

坚决防止防疫过度? 国务院联防联控机制重申“九不准”要求

上门贴封条、要求额外核酸检测并收费、盲目扩大管控范围……6月24日,河北、青海、辽宁3省部分地市的这些过度防疫措施被国务院联防联控机制点名通报!

6月5日,国务院联防联控机制新闻发布会明确提出疫情防控“九不准”,但部分地区在疫情防控中仍然存在掌握政策不准确、执行落实不精准、管控措施简单化等问题。在6月24日召开的国务院联防联控机制新闻发布会上,国家卫生健康委疾控局副局长、一级巡视员雷正龙强调,各地应进一步提高防控措施的科学性、精准性、针对性,坚决防止过度简化、一刀切和层层加码等防控措施,高效统筹疫情防控和经济社会发展。

违反“九不准”将被曝光

“国务院联防联控机制综合组和相关部门将对于违反‘九不准’的典型案进行曝光。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋指出,近期全国疫情形势持续向好,新

增本土确诊病例有所下降,要以最小范围、最短时间、最低代价控制住疫情。

“九不准”包括不准随意将限制出行的范围由中、高风险地区扩大到其他地区,不准对来自低风险地区人员采取强制劝返、隔离等限制措施,不准随意延长中、高风险地区管控时间等,以杜绝各地在防控政策上层加码。

雷正龙表示,一些地区对低风险地区人员限制出行,采取“一刀切”的隔离管控措施,有些地方还随意延长风险人员的隔离管控期限,严重影响了人们正常出行和经济社会活动。国务院联防联控机制综合组将会同相关部门进一步指导各地贯彻落实疫情防控“九不准”的要求,及时纠正不科学、不精准的防控措施,在确保疫情防控效果的前提下,尽最大努力减少疫情对群众正常生产生活的影

保障物流畅通和学生顺利返乡

“九不准”要求不准随意设置防

疫检查点,限制符合条件的客、货车司乘人员通行。

针对部分地区出现的货车防疫通行过度管控问题,相关部门指导各地分类精准实施货车通行管控,落实“四个不得”。即不得随意限制来自低风险地区的货车通行,全面取消对来自低风险地区的货运车辆的防疫通行限制;不得以通信行程卡带*号为由限制货车通行,对于司乘人员通信绿色行程卡绿色带*号的货运车辆,在持有48小时内的核酸检测阴性证明、健康码绿码、体温检测正常的情况下,各地区要予以放行;不得以等待核酸检测结果为由限制货车通行;不得要求货车司乘人员重复进行核酸检测。

交通运输部运输服务司副司长韩敬华介绍,国务院物流保通保畅工作领导小组办公室建立三级督办和问题转办制度,依托12328交通运输服务监督热线等渠道,收集货车司机通行受阻问题,一事一协调、一事一处理。对于限制货车通行、劝返等具

体问题,一般能够在2小时内得到解决;对于涉及地方制度性政策调整的事项,一般在3天内也都能及时协调处理。

据介绍,与4月18日相比,6月23日全国高速公路货车流量增长10.8%,全国铁路货物发送量、监测港口完成货物吞吐量、民航保障货运航班班次、邮政快递业务量分别增长4.6%、7.4%、49.5%和30.8%。

暑假已经到来,为确保学生顺利离校返乡,“九不准”要求不准对符合条件离校返乡的高校学生采取隔离等措施。教育部体卫艺司副司长、一级巡视员刘培俊介绍,教育部6月23日已印发通知,部署暑期教育系统疫情防控工作,要求确保让符合条件的返乡学生免于集中隔离观察;确保为确需隔离的返乡学生免除集中隔离费用。有疫情的地区要建立健全学生出发地、返乡地、省级联防联控机制之间“一对一”对接机制,实时调度、协调解决学生返乡途中的突发情况。

科技日报

英媒:研究表明,做噩梦可能是帕金森前兆

噩梦不仅与心理问题相关,也预示着一项新研究表明,做噩梦可能是帕金森的前兆。这项研究对3818名老年男性进行了为期12年的观察,结果发现,经常做噩梦的老年男性患帕金森病的可能性是其他老年男性的两倍。

帕金森病是常见的中老年神经系统退行性疾病,该病的主要症状是身体特定部位不自主颤抖,动作缓慢、肌肉僵硬和不灵活。此外,许多帕金森病患者都有睡眠问题。英国帕金森病研究专家凯瑟琳·弗莱彻称;“以前的研究表明,帕金森病患者的梦境

