

# 女性天生比男性更容易患骨质疏松

骨质疏松是很多中老年人朋友最常见的骨骼疾病,尤其是一些中老年的女性朋友更是高危人群。专家建议30岁以上的女性要注意均衡,有意识地进行户外运动,注意提高骨量峰值等,才能有效避免骨质疏松。

**骨质疏松是如何发生的**  
当骨密度减少,骨微结构改变,导致骨强度降低,容易发生脆性骨折;

它是全身性的、系统性的代谢性疾病。

**为什么女性更容易患骨质疏松?**

骨质疏松分为原发性 and 继发性两大类。在原发性里边又分两种类型,一种叫Ⅰ型,专门指女性绝经后的骨质疏松,而男性的骨质疏松大部分是Ⅱ型骨质疏松,即老年性骨质疏松。

女性的几个特点决定了她们更容易患上骨质疏松。第一,女性本身峰值骨量就比男性要低,身高矮,峰值骨量也低,并且女性骨骼纤细。第二,女性绝经后雌激素呈现断崖式下降。因为雌激素是保护骨骼健康的重要激素,一旦雌激素降低,骨量就会迅速丢失。第三,女性妊娠哺乳期会有大量的钙质丢失。第四,有些女性瘦身减肥,营养摄入差,骨量也差,

导致骨骼健康变差。第五,多数女性以白为美,晒太阳少,产生活性的维生素D少也会影响骨骼健康,因为维生素D也是重要的钙调节激素。总体来说,无论是生长发育期、平台期,还是老年衰老期,女性面临的危害都比较大。所以,提醒女性朋友一定要多关注自己的骨骼健康。

央视网

# 人在清醒时大脑也会“放空”

最新研究表明,一个人在清醒时走神是一种自然现象——即使有时候这种现象十分恼人。

欧洲研究人员开展的大脑成像研究挑战了人类大脑会不间断思考的观念,并指出“大脑放空”是一种短暂清醒状态。此时的大脑基本上处于离线状态:一种类似于深度睡眠的模式,只是出现在人醒着的时候。

发表在美国《国家科学院学报》周刊上的这项研究结果表明,人的思维是无法持续“流动”的。

这项研究的首席研究员雅典娜·德梅齐博士称:“在自发性认知研究领域,大脑放空是相对较新的一种精神状态。该研究开辟了激动人心的新路径,让人能了解清醒时大脑放空背后的生物学机制。睡眠和清醒的界限或许并没有看上去那么泾渭分明。”

该研究团队称,由于大脑活动在持续且迅速地发生变化,要确认大脑放空的具

体特点,就需要使用强有力的分析方法。他们重新分析了此前收集的一组数据。当时,几十名健康的参与者在接受头部磁共振成像检查时,被要求在几个选项

中选出与自己最为接近的精神状态。研究人员发现,与其他精神状态相比,大脑放空的情况鲜少被报告,且随着时间的推移很少反复出现。

科学家们发现,在思维受抑制或大脑放空时,大脑中的所有区域都在同时进行相互交流。而这种大脑模式还具有“全脑功能性磁共振成像信号振幅较高”的特征,这标志着“皮质唤醒水平较低”,类似于深度睡眠模式。

研究人员称,这可以解释人们为何会因大脑无法区分信号而不能报告精神状态——也表明,所谓的“无法报告的瞬时精神事件”可以在人清醒时发生。研究人员说,这项研究为进一步探索大脑放空现象背后的机制铺平了道路。 科技日报

# 呵护双眼,从拒绝不良用眼习惯做起



长期面对电子产品,人们在获取大量信息的同时,双眼也承受着巨大压力,一些不良用眼习惯正在悄悄影响我们的视力。每年10月的第二个星期四是世界视力日,专家指出,大部分视力问题是可防可治的,不同年龄段群体都要改正不良用眼习惯,定期进行眼部检查,提高健康用眼意识。

近年来,学生近视多发并呈现低龄化的现象引发广泛关注。中小学时期是学生眼睛的关键发育期,在此阶段需要重点关注近视的发生并进行预防。青海省人民医院眼科副主任医师张晓英介绍,除了电子产品对眼睛的损害,近距离用眼学习时间过长、眯眼视物、坐姿不当等不良用眼习惯,都会导致近视的早发、高发。

