

早睡早起 患抑郁症风险低



有的人凌晨一两点还在刷微博、追剧,有的人吃完晚饭就犯困。近日,英国埃克塞特大学科学家称,他们的一项新研究发现,什么时候睡觉也受基因的影响。携带“早起”基因者患抑郁症的概率降低35%。

在这项针对70万人基因序列的研究中,科学家们发现了327个先前从未发现的新基因区域,这些区域决定了人类中有约15%是勤劳早起的“百灵鸟”,另有15%是爱睡懒觉的夜猫子。在对上述两类人群进行试验后,研究人员发

现,这两类人的身体对咖啡因的处理方式不同。具体来说:晨起时的一杯咖啡可能会在夜猫子体内形成更长久的影响,使他们到了晚上也同样兴奋;同时,一些夜猫子的基因在视网膜和大脑中检测光线的部分比较活跃,这就导致此类人群更容易被光线唤醒,在大脑中延迟接收到“现在已是夜间”的信号。研究人员将“百灵鸟”的基因图谱与普通人进行对比后指出,“百灵鸟”对生活的满意度明显高于夜猫子,携带“百灵鸟”基因者患精神分裂症的可能性要降低11%,患抑郁症的风险降低35%。

埃克塞特大学的研究员山姆·琼斯博士说:“携带夜猫子基因者如果因工作或生活所迫必须早起,他们与生物钟做斗争时的压力就会明显多于‘百灵鸟’。这可能会对他们的心理健康造成负面影响,甚至导致抑郁症。”他表示,这一发现表明,通过使用阻断基因的药物可以帮助人们改善生活作息,抗击抑郁症。 高一

欧洲研究称

每晚睡眠6至8小时最健康

现代人生活节奏快,工作压力大,平时总会觉得睡眠不足,很多人一到周末就喜欢睡觉,认为这样可以补充睡眠。这种做法真的有益于健康吗?据法国《进步报》报道,欧洲心脏病学会的研究显示,每晚睡6至8小时最健康,多睡或少睡均对身体有不良影响。

为了研究睡眠时长和心血管疾病之间的关系,来自希腊奥纳西斯心脏外科中心的研究人员对11项历史研究进行了综合分析,研究对象涉及共计约100万无心血管疾病史的成年人。

调查人员对这些人进行了平均为期9.3年的跟踪调

查。与每晚睡眠时间为6至8小时的人相比,睡眠不足6小时的人罹患或死于冠心病和脑中风的风险高出了11%,而睡眠超过8小时的人患病风险则高出了33%。

该项研究的负责人伊巴密浓达·丰塔斯博士指出,研究结果证明过多或过少的睡眠均对心脏不利。虽然仍需要进一步研究以探明原因,但有一点是大家都明确的——睡眠会影响葡萄糖代谢和血压等体征,这些都与心血管疾病有关联。

丰塔斯博士补充道,适量睡眠是健康生活的重要组成部分。偶尔晚睡或睡懒觉对健康的影响微乎其微。 明钰



周末补觉难以偿还睡眠债

很多人工作日天天熬夜,想着周末再把觉补回来,而美国一项新研究发现,周末补觉很难弥补平时熬夜带来的健康问题,甚至可能比持续睡眠不足危害更大。

美国科罗拉多大学博尔德分校的研究人员近日在美国《当代生物学》杂志上发表论文介绍说,他们征召了36名18至39岁的健康志愿者,并将这些人分为三组。第一组连续9晚保证9小时充足睡眠;第二组连续9晚每晚睡眠5小时;第三组前5天每晚睡眠5小时,中间2天不限时睡眠,最后2天恢复且每晚睡眠5小时。

结果显示:第二组和第三组均出现了夜间进食增多、体重增加、胰岛素敏感性降低的情况;第三组在不限时睡眠的2天中相关指标稍有改善,如

夜间进食减少,但一旦恢复睡眠不足的作息方式,这些改善就会立即消失。

研究还发现,第三组的某些健康检测结果甚至比连续熬夜组更差。例如,连续熬夜组的胰岛素敏感性平均降低了13%,第三组的胰岛素敏感性则降低了9%至27%不等,其中肌肉和肝脏的胰岛素敏感性比其他两组更低。

