用,但他们仍建议人们多吃绿叶蔬菜,而且每天只需食用200克左右,就能起到一定的保健效果。

据新华社



■ ■ ■

中药食品要有选择地食用



阿胶糕

阿胶与人参、鹿茸并称“中药三宝”,市面上用阿胶制成的保健食品很多,如阿胶糕、阿胶枣等。中医认为,阿胶味甘性平,可滋阴润燥,对血虚、面色萎黄、眩晕、心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽等病证有很好的滋补效果。但阿胶属于滋腻食物,吃之前应辨别体质,比如大便不成形的脾虚者,口苦口臭的湿热人群、血液黏稠度高者、经期女性、感冒发热者不宜服用。另外,吃阿胶还有一些讲究。冬季是一年四季中进补的最佳季节,尤其冬至后服用阿胶效果最好,阿胶糕或阿胶枣每天吃3-5个即可。服用期间饮食要清淡,尽量避免吃生冷、油腻、辛辣及不易消化的食物。

茯苓饼

茯苓饼主要由茯苓细粉、米粉、白糖等加工而成。中医认为,茯苓味甘性平,可入心经、脾经、肾经,有健脾和中、宁心安神的作用。平时适量吃点茯苓饼可增强食欲、助

消化,对肾虚所致的四肢水肿、小便不利等症状有食疗效果,但不可过量食用。另外,茯苓饼中含有蜂蜜、白砂糖等,血糖偏高者应尽量少吃或不吃。

龟苓膏

龟苓膏具有清热解毒、滋阴补肾、润肠通便的功效。早在明末清初,皇亲贵族们就爱吃龟苓膏养生。如今,龟苓膏配方更加科学,受到更多人的追捧。不过,龟苓膏药性偏寒凉,胃寒和脾胃虚弱的人应少吃。另外,龟苓膏中的龟板有兴奋子宫、活血化瘀的作用,所以孕妇最好不要吃。

薄荷糖

薄荷,学名“银丹草”,是临床常用的中草药,具有祛风、消炎、镇痛、止痒等功效。大家常吃的薄荷糖里含有少量薄荷提取物,有发散风热、清利咽喉的作用,清凉的口感使得很多嗓子不舒服的人都喜欢含上一颗。但薄荷糖药性寒凉,脾胃虚寒、容易腹泻及消化不良的人不宜服

用。 阿胶糕、茯苓饼、龟苓膏、薄荷糖、凉茶、酸梅汤等,很多中药食品一直受到人们的喜爱。许多人认为,吃中药食品多少都会起到些养生的作用。北京中医药大学教授李晓君和清华大学第一附属医院中医科主任隋晶提醒,中药食品本身具有中药的性质,要根据个人体质等有选择地食用。

凉茶

现代人口味重,火锅、烧烤、麻辣香锅等食物都可能让人上火。很多人缓解上火的方法就是喝凉茶,有人甚至经常拿凉茶当饮料喝。凉茶是由菊花、金银花、甘草等中药煮沸后加糖所制,可清热解毒、清肺润燥、解暑、散结、消肿。凉茶虽好,但绝不可大量饮用。从中医角度看,凉茶性寒,阳虚、寒性体质的人不宜饮用,儿童和老人也要少喝。儿童脾胃功能尚不健全,不能及时调整和适应寒凉刺激,喝凉茶容易导致腹痛、腹泻;老人经常喝凉茶,阳气容易受损,可能导致消化系统病发。

酸梅汤

酸梅汤由乌梅、山楂、甘草煎煮而成,可开胃消食,健康人群可适量喝一些。但市面上销售的酸梅汤含有大量糖,而且通常是冰镇的,所以不建议糖尿病患者、脾胃功能差者、经常烧心者及湿气重的人饮用。

杨柳柳

一种新药可破坏细菌耐药性

澳大利亚昆士兰大学领导的一项新研究发现,一种原本为阿尔茨海默病研发的药物可以破坏细菌对抗生素的耐药性,这为解决细菌耐药性这一日益严峻的公共卫生问题提供了新思路。

细菌耐药性已经成为全球公共卫生领域最大威胁之一。据世界卫生组织估算,这一问题如果得不到妥善解决,到2050年每年将导致全球约1000万人死亡。

昆士兰大学研究人员领导的团队开发出一种名为PBT2的药物,它原本被设计用于治疗阿尔茨海默病和亨廷顿舞蹈病等神经退行性疾病。此前有研究认为,这些神经退行性疾病与脑部重金属含量升高有关。PBT2的功能是扰乱人体细胞和体内金属物质的相互作用,从而降低患者脑部重金属含量。目前该药已通过一期和二期临床试验,但还没获准上市。

