防疫就是要做最好的自己

近日,在社交平台上,笔者总是看到很多网友评价别人防疫措施做得如何不到位,如何马虎,可是,他们自己做得怎么样呢?恐怕是一个大大的问号。做一个“键盘侠”,对别人评头论足并不难,但如何要求自己做一个“文明侠”,却不是一件容易的事。

比如,看到别人不戴口罩传染上了新冠,很多网友都会“发飙”,指出这是一个“低级的错误”,但我们不妨扪心自问,我们自己即使戴了口罩,是否就完全符合规范呢?笔者呼吁,防疫要做最好的自己,有很大的现实意义。

首先,防疫做最好的自己,才能更好地保护自己、家人、同事以及其他身边的人。也许,有人要说,自己打了疫苗,身体素质好,即使被传染也和普通感冒一样能扛过去。但如果因为自己的防护措施不到位,造成病毒的传播扩散,就太不应该了。一些病毒超级传播者的教训实在是太深刻了。

其次,防疫做最好的自己,才能给身边的人做好示范。家长做好防疫措施,可以给自己的孩子做好示范;司机做好防疫措施,可以给乘客做好示范;导游做好防疫措施,可以给游客做好示范。榜样的力量是无穷的,这样的示范多了,我们就会形成防疫的合力。

第三,防疫要做最好的自己,这是一种自律。我们要更加重视自律,自律的力量是伟大的,是无穷的。只要我们把自律转为一种强大的内在力量,无论抗疫中遇到怎样的困难,我们都能积极掌握主动权,打好抗疫的阻击战、歼灭战,最后取得完胜。

北京青年报

研究发现:饮用绿茶或能预防和延缓老年痴呆

记者从安徽农业大学了解到,该校茶树生物学与资源利用国家重点实验室(安徽省实验室)宛晓春教授,与中国科技大学申勇教授研究组合作研究发现,绿茶可以预防和延缓5XFAD转基因小鼠脑内β淀粉样蛋白(Aβ)形成,减少神经突触损伤,改善学习记忆能力。该研究主要结果日前在线发表于《分子营养与食品研究》杂志上。

伴随人口老龄化,以阿尔茨海默症(Alzheimer disease,AD)为代表的神经退行性疾病呈现快速高发的态势。

科研人员使用绿茶提取物(GTE)对人源淀粉样蛋白前体蛋白(APP)和早老素(PS1)双转基因5XFAD小鼠进行干预,发现在人日常饮茶量相当剂量下,GTE显著减少了小鼠脑内Aβ的含量并降低APP剪切产物的表达;同时,GTE可以减少神经胶质细胞过度激活,增强突触标记蛋白表达,减弱Aβ引起的神经毒性;行为学测试进一步证明GTE干预显著改善了5XFAD小鼠认知能力。此外,转录组测序结果提示上述作用可能与GTE调节应激和免疫相关基因表达有关。

科技日报

国产疫苗对德尔塔变异株有用吗?钟南山:有效,非常安全

国产疫苗对德尔塔(Delta)变异株有用吗?“有效,非常安全。”日前,中国工程院院士钟南山在广州出席一个峰会活动时明确回答。他指出,我国需要83.3%的接种率才能达到群体免疫。为此他特别呼吁大家要重视疫苗接种。

德尔塔变异株已经成为全球新冠肺炎传播的主要变异株。7月27日,南京市通报引起南京疫情的变异株是德尔塔变异株。

“在广州第一次遭遇德尔塔变异株时,刚开始我们还是采取过去的办法,但不灵验了。我们发现新的病人要隔离的速度,远远跟不上病毒速度。当时我心里也十分着急。”钟南山回忆道。

为何德尔塔变异株传播如此快速?“德尔塔变异株在人体内的病毒载量比普通株高100倍,传播力更强;在身体内的潜伏期较短,只有1–3天就发病;在体内转阴的时间也较长,长达13–15天,远长于普通株的7–9天。”钟南山指出,正因为感染者体内的病毒载量高,传染性增强了。比如广州疫情,10天内产生了5代传播。

而南京疫情的传播速度再次印证了德尔塔变异株速度之快。“南京疫情与引发广州‘5·21’疫情病毒变异株的载毒量、传染性、隐蔽性等方面近似,轻症患者居多。”钟南山指出,南京市政府及时采取了防控措施,“我认为南京疫情整体可控。”

南京本轮疫情中最早的感染者,大部分接种过疫苗。那当前国产疫苗对德尔塔变异株究竟有没有保护作用?疫苗打还是不打呢?

