

常过马路锻炼大脑

过马路这样的简单行为,可能有着超出你想象的好处。澳大利亚天主教大学和新南威尔士大学悉尼健康脑衰老中心的一项新研究发现,过马路有助保护大脑免受痴呆症和其他认知疾病的影响。该研究发表在英国《自然城市》杂志上。

海马尾是大脑“记忆中心”海马体的一部分,主要参与空间记忆和导航定位。老年人海马尾快速萎缩,以及由此导致的空间定位能力受损,被认为是阿尔茨海默病等痴呆症的早期征兆。在新研究中,团队分析了悉尼地区500名70岁至90岁老人的脑成像数据,发现住在高度连通社区的老人海马尾相对更大。结合城市环境的进一步分析显示,经常过马路的老年人,需要完成的记忆和空间任务更多,因而大脑更健康。

生活在复杂城市环境中的老年人,往往需要更多动用大脑中负责认知地图、空间定位的部分。特别是步行友好型城市中,居民日常穿越多个十字路口的机会更多。这些再平常不过的体验,实际涉及复杂、连续的认知思考过程,包括停、看、听、思考等一系列操作,有助于更好地维持大脑认知。

该研究与此前针对英国伦敦出租车司机的研究结论一致。据估计,伦敦出租车司机能记住2.5万条街道,这对记忆和空间定位的需求更高,因此海马体更大。美国哈佛大学也有一项相关研究发现,出租车和救护车司机因阿尔茨海默病去世的可能性低于其他职业。这一系列结论有望为“可步行城市”或“20分钟社区”的城市规划理念提供理论支持。复杂且高度连通的社区,不仅鼓励居住者更多地“动起来”,还能促进老年人的大脑健康。

刘婷

吃抹茶减少过敏患者打喷嚏频率

作为一种常见食物原料,抹茶受到不少消费者的青睐。此前研究表明,其含有大量生物活性化合物,包括抗氧化剂、氨基酸等,有助于改善心脑血管功能、减轻炎症等。近期,英国《npj 食品科学》杂志发表的新研究显示,抹茶还能减少过敏患者打喷嚏的频率。

抹茶:古称末茶,起源于中国魏晋时期的蒸青研磨茶粉。日本广岛大学放射生物学与医学研究所团队选择以小鼠进行研究。他们让具有花粉过敏症状的小鼠每周饮用2至3次抹茶饮料,持续5周以上,并在小鼠接触引发症状的过敏原前30分钟,额外补充一次抹茶饮料。结果显示,接受抹茶治疗后,小鼠打喷嚏次数显著减少,但其未对免疫球蛋白E(IgE)、肥大细胞和T细胞引发的过敏反应产生影响。进一步研究发现,口服抹茶可以减少打喷嚏,是因为它强烈抑制了与打喷嚏反射相关的脑神经元的活性,而非明显改变主要的免疫反应。

下一步,团队将探究该效应是否同样适用于人类。“我们的目标是找到一种基于食物的有科学依据的方案,作为过敏性鼻炎标准治疗的补充手段。”研究人员说。

刘冬

鱼鳞有望制成人工角膜

角膜移植是很多失明者恢复视力的唯一途径,但单纯依赖他人捐献,远远无法满足临床需求。西班牙学者在英国期刊《材料与设计》发表的研究报告称,从常见的食用鱼鳞中提取材料,有望制成性能优良的人工角膜植入物,为无数等待角膜移植的患者带来新希望。

西班牙格拉纳达大学医学院团队将目光投向四种鱼类——红鲷鱼、鲑鱼、白海鲷和欧洲鲤。他们先对这些鱼的天然鳞片进行预处理,在其上种植角膜缘上皮细胞,随后在体外和动物体内进行实验。结果显示,预处理的鱼鳞材料表现出高透光率、低反射率,以及较低的吸收和散射系数,具备良好的生物力学性能,且能支持细胞的附着、增殖和分化。进一步实验中,研究人员将鱼鳞材料植入实验动物皮下,发现其具有良好的生物相容性,尤其是鲤鱼鳞片材料,未引起局部或全身性的病理反应。随后,研究人员将鲤鱼鳞片材料作为角膜内植人物植入实验兔眼中,证实这种生物材料与天然角膜能良好相容,未检测到任何排斥、炎症或新生血管形成迹象。