“在青少年成长发育过程中,家长要密切关注孩子的用眼健康。从小教育他们养成良好的用眼习惯,比如学习时做到‘一拳、一尺、一寸’,即胸口离桌沿一拳,眼睛离书本(电脑)一尺,握笔的手指离笔尖一寸。青少年自身也要进行自我管理,控制使用电子产品时间,适当增加户外运动。”张晓英说。

随着生活节奏加快,加班、熬夜已成了不少人的生活常态,而眼部疾病却易被忽略。据了解,慢性结膜炎、干眼症、白内障、青光眼等都是常见的眼部疾病。尤其青光眼被称为视力的“隐形杀手”,原发性、继发性 and 先天性三大类。原发性闭角型青光眼多发于中老年人,且女性发病率较高,情绪激动、视疲劳、用眼及用脑过度等均可诱发,表现为眼部干涩、视物模糊或视力下降、

头痛、失眠等症状,有的患者无任何症状也可失明,后果极为严重。

“有些患者会通过频繁滴眼药水来缓解不适症状,这也是不正确的。很多眼药水中含有防腐剂,长时间使用会

损害角膜上皮。建议定期进行眼部检查,出现眼睛不适或视力下降等情况要及时就医,不要延误病情,做到早发现、合理治疗。”张晓英说,健康的生活方式可以预防很多眼部疾病,比如

平衡膳食,充足睡眠,戒烟戒酒,适当锻炼,控制血糖、血压、血脂水平等,还可以通过远眺、做眼保健操等缓解眼睛疲劳。

新华社

# 年纪轻轻爱忘事 是“青年痴呆”吗

最近,经常有患者问:“医生,为什么我年纪轻轻脑子就有点‘痴呆’了,感觉自己无法集中注意力,精神恍惚,还经常找不到东西、丢三落四,甚至有时候还会有间歇性失忆……这是怎么回事?”

生活中,网友们常用“青年痴呆”来形容年轻人在工作、生活中出现的间歇性注意力涣散、记忆力衰退、精神恍惚等表现。

我们总认为年轻人就应该注意力集中,做事有条有理,很少马虎犯错。然而,事实却经常相反,年轻人总会时不时地忘记些什么,常常说错话,记错事,记忆力“每况愈下”,犹如只拥有七秒记忆的小金鱼。那么,为什么会出现这种情况呢?

**记忆不好的“锅”谁来背**  
其实,年轻人出现类似健忘、精神无法集中等表现,常见的原因主要有以下几个方面。

**慢性疲劳综合征**  
快节奏的工作与学习,会增加脑疲劳的发生概率。在高强度或持续工作、学习后,很多人会出现头晕、头痛、注意力不集中、记忆力下降、精神萎靡、学习和工作效率降低、协调性变差等症状。这种情况若得不到有效的缓解及改善,很可能会转变为慢性疲劳综合征,在工作、生活中表现出持续地注意力下降、反应迟钝、记忆力减退、精神萎靡等,尤其在驾驶、高空高温作业、流水线作业等工作环境下,还可能引发事故。

**抑郁障碍**  
指由各种原因引起的以显著而持

久的心境低落为主要表现的一类心境障碍,表现为情绪低落、兴趣减退、快乐缺失、思维迟缓。一旦患上抑郁症,即使大脑没有病理异常,也会导致注意力、记忆力、思考力、判断力日渐迟钝。因此,患者经常会出现在一直在看文章,可是看不进去内容,无法深入理解意思,或是买东西时不能快速正确地计算零钱等情况。需要注意的是,抑郁所导致的思维迟缓与早老性痴呆非常相似,因此在学术上被称为“假性痴呆”。

**神经衰弱**

由于长期处于紧张和压力下,出现精神易兴奋和脑力易疲乏现象,常伴有情绪烦恼、易激惹、睡眠障碍、肌肉紧张性疼痛等,这些症状不能归因于脑、躯体疾病及其他精神疾病。这类患者常伴随不良的性格特征,如自卑、敏感、多疑、急躁等,对生活事件的心理调节存在障碍,使大脑长期处于持续性紧张状态而发病。患者发病时,症状时轻时重,病程多迁延。

