

张伯礼院士揭秘“未阳人”——

没“阳过”可能与这些因素有关

科技日报记者 陈曦

随着各地新冠病毒感染高峰陆续过去,大部分人已经“阳康”或在“阳康”的路上。不过也有部分人,正常上班、生活,从始至终就没有“阳过”。

不少人分析,没“阳过”的人是身体好,免疫力高,不受病毒侵害。也有人觉得,目前感觉自己还没“阳过”的人有的可能已经感染过了,只是身体没异样而已。那么事实到底是怎样的呢?

做好防护、接种疫苗或是关键

“抛开尚在研究探索中的基因因素,理论上身体更健康的人群相对于体弱的人群更不易感染病毒。”中国工程院院士张伯礼表示,“但我们在实践中观察到,由于新冠病毒感染率较高,是否感染新冠病毒与患者的身体因素关系相对较小,而与采取的防护措施是否完备、生活习惯是否良好关系更大。”

看看没“阳过”的人群,其日常保护措施大都比较到位,能够做到科学佩戴口罩、勤洗手,甚至随身携带酒精消毒,

尽量避免与公共物品进行接触,减少摘下口罩的次数;日常生活规律,均衡健康饮食,生活路线规律,避免前往人多的场所,不进行非必要的人员接触,不仅注意在工作单位的防范,也注意家庭内部的消毒。

“此外,未感染人群中有着相当数量的人已经完成了新冠疫苗和加强针的接种,对新冠病毒有一定的预防作用,降低了感染的概率。”张伯礼说。不过张伯礼也表示,有些没“阳过”的人群,也可能是感染后无明显症状表现,也可能是没有及时进行核酸检测。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾在接受媒体采访时指出,这波疫情中,体感上没“阳过”可能存在很多情况,其中就包括有的人感染后没有出现症状,是无症状感染者。有的人在这波疫情之前就曾被感染过,体内有抗体,而自己没注意到。

“无论没‘阳过’的人,还是已经‘阳过’的人,都不能放松警惕。”张伯礼提醒,要坚持科学佩戴口罩,乘坐公共交通工具更要注意个人防护;在春节期

间,尽量减少走亲访友、串门聚会;有基础病的高龄患者应及时接种疫苗和加强针;老人、孩子、孕产妇等重点人群要尽量减少外出,避免感染或再次感染。

“未阳人”的基因是否与众不同

“当前的确有研究表明,不同类型的白细胞表面抗原与病毒的结合能力有差异,有些能快速识别、快速清除病毒;有些则与病毒结合不佳,使病毒在身体中更易复制传播。”张伯礼介绍。

目前有专家团队在对疫苗有效性的实验数据分析过程中发现,白细胞表面抗原类型与新冠疫苗抗体应答和突破性感染风险之间存在关联,这表明的确有一些人拥有特定基因型,使他们更不容易感染新冠病毒,如HLA-DQB1*06等位基因。

英国牛津大学一项覆盖1076名新冠疫苗接种者的研究表明,在新冠原始株和阿尔法变异株流行期间,携带这一基因的人感染机会为未携带者的63%。

相对地,也有一些人拥有更容易感染

且更容易发生重症的基因,如HLA-B*46:01等位基因。

“这些基因在中国乃至世界的携带者数量均较低,所以绝大多数人既不具有易感基因也不具有抗感基因。”张伯礼说。

“除此之外,白细胞、干扰素、T细胞的相关调控,细胞的ACE2受体发生突变或者受体先天缺乏也可能影响新冠病毒的易感性,从而降低感染概率。”张伯礼说,因此部分人群能够保持阴性并不能完全确定为基因因素,仍需要更多的实验数据和临床资料的支持。

张伯礼表示,虽然“天选之子”的比例并不大,但是其对未来疫苗和药物的研发或将产生很大的帮助,也给未来的疫情防控策略及方向提供了新的思路,因此也需要重视对这类“先天不感染者”的深入研究。

