

秋季,给你的“秋燥”支支招

天气渐凉,气候干燥,人们很容易出现唇干舌燥、咳嗽少痰、声音嘶哑、鼻燥出血、大便干结、皮肤干燥瘙痒等诸多症状,这些“秋燥综合征”你都有吗。为了应对这种情况,在日常生活中要注意哪些方面呢?

多吃润喉去燥食物果蔬

首先,要注意补充水分。最好每天喝 3~4 杯、大约 1500 毫升的温开水,或淡盐水、蜂蜜水、菊花枸杞茶、金银花茶等。另外,还可每天补充一杯牛奶、豆浆,这样既补充了水分,也补充了人体需要的营养成分。

其次,要注意饮食调理,主要包括以下几个方面:

饮食以清淡为主,少吃辛辣烧烤、麻辣烫等食品。

多吃些生津止渴、润喉去燥的新鲜水果,如梨子、山楂、甘蔗等。

多吃富含维生素的食物,如莲藕、苦瓜、胡萝卜等。

多吃含钾的食物,如玉

米、莴苣、鲤鱼、黄鳝、瘦猪肉、牛肉、海带等。

多食秋季养生粥,如银耳莲子粥、银耳百合粥、银耳雪梨粥等。

常做深吸气锻炼肺部机能

要加强运动调理。适量运动能够促进血液循环,增强抵抗力。

经常按摩鼻部可防伤风、流涕,缓解症状。

常做深吸气,有助于锻炼肺部的机能。

常做捶背端坐运动:腰背自然直立,两手握成空拳,反捶脊背中央及两侧,各捶 3 遍。

做耐寒锻炼,如冷水洗脸、冷空气浴、户外步行、打太



极拳、骑自行车、跳舞等。但锻炼时要因人而异、量力而行,不可强力而为之。

合理安排作息時間

要注意生活护理。适当洗澡,但不要过度。秋天干燥,

可用一些护肤霜、蛇油膏等滋润皮肤,防止干燥失水,可适当地使用空气加湿器来调理一下。

注意精神调理。合理安排作息时间,保证充足的睡眠,保持良好状态。 / 新华社

新研究:常喝茶有助大脑健康

众所周知,喝茶能提神醒脑,而茶对大脑的益处还不止于此。一项新研究发现,经常喝茶的人在上年纪后脑部结构更加健康,有助减缓认知能力下降。

由新加坡国立大学领导的一个国际研究团队新近在美国《衰老》杂志发表论文说,茶叶中的成分能直接影响大脑区域间的连接,经常喝茶有助

于脑部抵御由年龄引起的结构改变。

团队以 36 名年龄在 60 岁以上的人为研究对象,在 2015 年至 2018 年期间收集他们的身体状况、生活方式、心理健康状态等信息,并对他们进行神经心理学测试和核磁共振成像。通过分析他们的认知表现和成像结果,研究人员发现,不管喝绿茶、乌龙茶

还是红茶,25 年来每周喝茶至少 4 次的人脑部区域间的连接比不喝茶的人更为高效。

研究人员解释,以道路交通为例,道路规划得好,车辆和行人出行就更为高效;而脑部区域连接结构更好时,大脑对信息的处理也就更高效。

这个团队 2017 年发现,每天喝茶能让人在老年时认知能力下降的风险减少 50%。

这次的研究进一步证实了这个结论。研究人员说,常喝茶的人脑部能避免一些无效连接的干扰,有助于减缓认知水平下降。

团队下一步打算研究茶里的具体成分与认知能力的关系,探索可能的干预方式,以保护人在衰老过程中的认知能力。

/ 新华社

研究发现我国糖尿病孕前知晓率较低

我国研究者近日在国际医学杂志《公共科学图书馆·医学》发表的大规模人群研究显示,当前我国女性孕前糖尿病知晓率较低,尤其是在农村地区。孕前血糖异常显著增加各种不良妊娠结局风险。

研究发现,被调查人群的孕前糖尿病和空腹血糖受损发生率分别为 1.18% 和 13.15%。在孕前糖尿病的女性中,孕前知晓率仅为 1.20%,且在知晓自身患有糖尿病的

研究对象中,仅有 37.28% 孕前血糖控制达标。

据文章共同通讯作者之一、国家卫生健康委科学技术研究所副研究员杨英介绍,随着二孩政策的放开,我国高龄、孕前超重或肥胖等高危孕妇比例增加,孕前糖尿病的孕妇比例也进一步增加。研究发现,随着女性孕前空腹血糖水平的不断增加,流产、早产、巨大儿等各类不良妊娠结局的发生风险均显著增加。在子宫