“有效,非常安全。”钟南山坚定地说,他用了一组经过验证的科学数据来说明。

从临床免疫结果来看,应对新冠病毒变异株,接种科兴新冠灭活疫苗的免疫血清对德尔塔变异株的阳转率略有下降,达到87.5%;而国药疫苗对阿尔法(Alpha)株、贝塔(Beta)株和德尔塔株均具有保护能力,对阿尔法株的中和能力下降6.7%,保护能力基本没有改变;对贝塔株和德尔塔株的中和能力分别下降47%、32%。“这几个中国疫苗在实验室的检查发现,它们对病毒的杀死综合力度有所下降,但还是有保护作用的。”钟南山说。

据他介绍,基于今年5月份广州新冠病毒德尔塔变异株暴发疫情的研究,结果证明国产疫苗是有保护作用的。研究初步统计显示,疫苗对重症的保护效果为100%,对中度、轻度、无症状的保护效果分别为76.9%、67.2%、63.2%。相关研究成果后续将发表。

“广州疫情中出现的13名重症患者,有4位上了ECMO(体外膜肺氧合,俗称“人工肺”),我们全部救活了。他们全部都没有打疫苗。”钟南山补充道。

面对依然很严峻的全球疫情防控形势,我们需要做什么呢?“不能放松,要时刻关注社区的防控措施,建立群体免疫。”钟南山强调,在人多、通风差的密集场所一定要戴好口罩。

在钟南山看来,自然免疫不现实、不科学、不人道。“大规模疫苗接种实现群体免疫,需要2年至3年的全球协作。目前我国打疫苗的数量是最多的,但由于人口基数大,中国每100人中打疫苗的比例不高。在中国,需要83.3%的接种率才能达到群体免疫。”钟南山认为,接下来应加快推进疫苗接种,以及加速研发对德尔塔变异株感染更有效的疫苗。

科技日报

科学认识“刷酸”美容

“刷酸”是什么?

“刷酸”是目前很流行的美容词汇。所谓的“刷酸”其实是一种化学换肤术,又称化学剥脱术,是将化学制剂涂在皮肤表面,导致皮肤可控的损伤后促进新的皮肤再生。化学制剂的种类、浓度、在皮肤上的停留时间,都可影响换肤的深度。依据化学换肤的作用深度不同,可以分为浅层换肤、中层换肤、深层换肤。换肤作用的深度越深,效果也越明显,同时不良反应发生的几率也更大。

“刷酸”可能引发的不良反应

较高浓度的酸对皮肤具有一定的刺激和破坏作用。随着“酸”浓度的增加、停留时间的延长,发生不良反应的概率也随之上升。治疗过程中可能出现暂时性红斑、肿胀、刺痛、灼热等不适,术后可能出现结痂、色素沉着等。另外少见的有灼伤、糜烂、渗出、色素异常、反应性痤疮、粟丘疹、毛细血管扩张、接触性荨麻疹、瘢痕等。在医疗机构进行“刷酸”治疗时,专业人员会根据患者的实际情况选择合适的浓度和方案,并可科学观察和判断治疗中的皮肤的反应进程,在必要时给予干预或适时终止,以尽量减少或减轻皮肤的不良反应。

“刷酸治疗”中使用的“酸”不是化妆品

“刷酸治疗”需在具有医疗资质的医院或诊所,由经过培训的专业人员进行操作,其所使用的“酸”并不是化妆品。目前,“刷酸治疗”中使用的“酸”种类很多,有些“酸”是不能用于化妆品的,例如:维A酸、三氯醋酸等。为达到一定的治疗效果,“刷酸”时“酸”的浓度一般相对较高。医疗机构皮肤科常见的“刷酸祛痘”为例:治疗时果酸常用的浓度为20%、35%、50%和70%,水杨酸常用的浓度为20%–30%。

化妆品中的“酸”有严格的管理要求

在化妆品中也可以添加某些“酸”,例如:果酸、水杨酸等,但有着严格的使用限制和技术要求。化妆品中α–羟基酸及其盐类和酯类(包括苹果酸、柠檬酸等果酸)的含量不得超过6.0%,产品pH值不得低于3.5,一定情况下还需在标签上标明“与防晒化妆品同时使用”。化妆品中水杨酸的含量不得超过3.0%,除香波外,不得用于三岁以下儿童使用的产品中,同时在标签上标明“含水杨酸,三岁以下儿童勿用”等。可见,化妆品中“酸”的允许使用浓度相对较低。

化妆品是以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业产品,不具有医疗作用。部分化妆品能够实现一定的清洁、去角质等功效,但与“刷酸治疗”有着本质区别。化妆品禁止明示或者暗示具有医疗作用,避免使用“换肤”等不当宣称,防止误导消费者。

国家药监局

生姜可以生发?头发会越擦越少

近年来,面对“秃”如其来的难题,很多人期待用老祖宗的智慧来解决。于是,“生姜擦头皮可以生发”等古法妙招,在网上被疯传,也带火了相关食材的销量。可从现代科学的角度来看,这些偏方真的有用吗?