坐姿错误很伤腰

据浙江老年报 俗话说“久坐伤腰”,有三种坐姿需要改正。

窝在沙发里 质地柔软沙发会让人臀部下陷,由于膝盖的位置高于腰部,背部拱起,腰部肌肉会受到牵拉,久坐腰肌容易疲劳,引起腰痛。

椅子只坐一半 看似轻松惬意的姿势,却会令脊椎拱起。当腰部失去椅背的支撑,压力会很大,容易引起腰痛。

跷二郎腿 这个姿势容易弯腰驼背,造成腰椎、胸椎和颈椎的压力分布不均。

国家体育总局发布“科学健身18法”,其中腰部锻炼的动作如下——

“4”字拉伸 单腿4字往上翘,保持姿势固定脚,身体前压深呼吸。骨盆和脊柱保持在中立位;不要弓腰,在臀部有明显牵拉感的位置保持20-30秒;完成3-5次。

侧向伸展 双手上举两交叉,身体侧弯向旁拉,左右交替做伸展。弯曲至最大限度,保持2秒;每组6-10次,重复2-4组。

左右互搏 坐在稳定椅子上,双手交叉顶内膝,大腿向里手抵抗。躯干前倾,但不要弓背;静态发力,每次保持用力3-5秒,然后放松2-3秒,完成6-10次,重复2-4组。

饮食摄入合理补钙

据北京青年报 在我国60岁以上老年人,因为缺钙导致的骨质疏松发生率接近40%。

一般成人钙的推荐摄入量是800毫克/天,而中老年人的钙需要量要高于此标准,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000毫克,但不宜超过2000毫克。

通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法,日常生活中富含钙的食物包括以下几类。

牛奶及奶制品 一杯牛奶加酸奶可满足每天一半钙需求,牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例适当,利于钙的吸收。

豆类及其制品 大豆是蛋白质食物,含钙量也很高,特别是发酵后的豆制品。

鱼虾贝等海鲜类 这些都属于高钙食物,虾皮、鱼、海带,可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品。

绿叶蔬菜 常见的许多绿叶菜都有补钙作用。



哪些食物有助大脑健康



据北青网电 据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网报道,神经科学正在尝试更好地了解食物对大脑健康的影响。根据密歇根大学分子、细胞和发育生物学副教授、科学家莫妮卡·杜斯的说法,食物成分及其分解产物可以改变控制人体生理机能的遗传指令。

众所周知,营养的微妙平衡对于大脑健康而言很关键:维生素、糖、脂肪和氨基酸的缺乏或过剩,会以有益或有害的方式影响大脑及其表现。这意味着,饮食全面,均衡供应所有必需的维生素和矿物质,对大脑健康很重要。

就维生素C而言,它对被大脑用作化学信使的神经递质的产生和释放很重要。杜斯博士说,没有它,脑细胞之间就不能有效地交流,这会导致产生幻觉。

与维生素C一样,其他维生素和矿物质的缺乏也会导致对人类大脑产生

负面影响的营养病。例如,饮食中维生素B(烟酸)——通常存在于肉类和鱼类中——含量低会引发糙皮病,这是导致人们患上痴呆的一种疾病。

营养素的缺乏影响大脑功能的另一个例子涉及碘元素。碘元素与烟酸一样,必须通过饮食获得。它天然存在于贝类和藻类中,也可以通过碘盐获得。碘是甲状腺激素的基础成分,而甲状腺激素对发育、新陈代谢、食欲和睡眠都很重要。

碘对发育中的人脑尤其重要。事实上,在20世纪20年代食盐加碘之前,碘缺乏在全球都是认知障碍的主要诱因之一。碘盐的引入被认为是上个世纪智商分数逐渐上升的原因之一。

由乔瓦尼·法雷洛领导的一项意大利的研究表明,患有耐药性癫痫——一种脑细胞不受控制地放电的病——的人可以通过采用超低碳水化合物的饮

食来减少癫痫发作的次数,在这种饮食中,80%到90%的热量来自脂肪。这项研究发表在《营养素》杂志上。

碳水化合物是人体首选的能量来源。当无法获得它们时——无论是因为禁食还是因为生酮饮食——你的细胞会通过将脂肪分解成被称为“酮”的化合物来获取燃料。使用酮作为能量来源会使新陈代谢和生理机能发生深刻变化。