研究人员称,鱼鳞获取方便、价格低廉,还具有极高的经济价值,因此,该结果不仅为角膜疾病患者提供了一种潜在的新疗法,也为推动当地渔业资源的多元化利用开辟了新途径。

冯国川

烧心揉揉足三里

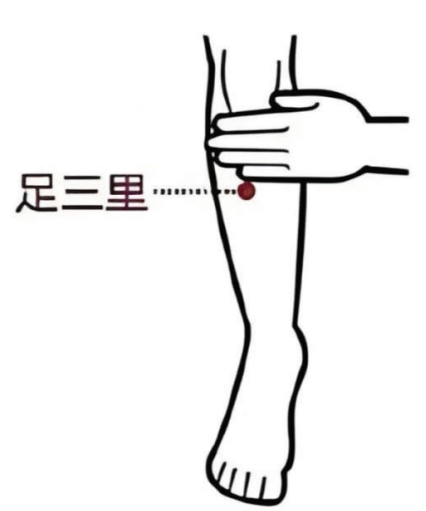
饱餐一顿后,胸口灼热难受,酸水不断往上涌,躺下后更是翻来覆去睡不着,这是“烧心”的典型表现。中医把这类症状归为“吐酸”“嘈杂”等范畴,认为根本原因是胃气不降。正常情况下,胃气是向下运行的,把食物送进肠道。但如果饮食不节、情绪波动、劳累过度,胃气反而会往上走,把胃酸带上来,引起烧心。治疗关键是把上逆的胃气引下来,可尝试按揉足三里穴。

足三里是足阳明胃经上的重要穴位,位于小腿外膝眼下4横指处。中医经典《四总穴歌》里有句口诀叫“肚腹三里留”,意思是说,胃痛、腹胀、呕吐、泛酸、烧心等肚子里的毛病,都可以找足三里穴帮忙。按揉足三里,就像给胃按下了“顺气开关”,可把上逆的胃气引回正轨,烧心的感觉自然就消退了。现代研究也证实,刺激足三里穴可调节胃肠功能,增强食管下括约肌的张力,从而减少胃酸反流。

具体方法:端坐,用两个食指指腹分别按揉两侧足三里穴3至5分钟,先顺时针再逆时针,力度由轻到重,以有酸、麻、胀、热的感觉为度。此外,经常有烧心症状的人群,平时应饮食有节,少吃辛辣、油腻、甜食,少喝咖啡、浓茶、碳酸饮料,吃饭细嚼慢咽,不要暴饮暴食,饭后至少等2小时再躺下。若烧心反复发作,并伴有吞咽困难、体重明显下降等情况,建议及时就医,排查是否有器质性疾病。

王世彪

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。



警惕超加工食品“掏空”骨头

诱发慢性炎症 加速钙质流失

超加工食品更伤中青年

新研究由中山大学、杜兰大学等机构联合开展,重点监测了参试者的股骨颈、股骨转子、腰椎以及全身的骨密度。髌部、腰椎承载着身体大部分重量,一旦骨折,通常需手术和长期康复治疗,部分患者会因此丧失行动能力。而骨密度越高,意味着骨骼越强健,相反越脆弱。所谓的超加工食品是指将天然食物分解成脂肪、淀粉、糖和分离蛋白等成分,再添加香精、色素和乳化剂等添加剂“组合”而成的产品,几乎看不出食物的原形,就像一袋薯片和一个土豆的差别。

结果显示,参试者平均每天摄入约8份超加工食品,食用量最多的人群,腰椎、全身骨密度下降最明显,髌部骨折风险更高。具体来讲,每天多摄入3.7份超加工食品,髌部骨折的风险增加10.5%,相当于一份冷冻蔬菜(如冷冻鸡肉饭)、一块饼干和一罐汽水。更需警惕的是,这种损伤并非只针对老年人,中青年人的骨骼(强度)下降更明显。研究人员认为,年轻人消化系统功能更强,对反式脂肪、精制糖等的吸收率更高,使其对骨骼的伤害更“高效”。

