

# 素食饮食可能不利于大脑健康

近日有营养学家指出,素食为主的饮食可能会影响对大脑健康至关重要的营养物质胆碱的摄入。

营养学家呼吁,医疗保健专业人士和消费者应认识到富含胆碱饮食的重要性以及获取胆碱的途径。如果没有达到建议摄入量就需要通过饮食或补充剂获得,尤其是孕妇摄入胆碱对胎儿发育至关重要。

来自咨询机构“营养观察”的埃玛·德比希尔博士在新一期《英国医学杂志·

营养、预防与健康》期刊上发表文章指出,胆碱这种主要存在于动物性食品的营养物质,对大脑健康,尤其是胎儿大脑发育至关重要,还会影响肝功能。但人体肝脏自行产生的胆碱不足以满足需要,还需从饮食和补充剂中获得。

胆碱主要来自牛肉、鸡蛋、乳制品、鱼和鸡肉等,从坚果、豆类和西兰花等十字花科蔬菜中也能获得少量胆碱。目前一些提倡限制全脂牛奶、鸡蛋和动物蛋白摄入的饮食指南可能会影响对胆碱的

摄入。

德比希尔说,美国医学研究院自1998年起建议女性和男性每日胆碱最低摄入量分别应达到425毫克和550毫克,孕妇和哺乳期妇女需达到450毫克或550毫克;欧盟食品安全局也在2016年发布了胆碱的最低建议摄入量。然而在北美、澳大利亚和欧洲一些国家的膳食调查结果显示,人们日常胆碱摄入量仍低于建议标准。

/ 新华社

## 英国男孩长期吃垃圾食品失明

英国一名少年因长期吃垃圾食品导致营养不良、失明和听力下降。

病人现年17岁,姓名没有公开,家住布里斯托尔。他大约10年前患上一种罕见的饮食紊乱疾病,受不了水果、蔬菜等食物的味道、“质地”和外观,因而天天以薯片、白面包和加工肉食充饥。

男孩14岁时因乏力找家庭医生就诊。验血结果显示乏力原因是缺乏维生素B12而导致的贫血。家庭医生除了让男孩接受维生素注射,没有给予其他治疗。男孩15岁起听力和视力先后逐步下降,17岁时视力下降到永久失明程度。

布里斯托尔大学医院医生丹尼斯·阿坦确诊男孩患营养性视神经病变,认为失明和听力下降可能是因为患者缺乏维生素B和铜。

美国《内科学纪事》月刊3日刊载由阿坦等研究人员就这一病例撰写的报告。

阿坦告诉英国《每日电讯报》:“这一病例的不同寻常处是,患者极度挑食并持续相当长时间。”

他说,医学界,至少神经科学专家,了解营养不良与视力之间关联有相当长时间,“问题是健康领域其他专业人员这方面意识不够”。作者希望以这份报告提醒临床医生,垃圾食品可能严重损伤视觉。

/ 新华社

## 河北将开展尘肺病患者救治救助行动

为加强尘肺病预防控制工作,河北将开展重点行业粉尘危害专项治理行动,尘肺病患者救治救助行动,到2020年9月底,摸清重点行业用人单位粉尘危害基本情况和报告职业性尘肺病患者健康状况。

根据《河北省尘肺病防治攻坚行动实施方案》,河北将加强尘肺病监测、筛查和随访,将《职业病分类和目录》中13种尘肺病全部纳入重点职业病监测内容。对所有诊断为尘肺病的患者建立档案,实现一人一档,对已报告尘肺病患者进行随访和回顾性调查。

同时,对诊断为尘肺病的患者实施分类救治救助,对已经诊断为职业性尘肺病且已参加工伤保险的患者,按现有政策规定落实各项保障措施。对已诊断为职业性尘肺病、未参加工伤保险,但相关用人单位仍存在的患者,由用人单位按有关规定承担其医疗和生活保障费用。已经诊断为职业性尘肺病,但没有参加工伤保险且相关用人单位已不存在等特殊情况下,将符合条件的纳入救助范围,实施综合医疗保障。