**睡眠障碍**

睡眠,是人类不可或缺或可缺的生理现象。在人的一生中,睡眠占了近1/3的时间,有着非常重要的生理意义。睡眠最重要的功能之一是在记忆中巩固新知识、新技术,它可以帮助我们提升记忆效果,节省学习时间。当人进入深睡眠状态时,大脑神经元会长出新的突触,加强神经元之间的联系,从而巩固和加强记忆。睡眠障碍是常见的“青年痴呆”的罪魁祸首,它会使大脑长期处于弱兴奋状态,无法将记忆固化,当这种情况持续过长时间时,会引发白天注

意力下降、精神涣散、协调性减退等一系列心理及认知障碍。

**过度饮酒**

酒精又名乙醇,是一种小分子物质,可透过血脑屏障对中枢神经系统产生广泛影响。研究显示,长期过量饮酒是诱发各类认知障碍,尤其是早老性痴呆的主要危险因素。此外还有研究提示,长期中等量以上饮酒(摄入乙醇量>56克/周),可导致认知、记忆、执行力、反应能力出现下降。

**“青年痴呆”其实并不呆**

通常情况下,医学中所指的“痴呆”是一种临床综合征,最常发生在老年人,尤其是65岁以上老年人身上,年龄越大发病率越高。痴呆不是正常的衰老过程,是脑神经细胞进行性或快速死亡导致的脑功能衰退,临床表现为认知功能障碍,常常伴有人格、精神、行为异常,严重的甚至还会影响日常生活能力。

随着年龄增加,人们都会出现与年龄相关的记忆力减退。因此,单凭记忆力下降这一点是不能确诊为痴呆的。需要注意的是,常说的“青年痴呆”并非阿尔茨海默病的早期表现,这是完全不同的两种疾病。“青年痴呆”更多偏向于一种生理性状态的失调,经过调整,可以显著恢复。而阿尔茨海默病早期是严重的病理状态,目前尚无根治方法,病情会随着时间发展而快速进展。

**如何摆脱“痴呆”困扰**

面对各种原因导致的记忆力下降、丢三落四等情况,需要给予相应的重视及处理。那么,想要科学摆脱“青年痴呆”的困扰,需要对症进行调节。避免

过度劳累或长时间高强度劳动、工作及学习,做到劳逸结合,张弛有度;保证充足的睡眠,避免熬夜,规律作息;适当进行体育锻炼,改善大脑供血,舒缓紧张情绪;通过按摩、冥想、深呼吸、听音乐等方式缓解脑疲劳。另外,如果发现自己在健忘的同时,伴有明显的情绪低落、兴趣下降、焦虑易怒、睡眠障碍等,建议寻找心理精神相关的医生进行诊治和心理辅导,必要时配合药物治疗。

特别提醒,中青年人也可能会出现“真性痴呆”,也就是早老性痴呆,即65岁以下(常见于50岁以下)年龄发生的痴呆。早老性痴呆常见的发病原因包括家族性阿尔茨海默病,由明确的基因突变,常见APP、PS1和PS2基因突变所致;遗传性疾病中的唐氏综合征、亨廷顿病、肝豆状核变性也会引起痴呆表现;神经发育相关疾病,如出生前后神经异常发育,精神发育迟滞等导致的脑性瘫痪综合征;脑外伤、脑血管病、脑炎等都会引起中青年出现痴呆表现。

早老性痴呆导致的遗忘是由脑部疾病或损伤所致的进行性认知障碍,其退化幅度远高于正常老化进程,这样的遗忘往往是快速出现且快速发展的,随着病情加重,患者会出现思维迟钝、言语贫乏,还常常出现胡言乱语、幻觉等精神行为异常。有的患者会伴随出现癫痫发作、丧失工作及生活能力、躯体异常等病理症状。如果身边的亲人或朋友出现上述变化,又无法辨别是否为早老性痴呆,建议到正规医院就诊,进行专业的评估。

健康报

# 克服社交恐惧症 要先从倾听开始

信息化时代,人与人面对的交流相对越来越少,害怕社交的人也多了起来,出现了不愿意和朋友见面、害怕自己在社交场合出丑等心理。笔者认为,如此长期发展下去有可能患社交恐惧症。当发现自己有社交恐惧倾向的时候,要主动克服逃避心理,战胜自己。