首先来了解一下脱发。

毛发是有生长周期的,包括生长期、退行期和休止期3个不同阶段。在正常的头皮中,90%到95%的毛发都处于生长期,而剩下的5%到10%的毛发处于休止期。这些处在休止期的毛发在一段时间后会自然脱落。正常生理情况下,毛发脱落的速度为每天50根到100根,这个数量会因个体差异和季节变化而有所不同。如果发现自己每天的脱发量,超过100根就需要加以关注了。

如果发现自己只是少量脱发,且持续时间并不长,则可以尝试通过调节生活方式来改善。不过,若发现自己脱发的情况逐渐加重,且持续时间较长,则建议大家还是去医院请医生给出明确的诊断,再对症治疗,以免延误病情。

在临床中,最常见的脱发类型为休止期脱发,这一类型的脱发多与疾病或生理状态的改变相关。如果患者是因生理状态改变而引起的休止期脱发,如不当的节食,那么找到发病诱因,再进行针对性的调整,脱发情况是可以得到改善的。

此外,也有一部分病人的脱发类型属于雄激素性脱发,这部分患者以男性居多。这类病人多有家族遗传史,是不能单靠改变生活习惯来延迟病程发展的,还是要去医院接受正规的治疗。

对于网上盛传的生发秘方,建议大家要谨慎对待。尤其是“生姜擦头皮”,这种做法极不科学。目前已有科学研究证实,生姜的提取物6–姜酚,可抑制毛发生长,外国甚至有人试图将这种提取物加入脱毛膏中。因此,用生姜擦头皮,不仅不会生发,反而可能会越擦头发越少。

其实预防脱发,我们可以从日常点滴做起。

在日常生活中,要注意劳逸结合、心情放松,尽量避免熬夜和长时间的精神压力,避免消耗过大的体育运动。对头发的保养和护理也要讲究方法,避免长时间梳过紧的发辫和频繁的烫染,使用吹风机时温度不要过高,洗发后要适当在发梢使用护发素,注意头发的防晒,使用稀齿圆头的梳子。

饮食上,要均衡摄入各种营养素,不要节食减肥,多摄入一些富含不饱和脂肪酸、蛋白质、铁、锌、钙、铜、碘的食物。如果方方面面都注意到,想拥有一头乌黑浓密的秀发,也不是件太难的事。

科技日报

肺部磨玻璃结节需要手术吗

从胸部CT上看,肺部磨玻璃结节的影像表现类似磨玻璃,呈现云雾状的圆形、类圆形病灶或不规则阴影。肺部磨玻璃结节是一种基于密度改变的影像学表现,只要是引起肺泡腔充气程度的任何改变,都可以在CT影像上形成磨玻璃结节。磨玻璃结节只是影像学上一种客观的描述,不代表疾病本身或者预示着病情走向。

肺部磨玻璃结节有良性病变和恶性肿瘤之分。良性病变包括肺部炎症、真菌感染、炭末沉积等,恶性肿瘤就是肺腺癌。肺腺癌又分为微浸润腺癌和浸润性腺癌,一般呈惰性渐进式生长。浸润前阶段包括不典型腺瘤样增生和原位癌。前者一直被划为良性阶段,世界卫生组织最新的胸部肿瘤分类中已经将原位癌从肺癌中剔除,列为良性病变。

良性磨玻璃肺结节(多为感染性)可以在一定时间内消散、缩小、消失,所以良性的肺部磨玻璃结节是不需要开刀的。首次胸部CT检查发现的肺部磨玻璃结节阴影,不建议急于做开胸手术,一定要留出一个观察的窗口期。

长期且持续存在、实性成分比例增加的肺部磨玻璃结节,会使恶性肿瘤的概率增高,被认为可能是肺腺癌的惰性亚型,一般生长缓慢。

发现肺部磨玻璃结节,是否需要手术?如果是首次胸部CT检查发现的,不建议手术干预;如果跟踪复查多次胸部CT,提示有增大或实性比例增加时,可考虑外科手术。特别是影像学提示可能是微浸润腺癌、浸润性腺癌时,建议手术治疗。如影像学提示是不典型的腺瘤样增生或原位癌,则建议定期胸部CT复查随访,动态观察其变化。

