

爷爷比你更有活力 中国科学家发现衰老差异之谜

每个人从出生逐渐成长为成人,然后再慢慢衰老,在衰老的过程中,各项生理功能会慢慢退化。

但是为什么同样是四五十岁的中年人,有些很早就成为中年油腻男,有些还像二三十岁小鲜肉。为什么同样是耄耋老人,有些患上老年痴呆,失去自理能力,有些却越活越精神,越活越年轻。

可怕的数据显示:75岁到84岁的老人,大约19%会得老年痴呆;85岁以上,患病率则逼近50%。可以说,那些越活越年轻的“老顽童”真的是“天选之子”“幸运儿”。

大脑也会衰老,而且后果很严重

大脑是我们行动的指挥部。当我们接收信息时,信息会通过神经传递到大脑,并在大脑中进行整合,形成学习、记忆、思维、情绪……比如,当我们听别人讲故事的时候,故事经过大脑整合后,觉得是一个很好笑的故事,我们就会产生哈哈大笑的行为。

在人体的衰老过程中,大脑也会变老,其中一个表现便是脑萎缩。常见的老年疾病——老年痴呆就常常伴随着脑萎缩现象。这些萎缩的脑区常常是负责学习和记

忆的,这就是为什么许多病人丧失了学习与记忆的能力。

好消息是科学家们正致力于让我们每个人都成为“长生不老”的“幸运儿”,而且最近他们有了大发现。

科学家是这样研究衰老的

科学家将寿命周期较短的生物作为研究对象,如生命周期几天的酵母、几周的线虫、几个月的果蝇、两三年的小鼠,还有十几年的猴子。近些年,由于基因技术的发展,科学家也开始研究长寿老人,在长寿老人中探索长寿的原因。

研究对象:短生命周期的线虫。

中科院神经所研究员蔡时青带领团队研究着秀丽线虫。秀丽线虫是研究衰老非常重要的模式生物,它在衰老研究领域做了很大的贡献。很多重要的长寿通路都是先在线虫上发现,然后再在小鼠和人身上进行验证的。

线虫很小,只有1毫米,很容易养;另外它生活周期很短,大约为三个星期。而且在线虫身上,可以进行转基因等操作,没有伦理上问题。

线虫也会变老。年轻的线虫蠕动很快,而年老的线虫只能原地摇摇头、摆摆

尾。线虫在衰老的时候也会有衰老速度的差异,比如雄虫在交配能力上有非常大的差异,在进食能力、运动能力上,不同的线虫也有所差别。

是什么造成线虫衰老的差异?

要理解线虫衰老的差异,首先要了解人类大脑中的两种细胞,神经元与胶质细胞。胶质细胞也叫神经胶质,大约是神经元数目的10倍。胶质细胞主要起到支持、营养神经元的作用。它也可以分泌一些活性物质,比如神经肽。神经肽是一种非常重要的生物活性分子,它可以调控学习记忆、调控睡眠、调控痛觉等等许多行为。

举一个例子,解释一下神经肽的作用:妇女怀孕后,她的情绪方面、个性方面可能会有一些变化,这个变化就是因为一些神经肽的变化造成的。

蔡时青的团队发现一些衰老快的线虫,它的胶质细胞可以分泌一种神经肽。他们将它命名为叫RGB-1,也就是衰老调控基因神经肽。

在神经元上他们还发现了有一个神经肽的接收器,NPR-28受体。神经肽分泌后可以激活含有受体的神经元的活性,然后促进衰老的一些通路,使整个线虫快速衰老。

一些线虫不衰老,或者衰老比较慢,就是

由于这两个基因,神经肽与受体基因,要么是神经肽分泌少,要么是受体活性降低,或是两者都有。

至于神经肽以及它的受体是不是在人身上也具有相同的功能,还需要科学家们的进一步研究。

如何防止大脑衰老

随着人类预期寿命的延长,老龄人口急剧增长。2017年,全球60岁以上的老年人口已经达到10亿,到2050年这个数字将增加到21亿。如此严峻的全球人口老龄化问题,需要研究衰老、理解衰老,寻找预防衰老、抵抗衰老的方法。

下面是已被科学证明有效的护脑方法,拿走不谢!

多运动 科学证明,一直动脑的人不容易得老年痴呆。比如玩游戏、背诵古诗词等,都对预防大脑衰老有好处。

少吃点 研究表明,适当节食可以预防衰老。通俗点说就是吃饭要吃七分饱。感觉吃饱了,可以继续吃也可以停下来,就不要继续进食了。

相信在不久的将来,科学家们一定能破解衰老的秘密,为我们带来“长生不老”的“仙丹”!