领导这项研究的昆士兰大学教授马克·沃克说,他们发现PBT2还能破坏细菌对抗生素的耐药性,因为改变肌体内的金属含量后,细菌的生理活动也受到影响,原本有耐药性的细菌重新变得对抗生素敏感。对一大批有耐药性细菌的实验证实了这一点。

沃克说,PBT2可以使那些对细菌失效的抗生素重新变得有效,“改变PBT2用途、将其用作‘耐药性破坏者’将是对抗细菌耐药性的一种新策略”。

据新华社

日本研究发现促进肝脏再生的大脑信号机制

日本东北大学一项最新研究发现肝脏受损时大脑发出信号紧急促进肝脏再生的机制。这一成果将有助于临床更合理地进行肝脏手术及减少并发症。

先前研究发现,肝脏部分被切除或肝脏重度受损时,剩下的肝脏细胞就会迅速增殖,之后再持续缓慢再生,但是这种再生机制是如何形成的尚不清楚。

日本东北大学最新研究显示,肝脏受损时大脑迷走神经会传递信号刺激肝脏内的免疫细胞,形成由免疫细胞、神经细胞和实质细胞参与的复杂机制,促进肝脏迅速再生。

研究人员发现,如果使实验鼠大脑迷走神经无法发出信号,被切除部分肝脏的实验鼠存活率就会降低,如果再次使得迷走神经发出信号,就能大大提高实验鼠的存活率。

研究小组认为,这是肝脏受损时维持生命的重要机制,如果能够人为控制这一肝脏再生机制,有望找到针对严重肝脏损伤的新疗法及肝癌的根治疗法。

据新华社

中美研究人员研发出光响应“无痛”胶布

揭去皮肤上的创可贴时会感觉有点儿疼。中美研究人员最新研发出一种可强力粘合水凝胶和身体组织的新型胶布,这种胶布在紫外光下可无创且无痛地被轻松揭下。这种技术有望用于伤口敷料、皮肤给药和制造可穿戴机器人等方面。

研究人员沿用美国哈佛大学锁志刚团队开发的分子缝合技术,采用一种聚合物溶液,就像两片面包中的果酱,涂在由亲水三维网络和大量水组成的两种软湿材料之间,受到三价铁离子的触发而交联成网络,从而将材料“缝合”起来。

论文第一作者、中国西安交通大学机械结构强度与振动国家重点实验室高扬博士说,在紫外光作用下,与缝合聚合物配位的三价铁离子被还原为二价铁离子,导致缝合网络解交联而重新成为溶液,使得强黏结被有效去除。

研究人员表示,未来还有望使用近红外光来揭开胶布,以探索更多的医学应用。

锁志刚说,软湿材料不易于黏合,分子缝合技术克服了这种挑战,现在还可以根据需要控制这种强黏结维持的时长,“自然中充满了漏洞,等待着我们去‘缝合’”。

据新华社



■ ■ ■

专家提醒

寒冷天气易诱发青光眼 眼睛也要注意防寒

近日,专家提醒,寒冷天气易诱发青光眼,冬天“全身只有眼睛不怕冷”的说法并不科学,眼睛也要注意防寒。

今年70岁的张先生一直有早起晨练的习惯。几天前他一如既往地6点半起床,7点准时出门锻炼,到了中午头疼不止,还伴有呕吐症状,以为是感冒,吃了些药也不见效。到了傍晚,张先生出现了眼睛胀痛、视力模糊的情况。

在武汉爱尔眼科医院检查发现,张先生视力下降、眼压升高,被诊断为双眼急性闭角型青光眼。经过药物

治疗后,张先生头疼、呕吐的症状得到了缓解,眼压也得到了控制。

武汉爱尔眼科医院青光眼科主任吴作红说,寒冷刺激可通过影响植物神经,使眼压大幅度波动,房水排出减慢,从而诱发青光眼。另外,寒冷使人体血管生理性收缩、痉挛,导致眼底视网膜供血不足,也会加重青光眼的视神经损害。

随着天气变冷,急性发作青光眼患者增多。“许多病人因视力下降、眼睛胀痛、头昏不适、恶心、呕吐等症状前来就诊,相当一部分病人以为是患上了急性肠胃炎、感

冒、偏头痛等疾病,因而延误了最佳治疗时机。”吴作红说,“喜欢锻炼的中老年人每天最好等太阳出来、气温升高后再适度参加户外活动。”

专家还提醒,当有冷空气来袭时,有青光眼病史的老年人,应注意避免从温暖的室内立即到寒风凛冽的室外。外出时可在楼道里或门口稍微站一会儿,让身体慢慢适应外界寒冷环境。外出时还可戴上眼镜,使眼睛少受寒冷空气的刺激。一旦出现眼胀、头疼等症状,应及时到医院检查。

据新华社

■ ■ ■