可能包含更激烈的内容,整体上更加生动且倾向于噩梦。还有证据表明,噩梦可能与帕金森病患者后期认知能力下降有关。”

伯明翰大学人类大脑健康中心的首席研究员阿比德米·奥泰森表示:“早期诊断帕金森病对患者有益,但目前人们所知的风险指标很少,需要人们进行价格昂贵的检查。”新研究提供了进一步的证据,将噩梦与患帕金森病的风险联系起来。凯瑟琳·弗莱彻表示:“对这种疾病的 earliest 迹象以及大脑可能发生的变化了解得越多,就越能找到更好的治疗手段和治愈方法。”

环球时报

家长注意:未成年人禁止文身

近日,国务院未成年人保护工作领导小组办公室印发《未成年人文身治理工作办法》中明确禁止向未成年人提供文身服务,即使父母同意许可也依然不行。

如此严格的禁令原因是什么?文身会对未成年人带来哪些危害和痛苦?铜陵市立医院皮肤科医师给与了解答。文身带来的伤害,首先是感染风险。二是近些年来在临床工作中还发现,文身过程中还存在着传

播某些恶劣疾病的风险,比如梅毒和HIV。三是文身所用的染料中可能会含有铅和汞等元素,这种情况下,短期会形成过敏反应,长期会造成周围皮肤的炎症反应,甚至会造成重金属全身吸收,造成文身者经常表现为疲乏无力,还有智力下降等神经系统的损伤。总之,文身的做法有百害而无一利。

殷修武

减肥就是不吃脂肪? 这些食物一定要吃

当下,人们大多以瘦为美,减肥成为帅男靓女的必修课。他们大多谈“脂”色变,因为害怕体重增加。那么,减肥就是不吃脂肪吗?

脂肪对人体的影响

脂肪不仅可以储存和供应能量,还是组织和细胞的重要组成部分。它就像厚厚的被子一样,维持我们的体温,保护我们的脏器和,还可以促进脂溶性维生素的吸收。脂肪是我们身体的必需营养素,适当地摄入对身体是有好处的。面对脂肪,关键不是少吃,而是怎样合理地选择脂类食物。

从哪些食物中能获得脂肪呢?主要有植物油(花生油、菜籽油、橄榄油等)、坚果(花生、核桃、瓜子等)、动物性食物(牛羊肉、鱼肉等)。

这类脂肪一定要吃

脂肪是由脂肪酸和甘油组成的,脂肪酸的种类非常多,

我们需要重点关注的是多不饱和脂肪酸,因为在多不饱和脂肪酸中有一些是我们人体自身合成不了的,必须从食物中获取。所以我们在选择脂类食物时,应选择多不饱和脂肪酸类的食物。其中,植物油是必需脂肪酸最好的来源,尤其是大豆油、玉米油、芝麻油、橄榄油等。在做菜过程中,可以将这些油调和和使用,来增加人体必需脂肪酸的摄入。

坚果主要含有的是多不饱和脂肪酸中的亚油酸,鱼类主要含有α-亚麻酸,而动物性食物(如肥肉)中含有的多不饱和脂肪酸是较少的,所以我们可以慎重选择这部分食物。磷脂也是一种重要的脂类,它可以参与我们的细胞膜、脑组织、神经组织的构成,富含磷脂的食物有蛋黄、瘦肉、肝脏、大豆等。富含多不饱和脂肪酸和磷脂的食物具有健脑功能,可以选择这些食物来补脑。

人民网



食物中的蛋白质如何分“优劣”?

现在很多人都非常重视饮食中的“营养成分”含量。很多食品在做推广时,也经常会打着“富含优质蛋白质”的旗号,来吸引消费者的目光。那么,到底什么是优质蛋白质呢?蛋白质如何分优劣呢?