/ 新华社

## 喝甘菊茶是否真有助睡眠? 美媒:从科学上讲尚无定论

喝甘菊茶是否真的有助于睡眠?美媒称,从科学上讲,尚无定论,但无论临床试验怎么说,可能都有理由继续冲泡。因为简单地相信有某种东西有助于你入睡实际上能够帮助你入睡。

据美国趣味科学网站8月21日报道,英国作家、插画家比阿特丽克斯·波特在1902年写下了《彼得兔的故事》。故事里描写了一个场景:彼得兔在麦格雷戈的花园里度过了艰难的一天。那天晚上,当彼得兔试着入睡时,兔子妈妈知道他需要的是什么呢。兔子妈妈把他抱上床,给他沏了一杯甘菊茶,然后给彼得兔喝了一些!睡觉时要喝一汤匙。

哈佛大学医学院的睡眠医学部的教员埃里克·周(音)在接受记者采访时说:“我们看到人类数百年来,如果不是数千年的话,使用甘菊治疗睡眠的著作和记录。”

周说:“很少有研究分析甘菊茶(对睡眠)的影响。就失眠而言,好处有

限。”他这里提到的是2011年对慢性失眠患者进行的一项试验性研究。参与这项为期28天的研究的人们每天服用两次含有甘菊提取物或安慰剂的胶囊。

这项研究并未发现决定性的证据表明甘菊有助于参与者睡得更好。这项研究的首席研究员、密歇根大学家庭医学系研究副教授苏珊娜·齐克说,服用甘菊胶囊的志愿者入睡的时间以及夜里醒来的次数略有改善,但效果并不大。

2016年对新妈妈们的一项研究发现,与不喝甘菊茶的志愿者相比,连续两周每天都喝甘菊茶的志愿者睡眠更好,而且出现的抑郁症状往往较少。

2017年的一项研究发现,服用甘菊提取物的剂量大于2011年研究的老年患者的睡眠状况显著好于没有服用甘菊提取物的研究参与者。

虽然这些互相矛盾的研究结果令科学家们无法就甘菊可能对大脑产生的生化影响给出明确的答案,但这对

于喜欢甘菊的人们而言,是一个好消息。简单地相信有某种东西有助于你入睡实际上能够帮助你入睡。

睡眠质量受到诸多因素的影响,包括在家或工作时的压力、睡前数小时看明亮的屏幕,甚至是没有空调的炎热一天所带来的生理压力。正如很多失眠症患者所知道的那样,对睡眠感到担忧会令头脑清醒,甚至让人更加难以入睡。

周说,一杯甘菊茶可以帮助你入睡,如果你相信此事的话。这只是一个简单的反馈循环。

在波士顿儿童医院和达纳-法伯癌症研究所任心理学家的周说,如果有人认为他们是在做一些有助于自己睡眠的事情,那么“睡眠的压力就会减轻一些”。而如果睡前喝茶有助于你平静下来,那么这种做法或许也可以帮助你入睡。

齐克说:“甘菊茶非常安全,所以如果它对你有效,那么没有理由停止饮用它。”

/ 新华社

## 睡太多或太少都会增加心脏病风险



除了吸烟、喝酒等众所周知的心脏“杀手”外,睡眠时间也是影响心脏健康

的因素之一。一项国际研究发现,睡觉太多或太少都会增加罹患心脏病的风险。

新近发表在《美国心脏病学会杂志》周刊的这项研究报告显示,每晚睡眠时间在6至9个小时可以降低心脏病风险,而太多或太少都会使风险增加。

美国马萨诸塞综合医院和英国曼彻斯特大学等机构的研究人员以英国生物样本库里超过46.1万人的数据为基础,分析了这些人的基因情况、睡眠习惯和医疗记录等,并进行为期7年的跟踪调查。这些人年龄在40岁至69岁之间且没有心脏病史。