论文通信作者肯尼思·赖特说,研究表明,进食时间以及生物钟的改变可能对身体更为不利,工作日熬夜、周末补觉这种常见行为并不是一种有效的健康策略。

赖特说,周末补觉或许会对偶尔熬夜的人有好处,这有待进一步研究,但目前已知的是,有规律的作息非常重要,人们还是应该尽可能每天睡足7小时。 周舟

疟原虫治癌可靠吗

近日,所谓疟原虫抗癌疗法在社会上受到关注。有关人员称,可以通过让人感染疟原虫来以毒攻毒治疗晚期癌症,一些癌症患者参与了临床试验。

这个话题持续引发热议,支持与质疑声此起彼伏。所谓疟原虫抗癌疗法究竟是什么原理?是否可靠?临床试验是否安全?近日,新华社记者就此采访了医学专家和相关人士。

疟疾疗法的“前世今生”

根据有关人员的介绍,疟疾疗法的基本原理是利用疟原虫作为媒介,“唤醒”免疫系统,攻击肿瘤细胞,并降低肿瘤细胞的反制作用,同时阻断肿瘤血管的生成。他们称,参与临床试验的首批10名病人中,有5人治疗效果明显,其中2人可能被治愈。

事实上,疟疾疗法这个概念并非新鲜。1917年,奥地利医生朱利叶斯·瓦格纳·尧雷格发现,疟原虫感染引起的发烧能够治疗梅毒引起的麻痹性痴呆,并因此获得1927年诺贝尔生理学或医学奖。

受此启发,20世纪80年代初期,被美国医院解聘并吊销医师资格的外科医生亨利·海姆利希提出了“疟疾疗法”,声称注射疟原虫可诱发疟疾高热,由此刺激免疫系统有效对抗艾滋病、莱姆病和癌症。

亨利的儿子彼得·海姆利希在接受新华社记者专访时说,外科医生起家的父亲在免疫学方面并没有任何

从医背景,也没接受过相关培训。20世纪80年代末至90年代初,亨利曾前往墨西哥推广癌症和莱姆病的疟疾疗法,秘密开展人体试验,后被墨西哥政府禁止。

后来,亨利还在埃塞俄比亚、加蓬等非洲国家开展了疟疾治疗艾滋病的秘密试验,因媒体的批评报道而被叫停。

曾被世卫组织谴责

亨利曾因其发明的清除上呼吸道异物阻塞的海姆利希急救法而名声大噪。但他后来提出的“疟疾疗法”引发极大争议,被世界卫生组织称为“暴行”,招致美国媒体批评,后被美国疾病控制和预防中心否定。美国一些医学专家认为其缺乏科学依据,临床试验不可接受。

彼得认为,其父亲在疟疾疗法的原理和疗效上一直编造谎言。为了弄清真相,彼得和夫人卡伦从2002年起着手调查亨利的研究,查阅和搜集了大量资料。亨利去世前,将自己的文件捐赠给美国辛辛那提大学医学图书馆。彼得从这些文件中检索了所有有关疟疾疗法的资料,并专门建立了一个网站披露父亲造假行为。

美国波士顿大学公共卫生学院、医学院和法学院教授乔治·安纳斯在接受新华社记者采访时说,没有证据表明疟疾在治疗艾滋病或癌症方面能起到作用。

自所谓“疟原虫抗癌疗法”受到关注以来,国内医学界也有很多质疑的声音。一些学者对相关研究的理论基础、临床数据及生物学机制研究提出了质疑。

临床试验需谨慎

疟原虫治癌的消息对很多癌症患者及亲属来说如同一针兴奋剂,一线希望触动无数家庭的神经。一些患者因此自愿参与试验。

支持者认为,疟原虫疗法有广谱性,给了所有癌症研究学者一个有力依据。但在许多专家看来,在很多问题有待解答、人体试验安全性尚不明确的情况下,临床试验需特别慎重。

彼得告诉记者,除了一些发展中国家,疟疾疗法未在其他国家开展临床试验。医学进步需要扎实的科

学依据,不能仓促地将人体作为试验品。“在我看来,亨利的疟疾疗法在科学上立不住脚,不应该轻率开展人体临床试验。在身体已经饱受折磨的癌症病人身上贸然进行这种试验,是存在很大问题的。”安纳斯对新华社记者说。