社交恐惧症是一种对社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前可能被别人仔细观察的社交场合,有显著并且持久的恐惧,害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱、难堪。当发现自己有社交恐惧症心理的时候,要学会转移注意力。不要过分关注“可能会出丑”“出丑后怎么办”,接受自己缺点

和犯的错误,不要给自己太大的压力。用轻松友善的心态对待自己与他人。同时,要多给自己积极的心理暗示,结识那些你想结识的人,朋友会让你心理世界更开阔。

做个好的倾听者也会缓解社交恐惧心理,会让你得到更多人的欢迎。具体操作方面,可以每天设定一个交谈的小目标,先从身边的人开始,家人、朋友、同事、公事私事都可以交谈,但是要尽量多听,延长自己的说话时间,享受谈话和交流的过程。

最后,就是要鼓励自己去参加聚会,只要出现在聚会场合就可以,因为这已经迈出了克服自己社交恐惧心理的第一步。 殷修武

# 人体最容易“藏”血栓的地方在哪? 生活中如何预防血栓?

许多人都听说过健康杀手“脑血栓”,但最容易“藏”血栓的地方是人的下肢。下肢血栓有什么危害,又该如何预防?

**下肢最易“藏”血栓 或引发肺动脉栓塞**

血栓是血液在血管内的一种凝集状态,可以造成血管的堵塞。其中,下肢深静脉血栓最为高发。

首都医科大学宣武医院血管外科主任医师佟铸:静脉系统是“从远端往心脏回流的”,下肢静脉系统的回流要克服重力作用,从远端向心脏回流,在这个过程中相对来说容易发生血液淤滞、血液的淤滞。下肢静脉系统与整个人体静脉系统的比例都是比较大的,这些原因就导致我们下肢容易产生活性血栓。

而一旦下肢深静脉血栓脱落至肺动脉,就可引起肺动脉栓塞,比较危险。

首都医科大学宣武医院血管外科主任医师佟铸:轻者可能引起咳嗽、胸闷、憋气,重者甚至引起猝死。随着血栓的延长,静脉血栓造成下肢静脉的阻塞之后,会引起小腿的皮肤营养障碍、肿胀,这就叫血栓形成后综合征。

**突发腿肿腿疼 这些高危人群需格外警惕**

专家提醒,如果突然出现明显的腿肿腿疼,就要怀疑是不是下肢有了血栓。一些高危人群,需要格外警惕。

# “穿”在身上的健康管家

不久前举行的2022年中国国际服务贸易交易会上,不少观众在健康卫生服务专题展区体验了一款迷你“心电图”——智柔心电贴。它轻薄小巧,可随身佩戴,能实时监测动态心电图数据,实现多维测算和及时预警。在展会上,类似的新型可穿戴设备,吸引了不同年龄阶段人士的关注。

随着全球范围内人口老龄化进程加快和慢性人群增多,可穿戴设备在医疗健康领域的应用日益广泛。据统计,2020年全球可穿戴健康设备的销售量约为2亿台,预计到2026年这一数字将翻一番。华为、苹果、三星等消费电子企业都发布了具有健康监测功能的手表;美敦力、雅培等医疗器械巨头也上市了更小巧、更智能的穿戴式连续血糖监测设备和“人工胰腺”等。

可穿戴健康设备种类繁多,如智能手表、智能手环、智能项链、智能耳机、智能眼镜、智能衣服甚至智能皮肤、智能肌肉等。其共同特点是以人的生活为中心,以“可穿戴”为特征,以“健康”为目的。与传统的可穿戴设备相比,此类设备集多模态传感器、片上处理算法、5G/蓝牙通信模块、人工智能算法模型等为一体,涉及计算机、电子信息、生物医学工程、临床医学等多学科交叉,也是科研院所、企业、医院等机构长期合作的结果,具有较高的研发门槛。

在功能方面,它们不仅可以监测心率、血氧、呼吸、血压、睡眠、摔倒等生理指标或身体状态,还逐渐囊括了心理压力、疲劳程度等精神类指标。随着精准度不断提升,可穿戴健康设备可用于心脏病、糖尿病、高血压、抑郁症等疾病的

