

全国居民健康素养水平达27.78%

记者从国家卫生健康委获悉,2022年我国居民健康素养水平达到27.78%,比2021年提高2.38个百分点,继续呈现稳步提升态势。

监测结果显示,2022年全国城市居民健康素养水平为31.94%,农村居民为23.78%,较2021年分别增长1.24

和1.76个百分点。东、中、西部地区居民健康素养水平分别为31.88%、26.70%和22.56%,较2021年分别增长1.48、2.87和3.14个百分点。城乡居民基本知识和理念素养水平为41.26%,健康生活方式与行为素养水平为30.63%,基本技能素养水平为26.00%,较2021

年分别提升3.60、2.58、1.72个百分点。6类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养58.51%、科学健康观素养53.55%、健康信息素养39.81%、慢性病防治素养28.85%、传染病防治素养28.16%和基本医疗素养27.68%。各类健康问题素养均有不同程度提升。其

中,健康信息素养水平增幅最大,较2021年提升了3.88个百分点。

本次监测覆盖31个省(自治区、直辖市)的336个县(区)1008个乡镇(街道),对象为15—69岁常住人口,共得到有效调查问卷71842份。

人民网

每日30克坚果或降抑郁风险



这一最新研究结果突出了食用坚果的另一个好处:将抑郁症风险降低了17%。与不食用坚果相比,经常食用低

至中等数量的坚果与抑郁症的风险较低有关。由于饮食是一种可改变的生活方式,未来的长期临床试验应该评估

食用坚果是否是预防成年人抑郁症的有效策略。

科技日报

预制菜应让消费者“预知”

去了买、洗、切等繁琐工序,连接了上游“菜园子”和下游“菜盘子”,正逐渐获得市场青睐。有数据显示,预制菜相关企业达6.6万余家,其中,2022年新增注册企业1020余家。今年中央一号文件提出,培育发展预制菜产业。未来5年内,预制菜产业产值有望达万亿元级别的规模,成为餐饮产业发展的又一个“风口”。

预制菜受追捧,但其口味、新鲜程

度、营养价值等等,与新鲜食材还有一定差距。《餐饮服务食品安全操作规范》鼓励餐饮服务提供者明示餐食的主要原料信息、餐食的数量或重量。消费者权益保护法明确规定,消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。相关部门有必要加快制定和实施预制菜行业生产标准,督促餐饮企业履行对消费者的告知责任,标注哪盘是现炒菜,哪盘是预制菜,别让消

费者用现炒菜的钱,买了预制菜的单。

预制菜的赛道很长,市场发展前景可观。它的兴起,有效提升了经济复苏的烟火气。促进这一新兴产业健康发展,需要守牢食品安全底线、提升营养价值、丰富菜品口味、明晰产品标识、督促餐饮店落实告知责任等。只有让消费者更加清楚明白地放心消费,才有可能不断拓展市场空间,推动预制菜产业真正实现高质量发展。

人民网

脂代谢异常或为致盲原因之一

的,但在病理情况下,脂质过氧化反应增强可导致氧化低密度脂蛋白升高,氧化低密度脂蛋白升高又会对细胞及细胞膜的结构和功能造成损伤。

杨正林进一步分析,眼睛本是高度耗氧的器官,视网膜将外部接收到的光信号转化成化学神经递质,在大脑中形成视觉。在这个转化过程中,视网膜高度耗氧,其耗氧量可达人体组织的8倍。高耗氧使得脂质容易变为氧化脂质。

杨正林特别提到两种和脂代谢有关的致盲疾病——年龄相关性黄斑变性(AMD)和青光眼。在我国,大约有3000万人因AMD导致视力明显下降甚至失明。

研究表明,脂质在视网膜色素上皮和脉络膜间的阶段积累导致视网膜和脉络膜血管之间的玻璃膜增厚是AMD的主要特征之一。其原因是本应该和氧化低密度脂蛋白高度结合的CFH基