首先,我们需要知道蛋白质的基本构成单位是氨基酸,组成生物体内蛋白质的氨基酸有20多种,其中有8种氨基酸是人体不能自己合成的,必须通过食物进行有效供给,这些氨基酸被称为必需氨基酸。

大多数的食物中都具备8种必需氨基酸,但食物中氨基酸所占比

例不同,其蛋白的营养价值也会不同。就像我们经常吃的鸡蛋、牛奶和牛肉,这些食物中富含蛋白质,氨基酸的比例也非常符合人体需求。另外,蛋白质中的氨基酸能被人体利用的越多,说明它能满足人体需求的能力就越强,摄入的蛋白质中,只有氨基酸的比例和人体的需求达成一致,才能被充分利用,氨基酸才不会过多地浪费。如果蛋白质同时满足氨基酸组成与人体需求的组成接近,并且被人体吸收利用的效率较高,这种蛋白质我们就可以称其为“优质蛋白”或

者“完全蛋白”。

一些植物性的食物同样也富含蛋白质,就像我们经常吃的大米、小麦和豌豆等,但这些植物性食物中的蛋白质,会有一两种氨基酸的比例相对较低。如果单独吃这些食物的话,这些氨基酸满足人体需求的效率相对就会比较低,可以称为“不完全蛋白”。常见的食物蛋白中,胶原蛋白因为“只含有7种必需氨基酸”而被称为“劣质蛋白”。

但是,不同食物中含有的蛋白质组合在一起,其中的氨基酸可能会相互补充,从而使劣质蛋白质转变为优

质蛋白质。比如大米蛋白质中赖氨酸含量很低,绿豆和豌豆的蛋白质中,甲硫氨酸和半胱氨酸含量很低,但是大米正好富含甲硫氨酸与半胱氨酸,豌豆、绿豆则富含赖氨酸,它们组合后氨基酸相互补充,所以就变成了“优质”的蛋白质组合。

总体来说,人体在通过食物获取蛋白质之后,各种蛋白酶会将其水解出各种氨基酸成分,这些氨基酸被肠壁吸收进入血液,再在体内重新合成人体所需要的蛋白质,从而使人体的健康水平更高。

新华网

这些食物是天然的“消炎药” 保护心脑血管、预防慢病的“主力军”?

日前,美国哈佛大学一项研究颇有新意,研究人员从食物、营养素与人体内炎症相关性这样的角度,来探索吃不同的食物影响体内炎症状况,从而与心血管病、冠心病、中风风险的影响相关性进行研究。研究者根据评分、评估各种食物的致炎作用,评估出抗炎食物与促炎食物。

该项研究对20万没有心血管病的美国居民进行了32年的调查研究,结果发现:与经常吃抗炎食物的人相比,经常吃促炎食物的人,发生心血管病、冠心病、中风的风险分别增加38%、46%、28%。

抗炎食物对抵御心脑血管疾病的作用很大

炎症是动脉粥样硬化和血栓形成的关键危险因素,是导致心脑血管病发生的危险因素。而食物对人体炎症的影响,会引发心脑血管病发病风险。哈佛大学这项研究表明,通过对食物的选择,多吃抗炎食物,少吃促炎食物,实际上是日常饮食的一种健康模式。

近期,又有西班牙的一项研究显示,平时多吃鱼、坚果及富含α-亚麻酸的植物性食物,可以保护心脏,对

心梗病人可降低24%的发生风险,以及降低26%再住院的风险,并且在,在对心梗患者随访期间,多吃鱼、坚果等抗炎食物,心血管死亡率和全因死亡率分别下降了22.4%和11.4%。

原因何在?研究认为,因为这些食物中富含有明显抗炎作用的ω-3脂肪酸——抗炎食物对抗心脑血管病的又一实例。

体内炎症是导致多种慢性病的危险因素

认识饮食因素是影响体内炎症,从而影响着慢性病发病的重要因素,这一点太重要了。现代研究发现,人体内的炎症反应不仅仅与动脉粥样硬化和血栓形成有关,还与心脑血管病发病风险增大有关,与增加癌症、糖尿病、老年痴呆症、帕金森症、哮喘和退行性关节炎发病风险有关,更与加速衰老、寿命减少有关……

所以人体内的炎症反应,是导致各种慢性病的危险因素。如果你身上有慢性炎症的危险因素存在——那么,你就要警觉了,你患慢性病的风险可能会比别人大!

如果我们在饮食中注意少吃、少摄入促进人体炎症的食物及营养

素,注意多选择一些抗炎的食物及营养素,那么,就会控制和减少体内炎症及炎症反应,从而有可能降低慢性病的发病风险,这样的饮食显然对健康有益,对远离或减少慢性病有益。

抗炎和促炎的食物分别有哪些?