据科普中国

吃蟹禁忌是真是假



住不要过多。黄酒去腥味,更适合螃蟹这种河鲜类的食物,但也不能过多。比如50克左右黄酒(酒精15克以内)已经足以佐餐,也没有超过膳食指南中的酒精限量。姜和醋既可以去腥,又能促进消化液分泌,也有一定抑制微生物的作用,所以自古以来是用它们来配螃蟹。

说法4:螃蟹不能和水果一起吃

这种说法适用于消化能力差、怕冷容易腹泻的人;对体质强壮、消化能力强的人则不适用。部分水果,如柿子等,含有较多的单宁和其他多酚类物质,降低消化酶活性;有机酸和单宁等物质还具有缓冲作用,能使胃酸的作用下降,削弱其活化蛋白酶的作用,降低杀菌能力。到底螃蟹和水果能不能一起吃,要根据自己的消化能力和体质而定。

说法5:不能吃醉螃蟹、生螃蟹、不新鲜的螃蟹

正确。水产品体内有大量微生物存在,而且污染副溶血性弧菌、霍乱弧菌等细菌的比例很高,甚至带有多种寄生虫,必须经过有效的加热杀菌处理才能保证食用安全。

说法6:螃蟹必须现煮现吃,不能吃隔夜

基本正确,但不绝对。螃蟹富含蛋白质,秋季环境温度还比较高,即便烹调后也极易繁殖细菌,所以最好是趁热吃掉,不建议烹调之后放几个小时再吃。如果一餐没有吃完,也不必扔掉,但必须及时冷藏,并保证下次彻底加热杀菌后再吃。或者将其做成其他美食,比如将冰箱里的蟹拿出来,取其肉,切碎,在锅中烧沸水,加入鸡汤,用少量淀粉勾薄芡,撒入螃蟹肉,然后搅入打散的鸡蛋液,搅匀立刻关火,加入少量盐,撒入胡椒粉、小葱花,就是非常美味的螃蟹蛋羹了。用来做成蟹肉炒饭、蟹肉馅包子等充分加热的风味食物也可以。

据人民网

“感情深,一口闷” 他把自己喝进了ICU

俗话说,喝酒小酌怡情大饮伤身,喝糟了更是危险。尤其是醉酒后呕吐,如若没有及时处理,这危险就大了……

●案例分享

“他中午喝了酒,后来睡着就不省人事了,你们一定要救救他啊!”长假期间,在复元医院急诊科门口,李先生(化名)的朋友急切地说着。此时的李先生呼吸、心跳都还好,可陷入深度昏迷的他,对朋友的呼喊声没有一点反应。

据朋友说,58岁的李先生平时就爱喝两杯,这次朋友聚会,一时高兴喝多了,当时感觉头晕不舒服,便在一旁躺下睡着了。朋友们起初以为他只是喝高了,休息下便好,也就没在意,直到两个多小时后怎么叫都不醒,才赶忙拨打了120。

紧急送至医院急诊室后,医护人员发现李先生已经深度昏迷,口腔、鼻腔里塞满

呕吐物并且堵住了气管,急诊医生立即给予清理气道、气管插管、建立静脉通道、胃肠减压、插尿管等处理。在急诊绿色通道下,查胸部CT提示:重度吸入性肺炎,给予其对症处理后收入ICU进一步治疗。

“这个患者诊断是酒精性中毒,晕厥后呕吐物没有及时排出,堵塞口腔、气管继而造成急性呼吸衰竭,大脑缺血缺氧陷入深度昏迷。来院后,经过我们快速、有效的对症处理,脱离了生命危险,目前正在恢复中。”急诊科主任高庆林说。

据了解,每月复元医院都会收治不少酒精性中毒患者,爱喝酒的他们也许根本没有想到会有如此严重的后果。

●关于喝酒你需要知道这些

1. 酒后,千万别自己抠喉催吐

催吐法的原理就是把手指伸进口腔,刺激喉咽的会厌部,让人感到恶心,从而催

吐。催吐虽然可以起到一定的醒酒作用,但实际上是很危险的动作。

理由:

①在催吐过程中,如果喝酒的人突然意识不清,那么好不容易吐出来的东西很容易被误吸到气管,引起窒息。

②这个动作还有可能引发胰腺炎,情况严重时危及生命。

③强制性呕吐会加重食道损伤,轻者是反流性食管炎、食道溃疡,严重会引发出血。

④干扰消化道的正常运行,从而对消化功能造成损伤。

2. 不要依赖解酒药

解酒药无法替代身体“消化”酒精,也就是说并没有真正的解酒药!吃药只是短暂地缓解喝酒后呕吐、恶心的感觉,在某种程度上起到镇定的作用,让你的心理得到一种安慰。如果长期过多饮酒,过分地依赖解酒药,同样会对身体造成损伤。

医生信箱
义乌复元私立医院协办
咨询电话:0579-89922999 18806795666

孩子腕腹胀满的症状都有哪些?

王先生发来短信询问:我儿子今年3岁,去医院体检说是腕腹胀满,请问小孩腕腹胀满的症状都有哪些?

复元医院儿科副主任医师柳上信回复:小孩腕腹胀满的身体症状有腹胀、呕吐和恶心等,有时还会出现腹泻以及发烧等表现。对于腕腹胀满可以用促进消化的药物来治疗,而且在疾病治疗期间要注意孩子的饮食,不能吃油性大的食物,以粥、汤类为主。

母亲抑郁或焦虑 婴儿心率明显快

欧洲研究人员发现,如果母亲遭遇抑郁或焦虑等情绪异常,小至3个月大的婴儿在心理压力测试中心率会明显快于其他健康母亲的孩子。研究人员担心这可能对孩子心理健康产生持久影响,因此呼吁重视女性产后心理健康。

德国海德堡大学、慕尼黑大学、乌尔姆大学和奥地利维也纳大学研究人员合作,招募50名母亲及其不到一岁的孩子为研究对象。研究人员请每对母亲和孩子参加“面无表情测试”,即母亲先跟孩子玩耍2分钟,然后切断与孩子的所有互动,面无表情直视孩子,再过2分钟后恢复与孩子玩耍。先前研究显示,孩子们在母亲面无表情阶段会表现出负面情绪增加、社交活动减少、逃避等行为,例如害怕、大哭等。

研究人员说,女性在孕期和产后阶段如果出现情绪异常,如易怒、轻度抑郁、喜怒无常等,可能导致孩子长大后安全感降低。据《中国妇女报》

压力太大 头发早白

中医认为,精神情志与头发变化有着密切关系。七情中的“怒”“忧”“思”均可导致肝气失于条达,气机不畅,血液运行受阻,发根失去濡养,而使头发脱落、早白。

西医的解释则是,毛囊不断经历着生长期、退行期、休止期的周期循环,且受到多种神经介质调控。皮质醇是一种“压力荷尔蒙”,当压力过大时,血液中的皮质醇含量增高,诱导神经内分泌系统释放神经生长因子、促肾上腺皮质激素释放激素,进而抑制毛囊生长,使毛囊进入退行期。精神压力过大还会使头发变白,可从两方面解释:一方面造成供应毛发营养的血管发生痉挛,使毛囊、毛球部的色素细胞分泌黑色素的功能发生障碍;另一方面使体内神经内分泌紊乱,褪黑素合成增多。

无论是脱发还是白头,其影响因素远不止压力过大这一点。遗传、环境污染、营养失衡、生活习惯不健康以及患有自身免疫性疾病等,都可能成为诱因。因此,积极就医,寻求有针对性的治疗方案尤为重要。日常生活中,要保持良好情绪,避免焦虑、紧张,进行适当体育锻炼,可适量绿豆、荞麦、薏米、黑豆打成豆浆或熬粥喝,利于养发。据《生命时报》

携手灭烟 拥抱晴天



无烟生活
无烟世界 清新生活

广州白云山 和美医药

百虎山®

麒麟金络通

麒麟金络通 抑菌液

植物配方 | 安全放心

统一零售价 ¥128

扫码购买

3-5分钟明显发热感觉,好舒服!

一款会发热的神奇精油

订购电话:8522 9799 免费体验 江东东路33号义乌广电大院北展厅

FOOT MASSAGER

百步康全包裹足疗仪

BAI BU KANG FULL PACKAGE FOOT THERAPY MACHINE

核心科技智能控制

半价体验 ¥998 市场价 1996元

每次5分钱 随时随地在家做足疗

前30名打进电话订购 加送按摩披肩

订购电话:8585 1977 免费体验中心: 江东东路33号广电大院北展厅