复旦大学附属中山医院老年医学骨科主任医师林红介绍,人体骨量峰值多在25岁至30岁达成,30岁后每年以0.3%至0.5%的幅度流失。中青年是“存骨本”的关键期,如果长期吃超加工食品,等同于“边建边拆”,老年期骨密度易出现“断崖式”下跌,直接决定晚年的骨折风险。

骨损伤不只是缺钙

当前,超加工食品正在取代传统饮食,引发全球性饮食质量下降。过去30年的日均膳食摄入量中,超加工食品的能量占比增加了两倍以上,比如,西班牙由11%增至32%、中国由4%增至10%,英美始终维持在50%以上。北京老年医院营养科主任医师王焱表示,这对骨骼来说是“连环攻击”。

营养空心,骨骼“饿肚子”。超加



工食品普遍高能量、低营养,含有大量糖、盐和脂肪,但缺乏钙、维生素D等骨骼必需营养素。关键是,喜好超加工食品的人,往往新鲜蔬果、全谷物摄入不足,难以获得天然食物中的活性营养物质,骨骼处于“饥饿”状态。而且,高盐饮食会加速钙质流失,相当于持续“溶解”骨骼;火腿肠、培根等加工肉制品中添加的磷酸盐类保水剂,长期食用或造成身体钙少磷多,只能被迫从骨骼“抽钙”,让骨骼“补不进、留不住”。

添加剂作乱,炎症促流失。超加工食品中广泛使用的乳化剂、人工甜味剂、色素、防腐剂等,可能削弱肠道有益菌、增加促炎菌,干扰营养吸收。菌群失衡后,肠道屏障随之受损,促炎物质进入血液,引发慢性低度炎症。王焱强调,慢性炎症是骨量流失的核心推手。

代谢紊乱,不只是肥胖。超加工食品的糖、油、盐比例被调到“最佳适口性”,会让人越吃越想吃,不知不觉间摄入过多热量,引发肥胖、胰岛素抵抗。这不仅会加剧慢性炎症,还会阻碍钙吸收。此外,《柳叶刀》“超加

工食品与人类健康专辑”强调,超加工食品在加工过程中会产生有毒化合物(如丙烯酰胺),包装材料可渗出环境激素(如双酚A、邻苯二甲酸盐),长期累积效应对身体的危害尚不完全清楚。

如果以天然食物替代超加工食品,身体也会渐渐变化:当下血糖可能更稳定,四肢肿胀随之减轻,皮肤变好;渐渐地,情绪更稳定、精力更充沛,体重也开始减轻;随着时间推移,变化将延伸到可测量的指标上,比如骨密度增加。

守住“骨头本”攻略

王焱提醒,如今不少中青年人已出现骨量减低,甚至是骨质疏松,一旦出现腰酸背痛、身高变矮等,往往已发展至中度,逆转难度大幅增加,尽早调整至关重要。但“骨头本”并非一朝一夕就能攒下来的,长期科学的饮食累积更关键。

采购环节辨真伪。当前“超加工食品”的概念尚未获得普遍认同,但均含有改善口感、风味或外观的添加剂,因此要学会辨别。首先看配料

睡好 吃红 微汗 静坐

中医更擅长给心脏减负

心肌梗死曾是老年人群的高发疾病,如今却频频盯上了中青年,背后原因为何?

在中医理论中,“心”远不止那个拳头大的器官,而是一个功能系统。首先,心主血脉。心气推动血液在脉管中运行,与西医理论中心脏的泵血功能对应。心气足则脉象有力、面色红润;心气不足或血脉淤阻,则胸闷、胸痛、唇舌青紫。其次,心主神明。西医理论把精神、意识、思维归功于大脑,但中医认为“脑为元神之府”,而心是“君主之官,神明出焉”,在治疗焦虑、失眠、记忆力下降、抑郁等时,常从养心安神入手。因此在中医看来,心肌梗死在中青年人群中高发,源于长期不健康的生活方式层层“围剿”心脏。