安纳斯表示,研究人员不仅应该公布相关疗法有效性的证据,还要说清楚对哪些情况没有效果。

专家指出,未经严格论证的成果发布,如被过度解读和夸大宣传,容易误导民众,对公众健康安全问

题须谨慎之又慎。

据新华社

米开朗琪罗的劝导

米开朗琪罗是意大利文艺复兴时期伟大的绘画家和雕塑家,他的雕塑作品《大卫》被誉为世界上最完美的人物雕塑,广受世人的瞻仰和褒奖。

一天,有一个精神萎靡的男子前来拜访米开朗琪罗。男子说:“我的人生和事业一直无法成功,处于极度焦虑和紧张之中,难以自拔。我已人到中年,请问剩下的日子还会有转机吗?”米开朗琪罗看了看眼前这个面色憔悴、眉头紧锁的男子,说:“我先跟你讲一个故事吧,是关于我创作的《大卫》。”

为了寻找合适的大理石雕刻大卫像,米开朗琪罗曾去过很多矿山和大理石厂,但始终都没寻到理想的石头。直到有一天,他在佛罗伦萨大教堂博物馆的庭院中看到了一块“废石”。这是某一位知名雕塑家雕坏后丢弃在那里的,一放就是25年。这块石头无人问津,周边长满了杂草和荆棘,大家都觉得它无法再用。米开朗琪罗停下脚步,围着它仔细打量了一番,之后决定就用这块“废石”当作材料。

“我立即让人把它清理出来,然后花了4年的时间打磨它。”米开朗琪罗说,“不管别人怎么看它,从那一天起,它在我的眼中就是‘大卫’,我需要的就是凿去不属于‘大卫’的部分,直到剩下一个完美的‘大卫’!”

4年后,《大卫》呈现在世人面前,它展现了一个年轻有力、体态健美、神情坚定、肌肉饱满的男子形象,观者似乎能够感觉到它体内血管的跳动。这个高大的英雄形象体现了人体神圣的美感与巨大热情,令世人惊叹不已。米开朗琪罗成功了。

“你就像囚禁在废石里的‘大卫’。你现在要做的就是,凿除体内的所有不安、胆怯、焦虑等负面情绪,以及阻碍你前行的错误观念,直到破‘石’而出,展现出一个完美的自己。”米开朗琪罗最后对男子说,“我用4年时间令那块搁置了25年的‘废石’蜕变,你只要静下心来,一定也能将自己雕琢成另一个‘大卫’!”

听完故事,男子茅塞顿开,愉快地走了。他终于从被失败覆盖的阴霾中走了出来。 尚九华

包容心需要培养

44岁的肖女士努力备孕1年后,终于如愿怀上二胎,但是13岁的女儿却百般不愿意,相继以“逃学”“离家出走”“跳楼”相威胁。在女儿尝试用刀片割手腕后,怀孕13周零5天的肖女士不得不含泪到医院终止了妊娠。

黑龙江省东宁市某中学的一名学生,曾经获得学校“四小发明”一等奖。有一次,某位同学欺负了他,他觉得在其他同学面前很没面子,便产生报复心理。于是,他自制了一个“邮包炸弹”,将那位同学炸伤。

