

阳春三月,养生防病有三招

晚睡早起利健康

《黄帝内经》中说:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭。”意思是说,春季万物复苏,应该晚睡早起,在室外缓缓散步,有助于身体健康。

所以,在这个时节的运动,不宜太过激烈。毕竟人们才从冬季的寒冷中舒缓过来,需要循序渐进。外出踏青、郊游、放风筝都是不错的选择。

备两杯润喉茶

有谚语云:“惊蛰地气通”。初春时节,咽喉类疾病有上升趋势。家里有慢性咽喉炎病人的,不妨提前给自己

和家人备上两杯润喉茶。

一杯为桔梗菊花茶,有清咽利喉、止咳化痰的功效。茶料为胖大海、甘草、桔梗、金银花、菊花。另外一杯为玉蝴蝶茶,特别适合经常感觉眼干咽燥的上班族,有清咽利喉、清肝明目的功效。茶料为胖大海、玉蝴蝶(木蝴蝶)、甜叶菊。饮用药茶,多主张温服、频饮不拘次,每日一剂。

三月最宜食韭菜

三月饮食宜遵循“养阳”的原则,建议适当多吃能升发阳气或助阳的食物,如韭菜、菠菜、荠菜、葛根、小米、糯米、菜花等。韭菜中胡萝卜素和维生素C的含量较高,叶酸和



资料图片

钾含量也不错。而且,韭菜中含有大量膳食纤维,能促进肠胃蠕动,预防便秘。另外,韭菜特殊的辛辣香味来自于其中含有的异硫氰酸盐,有抑制多

种细菌的作用。春韭比较细嫩,经不起大火旺油的折腾,所以烹炒时要注意火候和时间,不要过度烹饪。

(新华网3月2日消息)

染发过敏 尽早清洗

染发皮炎是一种接触性皮炎,即染发者的皮肤对染发剂成分发生过敏反应。如果具备一定的染发皮炎防治知识,可以避免该病的发生。如果发生了染发皮炎,应尽早用偏凉的水彻底冲洗头发,尽量去除残留在头发、头皮上的染发剂,并注意保护眼睛和周围皮肤,冲洗时要戴橡胶手套以防手部进一步过敏。有条件时可剪短头发,这样既可以消除头发上的染发剂,防止继续吸收过敏,也有利于外用药的使用。不能使用热水洗烫头皮、头发,以免更多染发剂吸收加重病情。如果发生了染发皮炎,应及时到医疗机构诊治。

急性期仅有红斑丘疹者,可外用炉甘石洗剂。有水疱、渗出、糜烂者,可用3%硼酸溶液、0.1%黄连素溶液或0.1%利凡诺溶液冷湿敷。对于亚急性皮损可外用皮质类固醇类药物。

严重病例可内服或注射皮质类固醇激素治疗,其原则是迅速足量用药,短疗程,迅速减量。注意了解患者是否有高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病。如有这些问题,则应慎重选择。合并感染时加用抗生素类药物。

减少染发皮炎的发生,关键是注意预防,了解基本的染发剂常识,正确选用染发剂。以下几点能预防染发皮炎。1.染发前进行过敏试验。每次染发前,先在前臂内侧皮肤上涂上染发剂。如果局部有潮红、水肿、瘙痒,就不能使用该染发剂。2.过敏体质者染发要特别慎重。3.在购买和选用染发剂时,应选购标识清楚的产品,要看其成分、特殊用途化妆品批准文号、生产许可证号等。

(新华网3月2日消息)

“干细胞疫苗”可对抗癌症

新华社北京3月2日电 根据最新发表的研究成果,美国科学家用诱导多能干细胞制成疫苗,成功使实验鼠免疫系统学会识别癌细胞。这有望带来预防、治疗和防止癌症复发的新方法。

诱导多能干细胞是对成熟细胞“重编程”得到的,像胚胎干细胞一样具备分化成多种细胞的潜力。作为“叛变”的细胞,癌细胞摆脱了正常的控制体系,会疯狂地无限增殖,免疫系统通常不能识别它们。

癌细胞与干细胞有一些共同点,例如都处于未分化状态、生长方式相似等。斯坦福

大学研究团队通过详细对比发现,两类细胞的一些基因表达方式极为相似,意味着细胞表面可能镶嵌着同样的蛋白质,能作为免疫系统识别的目标。

研究人员用实验鼠体细胞培育出诱导多能干细胞,添加一种刺激免疫系统的辅助物质,再注射回实验鼠体内。干细胞在注射前经过辐射处理,失去了增殖能力,因而不会发展成肿瘤,就像普通疫苗常用的灭活病毒不会致病一样。

在每周一次、连续4周的干细胞注射后,研究人员给实验鼠移植不同类型的癌细胞。结果显示,经过免疫的

实验鼠全都表现出了不同程度的癌症抵抗力,部分实验鼠完全抑制了肿瘤生长。而未经免疫的实验鼠接受癌细胞移植后,肿瘤迅速扩大。

研究人员从经过免疫的实验鼠体内提取免疫T细胞,注射给未经免疫的实验鼠,也收到了抑制肿瘤的效果,这显示免疫系统学会了识别干细胞和癌细胞共有的表面蛋白质。

这一研究成果发表在新一期美国《细胞—干细胞》杂志上。美国斯坦福大学研究团队说,如果进一步研究证明这一成果适用于人类,有望带来预防、治疗和防止癌症复发的新方法。

专家提醒:

吸烟等不良生活习惯会导致听力下降

新华社重庆3月2日电 3月3日是全国“爱耳日”,今年“爱耳日”的主题是“听见未来,从预防开始”。专家提醒,吸烟等不良生活习惯,会对人的听力造成损害,严重时甚至会出现耳聋,需引起足够重视。

重庆九龙坡区市民张辉(化名)已有6年“烟龄”,平均每天要抽一两包烟。近日,张辉一早起来总感觉耳朵嗡嗡作响,身

边人说话的声音也感觉比以往要小。经医生诊断发现,张辉因吸烟过度,诱发中耳炎发作。

“吸烟不仅会直接损伤呼吸系统,也可能导致听力下降。”重庆新桥医院耳鼻咽喉科主任邓安春教授说,香烟中的尼古丁进入血液,会使小血管痉挛、黏度增加,供应内耳的微动脉发生硬化,造成内耳供血不足,影响听

力,甚至会直接造成耳聋。

专家介绍,有调查显示,吸烟者患中耳炎的几率大约是不吸烟者的3倍。同时,吸烟的人会比不吸烟的人较早地丧失听力,并且更容易出现耳部感染等症状。

同时,除吸烟之外,长时间用耳塞听音乐、在高分贝环境下持续工作、服药不当等,也可能对听力造成损害。

孕妇免疫反应会影响胎儿脑发育

新华社华盛顿2月27日电 发表在新一期美国《神经科学学报》上的一项研究发现,孕妇妊娠后期因感染、压力、疾病或过敏等原因引发的免疫反应会影响胎儿乃至婴童期的脑发育。

美国洛杉矶儿童医院的布兰德利·彼得森领导的研究团队对怀孕7到9个月的女性实施抽血检查和胎心监测。

孕妇分娩后他们再对新生儿进行大脑扫描,并在孩子14个月大时进行认知行为评测,旨在研究孕妇免疫反应对其孩子神经系统的影响。

结果发现,孕妇免疫系统被激活后,血样中IL-6和CRP这两种蛋白质的水平升高。核磁共振成像扫描还发现,在出生后的最初几周,婴儿特定脑区间的信号联络发

生显著变化,这与母体中的IL-6和CRP水平有关。这些脑区被称为“突显网络”,其功能出现问题与精神疾病有关,如精神分裂症和自闭症谱系障碍。

此外,研究人员将胎心率作为神经系统发育的指标,结果发现CRP水平与胎心率变化有关联,这表明母体免疫反应影响胎儿大脑发育。

小常识



研究阐明 冠状动脉畸形 致病新机制

据新华社华盛顿3月1日电 冠状动脉疾病是全球范围内致残致死的重要原因之一。在一项最新研究中,中国科学家确定了一个对心脏发育至关重要的基因,阐明了导致冠状动脉畸形的新机制,研究有望提高冠状动脉疾病的防治水平。

发表在最新一期美国《科学·信号传导》杂志上的研究显示,纤毛基因Wdpcp发生突变后,会导致小鼠冠状动脉发育不良。研究负责人、上海儿童医学中心的张臻说,该研究表明纤毛病患者可能要考虑出现冠状动脉疾病的可能,而目前冠状动脉疾病还不在于纤毛病的范畴之内,因此临床上有必要注意这两类疾病的关联。

纤毛是一种小的毛发状细胞器,在人体许多组织和器官的发育及正常生理活动中扮演重要角色。先前研究发现,纤毛在生成或形态上的缺陷都能导致多种遗传疾病。

皮肤上一种细菌 或可用于防癌

新华社华盛顿3月1日电 美国研究人员发现,人体皮肤上一种细菌可能有防癌功效,这为开发新疗法或防晒产品提供可能。

加州大学圣迭戈分校皮肤病学教授理查德·加洛团队在最新一期美国《科学进展》杂志上发表报告说,健康人皮肤上常见的表皮葡萄球菌能抑制某些癌细胞增殖。

他们发现,表皮葡萄球菌的一些菌株会产生名为6-HAP的化合物,干扰脱氧核糖核酸(DNA)合成,抑制皮肤肿瘤生长。

实验中,研究人员让小鼠接受紫外线照射,当小鼠皮肤上存在不产生6-HAP的表皮葡萄球菌菌株时,小鼠会长出较多皮肤肿瘤;当存在产生6-HAP的菌株时,肿瘤则较少出现。

他们还发现,给患黑色素瘤的小鼠静脉注射6-HAP后,肿瘤生长受到明显抑制,而且6-HAP不会对小鼠产生全身毒性。

加洛告诉新华社记者,日常洗脸洗澡等通常不会对皮肤上的表皮葡萄球菌造成影响,因此很难通过简单清洗去除有益菌株。将来人们有望利用这种细菌开发新的抗癌疗法或护肤产品。