陈幸欣

# 冶炼赋能写华章 绿水青山展新颜

## ——铜陵有色集团公司高质量发展十年回眸(冶炼篇)

(上接第一版)

促资源集约,创绿色财富。延伸产业,以集中要素、资源共享、吃干榨净的组合方式达到1+1>2的良好效果。冶炼增产降本、经济炉料降本、节能减碳降本,贵金属、有价金属回收增效,产能规模和高附加值项目形成一体化,主要经营指标和技术经济指标创历史新高,多项技术经济指标处国际先进水平。

2021年,集团公司营业收入、利润、产值分别较2012年增长115.02%、165.21%、127.41%。阴极铜产量159.69万吨,资产总额928.7亿元,分别为2012年的1.77倍和1.40倍,年均增长6.45%、5.22%。阴极铜冶炼品率、电解电流效率、硫捕集率、铜冶炼总回收率、选矿尾渣含铜,较2012年分别提高(或下降)

1.76%、1.92%、1.31%、1.17%、-0.43%。

**十年守正创新,广开“研”路助力智慧冶炼高质量发展**

“瞄准世界科技前沿领域,不断提高企业自主创新能力和竞争力”。集团公司根据行业技术发展需求和技术需求,启动“低成本冶炼关键技术及工程化应用研究”等一批科技重大专项,开展了新一轮科技攻关。

十年自信自强,集团公司坚定不移下好创新先手棋,坚持“自主创新、重点跨越、支撑发展、引领未来”的科技总方针,研发投入强度达主营业务收入3%以上。攻克关键性技术、共性技术和前沿技术,突破对企业可持续发展的瓶颈制约,冶炼技术领域持续取得成果。

成果的转化与应用。自主研发的高产能“双闪”冶炼新技术及关键设备,“闪速炼铜企业能效在线监测分析评估与优化控制系统”等成功应用,金冠铜业闪速炉稳定投料量居世界前列。与国际同类企业平均水平相比,电解短路率低80%,熔炼综合能耗低15%,年新增利润0.94亿元。“双闪”冶炼烟气制酸系统,二氧化硫总转化率达到99.96%,年新增利润1.57亿元。

金隆铜业采用的超高强度智能数控闪速炼铜技术,在国际上首次提出超高强度闪速冶炼理念,发明双旋预混多流喷射技术和装备,实现了闪速炉低能耗、低渣含铜、低三氧化硫发生率的高强度熔炼;自主研发转炉炼铜数控技术,解决了一百多年来依赖人工经验终

早期筛查,还可发挥健康预警与风险评估功能,通过监测衰弱指数、肥胖指数、低血糖风险、疲劳猝死风险等,帮助人们及时发现健康隐患。除监测与预警外,可穿戴健康设备的功能还将延伸到干预与管理上。它们会像24小时在岗的“健康管家”,及时进行疼痛干预、噩梦干预、近视干预、体重干预,提供康复训练指导和血糖血压管理等,“监督”用户养成健康的生活方式。同时,可穿戴健康设备还将作为医生的“帮手”,提高患者在院外的遵医嘱率,减少患者就医次数,降低就医成本。围绕这些目标,目前可穿戴健康设备正在积极地开发应用和创新实践。未来还有无限的想象空间,从个人起居到运动员训练比赛,从深海潜水到太空航行,从小学生到老年人,可穿戴健康设备将多场景、多终端地呵护着人们的健康。

当前,可穿戴健康设备还有不少技术挑战亟待攻克。首先,由于应用场景多样,且人体存在个性化差异,各类设备的佩戴要求难以统一规范,获取的数据在精度和一致性上也与传统医疗器械有差距。其次,可穿戴设备体积小、功耗低,计算资源受限,复杂的数字信号处理难以在穿戴终端运行,限制了高级功能的实现。此外,基于穿戴数据的算法模型还比较欠缺,目前穿戴数据还难以直接应用于临床。未来,随着人工智能算法、传感技术、芯片技术等不断升级,临床大规模应用研究逐渐开展,以及政策法规的进一步支持,相信可穿戴健康设备将突破瓶颈,实现更广泛的运用。 人民网