内高糖环境暴露下的胎儿,发生成年期肥胖、糖尿病等代谢性综合征风险也会显著增加。

专家建议,在孕前和孕期有效控制血糖水平能够明显改善妊娠结局,降低不良妊娠结局发生风险,应充分重视我国育龄女性糖尿病孕前知晓率仍较低、血糖控制情况不容乐观的现状,进一步加强孕前血糖筛查以及糖尿病孕前干预管理,在促进母婴健康的同时,也对下一代远期成人糖尿

病的防控具有重要意义。

据悉,该项大规模人群研究由北京大学第一医院教授杨慧霞团队和国家卫生健康委科学技术研究所研究员马旭团队共同合作完成。在“十三五”国家重点研发计划项目支持下,对 2010 年至 2016 年期间全国 2907 个县的 6447339 名有生育意愿的育龄女性进行空腹血糖筛查,并追踪随访其妊娠结局。

/ 新华社

动物研究发现记不住梦境的大脑机制



你有没有做梦之后怎么也想不起来的经历?美日两国研究团队在动物试验中发现,大脑中一种控制食欲的激素可能还参与调节记忆,使梦境容易被遗忘,以防大脑信息过载。

发表在最新一期美国《科学》杂志上的这项研究显示,52.8%的可分泌“黑色素聚集激素”的小鼠下丘脑细胞会在“快速眼动睡眠”中被激活,黑色素聚集激素是一种参与调控食欲的分子。研究显示,小鼠清醒时,只有 35% 的下丘脑细胞被激活。

研究人员利用基因工具激活或关闭小鼠大脑中分泌“黑色素聚集激素”的神经元,发现在快速眼动睡眠期,激活这种神经元会使小鼠记忆变差,

反之记忆会得到改善。

据介绍,在快速眼动睡眠阶段,动物眼球会快速移动,身体肌肉放松,并伴随着做梦,但在醒来时会将多数梦境忘掉。论文共同作者、美国斯坦福研究院神经科学中心主任托马斯·基尔达夫说,研究结果表明某一类神经元是否被激活控制着大脑能否记住梦中的信息。

研究发现,这类下丘脑细胞在学习和记忆功能中发挥作用,它们通过长长的轴突向海马体发送抑制性信号,而海马体是大脑的记忆中心。研究人员说,发现睡眠中的遗忘机制有望增进对创伤后应激障碍和阿尔茨海默病等与记忆有关疾病的理解。 / 新华社

加快国产HPV疫苗审评审批流程

日前国家卫健委等 10 部门印发《健康中国行动——癌症防治实施方案(2019—2022 年)》,提出加快国产 HPV 疫苗审评审批流程,提高 HPV 疫苗可及性。

方案还提出,加强人乳头瘤病毒疫苗(HPV 疫苗)接种的科学宣传,促进适龄人群接种。通过价格谈判、集中采购等方式,推动 HPV 疫苗供应企业合理制定价格,探索多种渠道保障贫困地区适龄人群接种。

“人乳头瘤病毒被认为是引起宫颈癌、阴道癌等癌症的罪魁祸首,男性和女性都可能感染。”国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院妇科肿瘤科副主任医师雷呈志表示,“目前已知人乳头瘤病毒超过百种,其中少数是高危型,例如 16 型和 18 型 HPV 引起约 70% 的宫颈癌和癌前病变。适龄和适合人群接种 HPV 疫苗可通过阻止人乳头瘤病毒感染预防相关癌症发生。”

雷呈志表示,研究发现,整体而言疫苗对年轻人群的保护效应更明显,同时更大年龄段的女性接种疫苗也可能带来获益。

/ 新华社

国家正建 儿童肿瘤监测中心

国家儿童医学中心(北京儿童医院)正在建设国家儿童肿瘤监测中心,建立儿童肿瘤登记与监测体系,全面收集相关病例信息数据,以提升相关疾病的规范化诊疗水平。

这是记者近日从在浙江杭州召开的第 29 届全国儿童医院院长书记会上获悉的。据悉,儿童肿瘤疾病的诊治仍是世界性难题。其病种多、治疗难度大、部分病种诊疗过程涉及多学科,因此造成治疗周期长、医疗费用高、家庭负担重。

我国高度重视儿童肿瘤诊治工作。国家卫生健康委 2019 年 8 月公布了首批全国儿童血液病定点医院和恶性肿瘤(实体肿瘤)诊疗协作组名单,将全国 100 多家医院纳入第一批全国儿童血液病定点医院,成立 70 多个儿童恶性肿瘤诊疗协作组。

中国医院协会儿童医院分会主任委员、国家儿童医学中心主任倪鑫说,国家儿童肿瘤监测中心建成后,将制定全国儿童肿瘤监测工作计划和实施方案,建立全国儿童肿瘤监测信息化平台,组织开展监测点人员及相关技术培训、督导检查、考核评估,负责全国儿童肿瘤监测信息数据收集、质量控制和评价管理,开展国家儿童肿瘤年报编写和组织开展规范化诊疗、早诊早治方案的制定等。

/ 新华社