研究人员把身体活动、经济状况和心理健康等30项因素纳入分析范围,发

现睡眠时间是一个影响心脏病风险的独立因素。他们发现,对于已存在心脏病风险因素的人而言,睡眠时间保持在6至9小时可降低18%的患病风险;而睡眠时间少于6小时的人群患心脏病风险比睡眠时间保持在6至9小时的人群高20%,睡眠时间大于9小时的人群患心脏病的风险则高34%。

这项研究没有进一步探索睡眠时长影响心脏病风险的机制,不过先前研究对此有过一些解释,比如睡眠太少会影响动脉内壁和骨髓生长等,也会导致形成影响心脏健康的不良饮食习惯;而睡得太多会激发体内炎症,这也与心脏病相关。

/ 新华社

### 公交之声

#### 南通三车队巡线展文明

“候车的朋友们请有序排队,在您向门口移动的过程中,请管好随身携带的物品,注意台阶,车厢内要主动让座给老弱病残孕等更需要的朋友,做文明市民,创和谐公交,文明乘车我们来共同努力。”昨日,长春公交南通公司三车队的有关领导亲自下线,协助驾驶员维持乘车秩序并向广大乘客宣传文明乘车。多年来,热忱的工作态度和乐于奉献的可贵精神一直是长春公交南通公司三车队秉承的服务理念,该车队领导经常通过下线巡查,发现问题及时处理,工作中的亮点进行弘扬和普及。建城市窗口,立公交品牌,南通三车队很多一线驾驶员高尚的道德品质和优质的服务理念在实际运营过程中赢得了广大乘客的赞誉。/ 记者王海涛 报道

#### 树新形象 13路开展岗位练兵

“亲,堵车不堵心哦!前门拥挤,请往车厢后面走哦!”“亲,到站了,您的随身物品上车了吗?”最近,长春公交南通公司13路车队开展了践行乘车秩序,体现自身素质岗位练兵活动。作为“全国三八文明线”,长春公交南通公司13路车队一线驾驶员的岗位练兵和技能提升,要求每一位驾驶员立足本职岗位,创和谐公交,以优质服务手拉手打造文明公交,心连心共创和谐社会。据南通公司13路党支部书记王雪莹介绍,通过这样的岗位练兵和技能提升,可以让每一位驾驶员将自己的亮点分享给大家,驾驶员们在比、学、赶、帮过程中共同进步。驾驶员们在自己的岗位上通过一举一动树立南通公司13路公交新形象。/ 记者王海涛 报道

#### 拾金不昧的公交驾驶员

近日,市民王女士怀着激动的心情来到长春公交集团南通汽车公司二车队。当天下午自己乘坐6路公交车将笔记本电脑遗落在车上。后来,驾驶员雷永全师傅发现后,帮我收起并保管,然后返还给我。“我当天从延边回来是下午去五点左右在火车站附近乘坐车6路公交车。”笔记本电脑对我很重要,已经使用多年里面存储了很多资料,如果丢失很难弥补。抱着试试的态度,当天晚间王女士决定到所乘坐的公交车车队寻找。结果,办公用笔记本电脑真在车队保存,驾驶员在发现后就上交车队保管起来。取回笔记本电脑后,王女士掏出500元人民币表示自己的感谢,但雷永全师傅当场拒绝。事后雷永全师傅表示:拾金不昧是每一个公交驾驶员具备的品质,自己只是做了应该做的事情。

#### 通知

王爽、崔政、孙鑫同志:

王爽同志您已连续旷勤210多天,崔政同志您已连续旷勤210多天,孙鑫同志您已连续旷勤300多天,你们已经严重违反了《中华人民共和国劳动法》第十九条第三款及《长春公交集团管理制度集成》第十一条第一款,经车队领导班子研究决定,现你们从即日起15日内到车队接受解除劳动关系的处理。

巴士公司三车队  
2019年9月4日