中国儿童心理品质调查报告显示,当下中国儿童自信、求新、同情品质发展较好,但包容与冷静品质存在短板。如今,80后、90后的家庭中大都只有一个孩子,一家六口围着一个孩子转。在中国教育学会原会长顾明远看来,造成孩子普遍缺乏包容心的主要原因就是家长对孩子有求必应、百般溺爱,而过度的关注会让孩子以自我为中心,不从别人的角度考虑问题。虽说父母爱孩子是理所当然,但不应失了度。如今城市高层住宅林立,邻里之间不相往来,让不少孩子陷入“同伴缺失”状态,缺少良性的人际关系也是儿童不能包容别人的原因之一。

包容,对孩子的性格塑造极为重要。包容品质越高的人,面对不同的意见、想法和人,越倾向于以对话、理解、尊重、接受的方式处理,反之则倾向于故步自封,以排斥、拒绝甚至对抗的方式处理。缺乏包容心的人不管发生什么事情,大都首先考虑自己,很难去考虑他人感受,经常会因为鸡毛蒜皮的小事与他人发生矛盾、争执;很容易看到他人的缺点,并且揪住别人的缺点不放,影响人际交往。顾明远建议,从学校和家庭两方面进行努力,培养孩子的包容心。

第一,学校应促进不同背景孩子之间的相互了解,多培养儿童和同伴协作的能力。当儿童之间发生矛盾时,教师应向儿童展示正确的处理方式,尽量不使用对儿童产生消极影响的语言,如“你怎么老是这样呢”等,避免给儿童消极暗示。在儿童不小心对同伴产生伤害行为时,教师尽量不要表现出对过失方的严厉指责和批评,应冷静地找出原因,提出解决建议。

第二,家庭教育方面,父母要告诉孩子,不要用完美标准去要求他人,或者只看他人缺点,而应学会看他人长处。另外,父母是否宽容对孩子宽容心的建立影响也很大。如果孩子缺乏包容心,家长也要反思与他人交往中,自己的言语是否在无意中带有成见或评判。如果父母拥有宽容的胸襟,能够容纳孩子的不同观点,用行动鼓励其独立思考,时间久了,他们自然会被熏陶出豁达处世的心胸,懂得求同存异。 高嘉悦



专家建议孕妇科学控糖

记者从南京市妇幼保健院获悉,近日,该院营养科门诊迎来一波就诊高峰,日均接诊110余人次,其中血糖超标孕妇占多数。专家表示,预防高血糖,孕妇需做到科学控糖,“会”吃多动。

一旦血糖过高,对孕妇及胎儿都会有诸多影响。专家表示,高血糖会增加孕期并发症的危险,

导致羊水过多,容易引起胎膜早破和早产等。同时,还容易引起胎儿宫内营养失调,增加巨大儿的发生率,胎儿出生后也容易发生低血糖等。

孕期控制血糖至关重要,关键还是要“管住嘴,迈开腿”。专家建议,首先,在控制总热量的原则下,保证营养全面均衡,规律进餐,少

格指导下使用。

2.利巴韦林口服颗粒。利巴韦林的适应证为丙型肝炎和呼吸道合胞病毒感染。对于婴幼儿,需要经过专门的呼吸道病毒检验确诊后,在医生指导下,才可以使用利巴韦林的喷雾剂型,不能使用口服剂型。

3.强力枇杷露。这类药物含罂粟壳。罂粟壳是阿片类药物的天然成分,婴儿服用后,可能对呼吸造成抑制,夜间睡觉更加危险,18岁以下的未成年人都应禁用。

4.阿司匹林。阿司匹林是解热镇

痛药。有些老人会长期服用阿司匹林来预防心血管疾病。孩子感冒发烧了,有些家长可能顺手拿它来退热。但病毒感染时服用该药,容易引起水杨酸类药物特有的不良反应,因此该药禁用于12岁以下儿童。

5.中药注射剂。我国历来使用的传统中药剂型有丸剂、饮片、膏剂、胶、曲、酏剂等,皆为口服给药。中药注射剂使用时间不足70年,临床资料有限且安全性存在争议,临床中经常有过敏性休克的案例。因此,婴幼儿应禁用中药注射剂。 李萌