研究人员认为,这与饮食相关的变化,可能在生酮饮食减少癫痫发作次数的能力方面发挥了作用。

此外,依靠不同的研究,人们了解到,某些营养素含量过高也会对大脑产生不利影响。

富含脂肪的饮食和超加工食品与人类和动物模型中较差的认知功能和记忆力,以及较高的神经退行性疾病发病率有关。

寒假近视高发期 定期检查别松懈

据人民日报 前阵子由于疫情,许多中小学生在家里上网课。网课期间看电脑,休息时间玩手机成了一些孩子的居家常态。如今,“寒假近视高发期”也来了,孩子们的视力问题需要格外注意了。眼科医生提醒,寒假期间,一旦发现孩子视力下降,一定要及时前往专业眼科医院就诊。

家住湖南长沙的10岁的妮妮(化名)在疫情期间一直宅家上网课,整天与电子产品相伴。一天下来,她在电脑、iPad或手机屏幕前能看4-5个小时,一到晚上还喜欢熬夜使用电子设备。

因妮妮本身就存在一定的近视问题,加上近半月经常看到她揉眼睛,她妈妈便带她到眼镜店验光,没想到两只眼睛的近视度数在短短半个月时间就增长了200度。她妈妈对妮妮的近视度数猛涨感到不可思议,来到长沙爱尔眼科医院大视光科就诊。

经检查,妮妮左眼近视度数为450

度,右眼近视度数为425度。长沙爱尔眼科医院大视光科技组长武浩然博士检查后发现,孩子的眼轴长度跟寒假前相比未发生明显变化,在进行医学验光及视功能检查过程中发现孩子有调节紧张的表现,进一步进行睫状肌麻痹验光(俗称散瞳验光)后发现妮妮主要是由于短期内频繁看近、用眼过度引起的调节功能异常,从而引起了近视度数增加,俗称假性近视增长。

随后,武浩然为妮妮开具了改善调节功能的眼药水及放松调节的训练方案,并嘱咐家长在家要监督孩子改善用眼行为,尤其要严格限制孩子单次连续近距离用眼的时长。经过一段时间的治疗,妮妮的近视度数再次回到了之前的200度左右。

武浩然表示:“短期内连续近距离用眼引起的调节紧张甚至是调节痉挛,也就是假性近视,是希望通过药物治疗和视觉训练恢复的。如果没有弄清真假近视,盲目把孩子的镜片度数配上去

的话,很有可能导致孩子出现头晕、眼痛等症状,甚至发展为真性近视,到那时就真的无法逆转了。”

“孩子长时间用眼,遵循‘20-20-20’法则可使眼睛得到适当放松,每隔20分钟休息20秒,目光离开屏幕,向20英尺(约合6米)以外的草地、绿树或其他物体眺望,多看远少看近。视频学习过程中,学会意识地稍用力闭眼、眨眼,上下左右转动眼球,放松眼睛。寒假期间,每天可以户外活动两小时,让眼睛充分沐浴在大自然光线下,这比让孩子盯着手机玩游戏要健康得多。”武浩然说,家长作为孩子近视防控的“守门人”,寒假期间也要定期带孩子到院检查,随时关注孩子眼健康状况。

为了让患者便捷看诊,让家长放心陪诊,爱尔眼科搭建了互联网医院平台,帮助患者轻松实现高效有序就诊。患者及其家属可以通过互联网医院挂到全国各地爱尔专家的线下门诊号,一键完成院内缴费,随时随地查询诊疗报告。

护肺做好五件事

据人民日报 肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事:

摩鼻 将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉 拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳 临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。

捶背 端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,

再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3至4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿5至10次,并缓缓吞咽津液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑 笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展,肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。

此外,一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶,取黄芪、枸杞子各10克,加水1200毫升,大火煮沸,小火煎煮10分钟,再放入黄菊花6朵,小火煮5分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮用;生梨贝母汤,取鲜梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母3至5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水300毫升,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。

老年人“阳”了如何防重症?