先说说需要避免“踩坑”的食物——促炎食物。

促炎食物主要有精制粮、红肉、加工肉、动物内脏、含糖饮料等。总的来说就是采用以下这些方法,来减少体内的炎症反应:

- 减少含饱和脂肪多的食物;
 - 减少含反式脂肪的食物(如人造奶油、氢化植物油或部分氢化植物油等);
 - 减少含ω-6脂肪酸高的食物;
 - 减少含糖食物及饮料;
 - 减少红肉尤其是加工红肉;
 - 减少细粮;
 - 减少被污染的食物;
 - 减少高盐食物。
- 在日常饮食中,多选择一些有抗炎作用的食物很重要。

抗炎食物有绿叶蔬菜(菠菜、卷心菜、生菜、苦菊等)、黄色蔬菜(黄色

辣椒、南瓜、豆类、胡萝卜等)、核桃、全谷物(小麦、燕麦、黑麦、荞麦、小米等)、水果、茶、咖啡等。这些食物含有丰富的抗炎物质,包括维生素、类胡萝卜素、黄酮类物质、膳食纤维等。

总结起来,抗炎食物就是以下几类:

- 富含ω-3脂肪酸的食物。如鱼、亚麻籽、坚果等,这是天然的“消炎药”。
 - 新鲜蔬菜和水果。任何食物都代替不了蔬菜和水果,因为蔬果中含有减少炎症的维生素、矿物质、抗氧化剂和植物营养素及食物纤维。吃蔬果要做到“三多一全一新鲜”,即量要多、品种要多、色彩要多、要吃全了、要趁新鲜吃。
 - 血糖指数低的碳水化合物。如全谷类、全麦类、燕麦、荞麦、小米等。常选亚麻籽油、茶籽油、橄榄油、低芥酸的菜籽油。
 - 喝茶、喝咖啡。
 - 含维生素D丰富的食物,如鱼虾、鸡蛋等。
 - 一些有抗炎、抗氧化的补充剂,如:维生素C、辅酶Q10、番茄红素、锌、镁、维生素D、槲皮素等等。
- 那么,您吃对了吗?

北京青年报

真正的消炎药只有两类? 别再把抗菌药当消炎药

日常生活中,很多人认为抗菌药就是消炎药,事实真是如此吗?就此人民网记者采访了中南大学湘雅三医院药学部主任左笑从。

“消炎药和抗菌药不是一回事,不能混为一谈。”左笑从介绍,消炎药是指消除炎症的一类药物,常用的消炎药包括非甾体抗炎药和糖皮质激素两大类。炎症是指机体对感染、外来物质或其他原因所致损伤的一种应激反应,其外在表现会有特定部位的红、肿、热、痛或全身反应,如发热等各种不适,分为感染性炎症和非感染性炎症。抗菌药是针对引起炎症的细菌等感染性致病因子有抑制或杀灭作用的药物,本身不能直接抑

制炎症反应,所以抗菌药不是消炎药。

“抗菌药的使用好比一把双刃剑,使用正确,它是人类健康的‘救命符’,而使用错误,它则是人类健康的‘隐形杀手’。如果滥用抗菌药会导致人体菌群失调,造成二重感染,更严重者会导致细菌耐药,使肺炎等感染性疾病,变得更难治疗。”左笑从提示。

左笑从表示,避免抗菌药的滥用,除了需要医生严格把控抗菌药使用的指征外,患者对抗菌药使用“三不原则”的严格遵守,也是非常重要的一环。简单来说就是:不自行购买;不自行加量、减量或停药;不追求新的、贵的抗菌药物。

人民网

“晕”也可能是病 要分清眩晕和头晕

63岁的李女士最近一直睡不好觉,一翻身就觉得天旋地转,她本来没在意,没想到症状越发严重。去医院检查才发现,引发自己眩晕的“真凶”是一种名为耳石症的病。

专家提示,“晕”也可能是病,且眩晕和头晕是两个不同概念,就诊时要讲清“晕”持续的时间和具体表现,这对疾病诊断有重要作用。

很多人都有过眩晕、头晕的情况。沈阳市第一人民医院神经内三科主任姜扬介绍,眩晕和头晕是两个概念,其发病症状和应对办法都不一样。

“头晕有时也称为头昏,是头内出现的不适感而又不能准确表达的症状,可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感,通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。”姜扬说,而眩晕是一种运动错觉,发作时并无外界刺

激,可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等,有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。“患者应尽可能准确描述自己的症状,有利于医生判断,更好对症下药。”

“晕头转向”时,我们应该怎么做?