耗神过度。信息过载、情绪内

耗,让心主神明的功能超负荷运转。心神长期得不到休养,就像一根绷紧的琴弦,极易断裂。

淤血阻络。久坐不动,嗜食肥甘厚味,导致痰湿内生、血脉淤堵,中医称之为痰淤互结,血管如同被淤泥堵塞的河道,血流不畅,血栓风险悄然上升。

伤阳损气。熬夜、贪凉饮冷最易损伤人体阳气。心阳不振,无力推动血液运行,胸闷气短等心肌梗死前兆随之而来。

想要防住心肌梗死,必须得给心脏“减负”,中医对此向来深谙其道,调护经验深厚。

睡个好觉,比吃药强。中医讲“药补不如食补,食补不如睡补”,睡眠是养心最经济有效的方式,尤其“子午觉”,是心脏最好的“充电宝”。

子时(23时)前务必入睡,此时胆经当令,是阳气生发的关键时刻。午时(11时至13时)适当小憩,哪怕15分钟,也能养心安神。

红色入心,吃对食物。中医讲究“五色入五脏”,红色入心,红枣、红豆、红皮花生、枸杞能补益心血;山楂、丹参能活血化瘀,帮助清理血管中的“垃圾”。同时,少吃高油、高盐、高糖的食物,避免痰湿生成,不给其堵塞血脉的机会。

动静结合,微微出汗。快走、慢跑、太极拳、八段锦等有氧运动能促进气血运行,但运动时切记量力而行、适度为准。“汗为心之液”,大汗淋漓反而耗伤心气,运动到微微出汗即可。闲暇时,勤按揉内关穴(腕横纹向上约三指宽,两筋之间),这个心包



经的络穴能缓解心慌、胸闷等不适。

静坐养神,戒躁戒怒。《黄帝内经》说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”每天抽出10至20分钟,闭目养神,专注于呼吸,能潜阳安神、敛降虚火,进而缓解焦虑。此外,遇事不逞强斗狠,不把委屈憋在心里,找朋友倾诉、听音乐、培养爱好,都是给心神“减负”的好办法。

王向培(据《中国中医药报》)

肾结石术后半数复发,怎么防?

查清类型 足量喝水 调整饮食 尿液纠偏

“又长结石了!”门诊中,很多结石患者术后没过几年就复发了。尽管体外碎石、微创手术等取石手段很成熟,但根源未除,肾结石5年内复发率仍可达50%。追根溯源,复发往往绕不开四个关键共性。

一是病因不明,结石类型没分清。肾结石成分多样,最常见的是草酸钙结石(约占70%至80%),还有尿酸结石、感染性结石等。不同类型的结石,形成机制和预防侧重点截然不同。草酸钙结石与高草酸饮食、尿钙高有关;尿酸结石则与高尿酸血症、尿液过酸相关。如果未做结石成分分析,预防措施就可能“打偏”,甚至

适得其反。比如,盲目低钙饮食,反而可能增加肠道对游离草酸的吸收,促进草酸钙结石形成。因此,建议将排出或取出的结石送检,让后续预防有的放矢。

二是饮水不足,尿液过度浓缩。饮水不足直接导致尿量减少、尿液浓缩,使尿液中的成石物质(如钙、草酸、尿酸)浓度升高,极易析出结晶。建议保证每日尿量在2000毫升以上(约相当于每天8至10杯水),尿液颜色应保持为清亮或淡黄色。若尿液经常呈深黄色,提示需要增加饮水量。

三是饮食不当,摄入“踩雷”。不合理饮食是结石复发的重要推手,日

常需注意:不要吃太咸,钠摄入过多会增加尿钙的排泄,升高草酸钙结石风险,每日食盐摄入量应低于5克,并避免酱油、咸菜、加工食品中的“隐形盐”。纠正草酸摄入,无需用绝对禁止菠菜、坚果、浓茶等高草酸食物,但建议先焯水去除部分草酸,或与富含钙的食物(如牛奶、豆腐)同餐食用。不盲目低钙饮食,膳食钙摄入不足,反而会促进肠道草酸吸收,应保证日常足量的钙摄入,如每日饮用牛奶。此外,避免长期大剂量(每日>1克)服用维生素C,以免增加内源性草酸生成,还要少喝含糖饮料(如可乐、果汁),减少尿钙排泄。

彭佩丹(据《健康报》)