据人民网 疫情之下,老年人是医疗救治的重点人群之一。老年人感染新冠病毒后,出现哪些症状要警惕?老年人该如何防重症?就此记者采访了中南大学湘雅三医院老年医学中心副主任肖广芬。

肖广芬介绍,老年人感染新冠病毒后,导致重症和死亡的比例在所有人群中各个年龄段中最高。其主要原因:一是随着年龄增长老年人的免疫力在减弱;二是老年人大多有基础疾病,感染病毒会导致原有疾病症状更严重或更易出现合并症。

“当看到老年人神志萎靡、嗜睡、不想吃喝,或出现严重的腹泻、呕吐、大小便失禁,或出现剧烈咳嗽、嘴唇发绀、呼吸费力、胸闷憋气、持续发热,或症状在好转后再次加重,都要高度警惕。伴有

基础疾病的老年人,如原有基础疾病的症状加重,需要及时就医。同时,可以借助指氧仪等设备,帮助判断老年人呼吸系统是否有问题,指脉氧小于93%时,需及时就医。”肖广芬表示。

肖广芬表示,面对复杂的疫情形势,接种疫苗仍是主动免疫的有效措施。新冠病毒疫苗的保护作用,能够有效降低老年人感染新冠病毒后发生重症、危重症和死亡的风险。建议满足接种条件的老年人及时全程接种新冠病毒疫苗。

另外,老年人每日要摄入充足的热量、蛋白质和维生素;注意保暖,充足睡眠,预防跌倒;有基础病的人群要控制好基础病,注意监测血压、血糖、心率,观察指脉氧及精神状态;保持良好心态,避免紧张、焦虑情绪。

每天6分钟高强度运动延缓认知衰退

据科技日报 6分钟高强度运动可延长健康大脑的寿命,延缓阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的发生。发表在《英国医学杂志》上的一项新研究表明,短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生,这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要,可保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。这一发现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年人健康。

一种名为脑源性神经营养因子(BDNF)的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明,增加BDNF的可获得性可促进记忆的形成和存储,增强学习能力,总体上提高认知能力。为了梳理出禁食和锻炼对BDNF

产生的影响,新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响,包括禁食20小时、轻度运动(90分钟低强度自行车)、高强度运动(6分钟的剧烈自行车比赛)、禁食和锻炼相结合。

他们发现,与一天的禁食相比,短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法,不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食(BDNF浓度没有变化)或长时间活动(BDNF浓度略有增加)相比,BDNF增加了4-5倍。

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储存大量BDNF的血小板的数量增加所致。与禁食相比,运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大,增加了20%。

总感疲惫 补补气血

据健康时报 明明什么都没做,却常感觉疲劳,身体特别沉重,无论晚上睡多早,清晨起床都起不来,睡不醒;做事情还没有做什么就感觉累,耐力差;经常感冒、免疫力差……

“这些都属于气血不足的表现,这类人属于气虚体质。”中国中医科学院望京医院内科主任医师孙晓红介绍,党参红枣汤,可以养血安神。

取党参20克,红枣10克,放入水中大火煮,煮开后再用小火熬上三分钟后就可以了。

党参属于一种补气药,具有健脾益肺、养血生津的效果;红枣具有补中益气、养血安神、缓和药性的效果。

党参红枣汤可提高身体抵抗力,改善贫血、身体乏力的症状,补充元气,还可起到补脾胃的效果,促进身体的新陈代谢,改善患者的食欲降低和促进肠胃蠕动。

北京市昌平区中西医结合医院中医内科副主任医师李姗姗也介绍了一个简单的妙招,可用50克黄芪加水,煮沸后再用这种黄芪水煮粥或蒸米饭,连吃一周,可以大补元气。

黄芪也属于一种补气的中药,具有补气升阳、生津养血、利水消肿等功能。不过,容易上火的朋友就不要喝上述方子了。