首次胸部CT检查发现的肺部磨玻璃阴影,国际上一般倾向以定期复查胸部CT随访为主要手段,观察肺部磨玻璃结节的大小及密度变化,来判断肿瘤的发展规律及恶性程度。一般10毫米以下甚至20毫米以下的纯磨玻璃结节,都推荐随访观察。肿瘤性肺部磨玻璃结节是否选择手术,取决于该结节所处的病理阶段:微浸润腺癌、浸润性腺癌建议手术治疗。如果原位癌在8毫米以上、病人心理压力大、愿意开刀这三个条件都满足,也可以进行手术。

一般认为,在肿瘤转移之前手术切除病灶,是疑似早期肺癌的肺部磨玻璃结节处理的最佳时机。但早诊早治与过度治疗是一对矛盾体,需要综合考虑。

事实上,肺部磨玻璃结节属于惰性病变,发展缓慢,往往呈3至5年增长1至2毫米的“龟速”。这就使得肺部磨玻璃结节患者选择手术的窗口期大为延长。

肺部磨玻璃结节腺癌生长速度、恶性程度的个体差异化原因,至今尚不明确。对于无法辨明病理阶段的结节,建议定期随访观察CT,动态看变化。如果有大小、形态、密度的改变,请及时就医。

体检发现肺部磨玻璃结节,需要医生通过影像学特征、液体活检项目检测等多维度评估,推断病理性质,进而选择临床干预手段。

人民日报

头顶变“油田” 四招儿甩掉发丝油腻

刚洗完的头发,坚持不到一天就油腻腻的,一绺一绺的,有时候还闻到难闻的头油异味,不仅影响个人形象,还影响自信心和生活质量。想要让自己在人际交往中广受欢迎,尽快摆脱头发过度出油问题就成为职场和社交的“头等大事”。今天就跟大家聊聊头发出油的原因,并分享几个治理头顶油腻的方法。

头发出的油 并非一无是处

皮脂腺开口于毛囊,正常情况下皮脂腺分泌适量的油脂,依附着毛囊输送到头皮和毛发表面,均匀分布以保护和滋养我们的头皮和毛发,让我们的头发和皮肤有光泽。同时,油脂和汗腺分泌的汗液形成弱酸的脂膜,可以维持皮肤和毛囊的正常定植菌的平衡,避免某些细菌或真菌的过度繁殖,造成皮肤屏障破坏或皮肤感染。所以,适量的油脂分泌可以保护皮肤健康。

但油脂分泌过多时,会表现出头发出油,使头发打绺,有异味,引起头皮红、头屑、头痒、脱发和毛囊炎等一系列问题。

五大因素 让头顶产油量超标

导致油脂分泌过多,主要有以下五个原因。

激素水平 无论男女,体内雄激素水平过高或个体对雄激素比较敏感,会促进皮脂分泌,使头面部过度出油,还可能抑制头顶毛发生长,最终会形成秃顶。

饮食作息 现在不少年轻人都是“无辣不欢”“无肉不香”和“夜猫子”,肥甘厚味、辛辣油腻食物、甜食、咖啡、浓茶成为饮食中不可或缺的主角;熬夜打游戏、加班到深夜未眠、紧张、工作压力大等不良生活习惯都会影响人体神经和内分泌系统,不仅头发分泌出大量油脂,头面部也容易长出痘痘。在中医理论中,头发出油多辨为湿热,有些辨为痰湿或者是其他证,往往是先天体质或是由于嗜食肥甘、厚味损伤脾胃,化湿生热、郁结成痰、熏蒸皮肤,从而油脂过度分泌。

真菌感染 马拉色菌是日常与我们头皮互利共生的一种真菌,它的食物就是头油,当头油过剩时,马拉色菌会过度繁殖,破坏头皮的屏障系统,出现头皮潮红、瘙痒、头屑过多,并促进头油的产生,周而复始,恶性循环。

护发不当 频繁地洗头,皮脂腺也会进一步分泌油脂,导致头发越来越油。许多人习惯刚洗完头发就开始吹头发,当吹风机中的热风接触到湿润的头发时,容易使头皮的油脂分泌旺盛,从而让自己的头发变得更加容易出油。