专家指出,需谨记“停、救、稳”三个字。应立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或卧的体位,减少跌倒的发生。

专家提醒,“晕头转向”看似事小,但可能引发严重后果。若要探究引发“晕”的疾病,精准诊治,详尽查体和辅助检查必不可少。因此,我们一旦出现眩晕或头晕,应及时前往医院就诊,谨防耽误病情。

科技日报

我科学家找到“调控”免疫系统的人类红细胞

“我们找到了一群特殊的人类有核红细胞,它们‘外套’上镶嵌着CD63的标记。”中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)研究员石莉红解释,这些红细胞能“调控”免疫细胞释放炎症因子,参与人体的免疫反应。

6月27日,国际期刊《自然·免疫学》刊载了这一革新认知的研究。传统观点认为,人红细胞是一群均质性携氧细胞,对它参与人体免疫反应能力的了解非常少。

人体哪些红细胞能“调控”免疫系统?这个特别的群体又是怎么被发现的呢?6月29日,科技日报记者联系采访了研究团队的主要成员。

高精密度的人红细胞图谱

在找到这群具有免疫调控特征的有核红细胞之前,研究团队还不能确定它确实存在。

“在人们的常规认知中,人体血液中的红细胞是没有功能种类之分的,只是通常会根据其成熟度或形态对其进行分类。”论文第一作者徐长禄博士告诉科技日报记者,在此前的一些研究中人们感觉到红细胞可能是能够被“分群”的(类似于蚁群中的工蚁、兵蚁等各司其职),红细胞很可能承担不同的任务,这种特征被称为“功能异质性”。

究竟是不是这样呢?学术研究需要从细胞、分子水平等给出实证。

如果对人体发育过程中每一代表性位点的红细胞进行分子水平上的单细胞分析,就能对人类红细胞做一个高精度的“摸底”,得到红细胞的分子全景图。

2017年前后,单细胞测序技术逐步成熟,石莉红决定带领团队开展人红细胞分子全景图的绘制工作。这是一个工作量巨大的研究工作,团队克服了样本获取的重重困难,收集到了人体多个发育阶段的红细胞进行单细胞RNA-seq测序分析,对数据进行分

析。原始数据总量高达约3TB。“全景图”高精度地绘制了不同发育阶段红细胞的“从出生到成熟”整个过程中的主要细胞活动。团队发现人红细胞存在发育

阶段维度的差异,为“人类红细胞存在异质性”找到了更多的证据。

带有独特标记的免疫型红细胞

“全景图”的背后是值得深度挖掘的大量生物信息学数据。

“我们首先基于转录组数据对各个红细胞亚群进行了定义,然后通过分析找到了每个细胞亚群中特征性高表达的基因。”徐长禄对科技日报记者表示,具有免疫调控功能的红细胞亚群有一个共同的特征,就是CD63基因有着更高的表达水平,因此,CD63可以用于代表免疫调控红细胞亚群,成为人们识别它们的标记。

为了证明带有CD63标记的有核红细胞确实参与到了人体的免疫活动中,团队回过过头来进行验证。通过分选出CD63表达的有核红细胞亚群,并将其与不同的免疫细胞群体共孵育,团队进一步证实了它们确实显著促进了免疫细胞中炎症因子的分泌。

“从分子机理而言,我们初步的分析数据 displays 免疫调控功能红细胞可以通过‘受体对’的方式调控免疫细胞的炎症因子释放。免疫调控网络兼具了红细胞和免疫细胞双重调控网络,起到了‘枢纽’的作用。”徐长禄说,未来将开展更进一步的体内功能实验进行验证。

研究助力批量体外生成红细胞

由于血液短缺,人类一直在探索体外大量生产功能性红细胞的技术。此次研究也为红细胞体外生产提供了坚实的理论基础。

“体外生成红细胞是再生医学的重要组成部分,国际上也有很多团队在不断优化体外造血系统。就红细胞而言,目前仍无法大批量生成功能性红细胞以应用于临床。”徐长禄解释,团队通过比较体内外红细胞的差异,发现体外系统产生的红细胞存在着诸多代谢异常和过度的细胞凋亡和自噬。因此,未来针对这些异常进行改造有望改善体外红细胞生成体系,以达到最终批量生成功能性红细胞的目的。

科技日报