过度防护 疫情期间的医护工作者,因长期佩戴帽子,透气性不佳,头皮分泌的油脂、汗液混合后停留在皮肤表面,加之头发上的细菌增殖,很容易造成头发出油增多、瘙痒、异味等情况。

治理头发油腻 试试这四招儿

调整饮食结构 少吃高糖、高脂、辛辣、刺激、煎炸、烧烤的食物,避免酗酒,多吃富含维生素的水果、蔬菜以及豆类。黑豆、芹菜、粗粮杂粮是含有维生素B族较丰富的食物,维生素B族可在体内形成烟氨酸,有助于调节油脂的平衡。

良好生活习惯 避免熬夜,早睡早起。长期熬夜,精神压力过大引起内分泌紊乱,从而导致皮脂腺分泌增多,出油增加。养成良好的作息习惯在一定程度上可缓解头皮出油。

适合的洗护用品 头油、头屑的产生与马拉色菌有关,日常可选择具有控油抑菌成分(吡硫翁锌、酮康唑、水杨酸等)的洗护用品,每周使用1至2次即可。不建议频繁使用,否则会破坏头皮的正常菌群。如果普通去屑洗发水不能解决头皮出油、头屑的现象,需要就医,在医生的指导下使用药用洗发水或服药治疗。

正确洗发护发 头油脂过多造成头发油腻,必然需要清洗。在使用洗发水时不要直接抹到头上,可倒在手上打出泡沫后再抹到头上,用手指肚以画圆的方式慢慢清洗头皮和头发。涂抹护发素时应避免抹在头皮上,涂到离发根1至2厘米的地方即可。

如果您使用上述方法仍不能摆脱油腻的头发,同时伴有头皮潮红、头屑、瘙痒、头油异味、毛囊炎和脱发等问题,建议到正规医院皮肤科门诊就诊,可以做头皮真菌镜检或直接免疫荧光检查,还可以用毛发镜检查头皮和毛囊,可以帮助医生准确分析头皮和毛囊损伤情况,根据检查的结果给出个体化的头皮健康管理方案,达到控制头油、防止脱发、重拾形象、恢复自信的目的。

北京青年报

下午动一动,疏通膀胱经

人体十二正经由六阴经、六阳经构成,经络是气血运行的主要通道,其中阳经有太阳、阳明、少阳之别。膀胱经全名为足太阳膀胱经,“太”是“极端、过”的意思。太阳,也就是人体最大的阳气出处。膀胱经在十二正经中的主要作用是升发人体阳气,换言之,人体有无精神,气力是否足,都依赖于膀胱经是否通畅。

膀胱经不通,主要原因是湿邪闭阻体内,阳气无法气化。当推拿医师在你的后背行推拿、火罐或刮痧之后,你会感觉到后背如释重负,这就说明我们体内阳气得以升发了。同样,适度运动也能达到升发阳气的效果,汗出气化也会倍感轻松。

膀胱经是人体最大的排毒通道,其他诸如大肠排便、毛孔发汗、气管排痰等,虽也是排毒的途径,但都是局部分段而行,最后也要并归膀胱经。打个比方,膀胱经好比城市形形色色的排污管道,集合各种污水,最后汇集到膀胱(污水储存站)排出。所以,要想去除体内之毒,膀胱经必须畅通无阻。

膀胱经畅通如此重要,那平常我们何时动、怎样动才能最大限度疏通它呢?这里要提到一个中医理念——子午流注。中医针灸以“天人相应”观点为理论基础,认为人体功能活动、病理变化受自然界气候变化、时日等影响而呈现一定的规律。根据这种规律,选择适当时间治疗疾病,可以获得较佳疗效。因此提出“因时施治”“按时针灸”等。根据这个理论,刺激膀胱经的最佳时间应该是下午3~5点,这时是膀胱经当令,气血最旺,如果能按摩或动作激活其气血、疏通其经络,对人体有较好的保健作用。尤其膀胱经上连脑部,气血易上输至脑,改善脑部供血,有提高学习和工作效率之功。

经常锻炼以下两个动作可以刺激膀胱经更好的工作。

1.处坐姿,伸直双腿,吸气双手高举头顶,呼气,双手臂带动上半身向前向下,手可以碰触到脚趾,保持十秒钟,然后吸气双手带动上半身向上还原。

2.摇篮式,先身体平躺,弯曲双腿,双手抱住小腿,前后摇摆。

每天下午3~5点,每次10分钟左右,即可通过纵向和横向拉伸后背肌筋膜,给予膀胱经良性刺激,更好地发挥其生理作用。

生命时报