因发生突变,突变之后的CFH基因和氧化低密度脂蛋白结合明显受到破坏,所以大量氧化低密度脂蛋白就不容易被结合,进而导致AMD高发。

杨正林建议,AMD的高风险人群不要吸烟,多吃抗氧化剂,可以有效防止疾病的继续发展。如果是该疾病的高危人群,在年龄接近50岁时就要经常去医院做眼科检查,早治疗的效果会更好。

科技日报

睡不着觉数数儿能管用? 数对了就好使

“你睡不着就数数”几乎成了每个人都听过的民间偏方。数数到底管不管用?医生说了,管用,前提是得会数。当您很焦虑、很紧张的时候,可以用以下9个方法来放松。它们能够帮助您慢慢地进入睡眠的状态。您试试适合自己的方法可能有效的状态。如果不合适您也不要担心,继续试下一个就可以了。

总之,睡眠是一件自然而然的事情,试图或者强迫自己入睡,只能让自己更睡不着。管理好自己的睡眠习惯才是最重要的。

减压助眠第一式:想象自己是块海绵

平躺在床上,彻底放松,想象自己是一块海绵。同时,手臂变得很柔软,并且慢慢地离开身体,肩放松下来,双腿分开并放松。头部和颈部也贴近床。闭上眼睛,用鼻子深呼吸。身体的各个部分都放松,想象自己就是一块海绵,从周围的世界吸取宁静。

减压助眠第二式:叹气式深呼吸
深呼吸,用鼻子呼气,嘴唇稍稍张开,尽量长地慢慢吐气。在吐气的声音中集中注意力,感觉自己的紧张都消失了。

减压助眠第三式:数数儿
闭上眼睛,全身放松。让自己处于很舒服的状态。慢慢地从100数到0,一边数一边在大脑中慢慢地把它们写出来。注意,要写得仔仔细细,很漂亮,并且把它们想象成一个一个往下的阶梯上,一个数字比前面的低一个台阶。

当您想象着这些数字时,感受肌肉和神经的放松。您也可以想象自己在一个巨大的黑板或者天空上慢慢地认真写出这些数字,写得越大越好,直到睡着。

减压助眠第四式:创造意象
想象一个让人愉悦和宁静的地方。也可以想象画一个比较简单的物体。仔细研究它的每一根线条,感受它的每一

条曲线和整体结构。或者想象使用一种颜色,画出不同形式或者不同深度的图,不断地进行修改、润色。

当然,你也可以就一个场景想象一种安宁的情绪状态:白茫茫的一片雪地,雪花从天上悠悠地飘落。或者想象一种田园牧歌的生活:湖眼都是绿色,马和牛悠闲地在一片草地上吃着草。或者想象自己在一片沙滩上晒着太阳。

同时,试着真正地感受这些情景而不是仅仅想象:感受太阳照在背上的感觉,脚踩在沙滩上发出咯吱咯吱的声音,微风轻轻地吹在身上,也许还能听到鸟叫,呼吸到新鲜的空气,闻到周围灌木丛中苔藓的味道。

但也要注意,如果这些细节让您感到困扰,无法放松,那么就请忘记它们,仅仅感受躺在沙滩上晒太阳就可以了。

减压助眠第五式:让自己漂浮
很多人喜欢想象自己处于漂浮的状态。想象自己漂浮在一朵白云上,或者想象自己在气垫船上,慢慢地漂浮在海里,周围都是温暖的海水。

减压助眠第六式:往下移动
想象自己正在做向下的运动。想象自己像一片叶子一样漂浮着向下。或者想象自己在下楼梯,或坐自动扶梯向下走。当越来越往下时,也就进入越来越深度的放松状态。

减压助眠第七式:什么都不要想
最简单的事情就是什么都不要想,仅仅让自己的思维处于比较空洞的状态。并不是每个人都能做到这一点,但如果您能够做到,那么这是个非常有效的方法。

减压助眠第八式:减少紧张并处理压力
即使事情发展到无法控制的时候,也没有必要对生活产生狂乱、紧张和焦虑的反应。您可以选择不同的应对方式。阅读下面的建议并选择对您有用的

方式标记出来。然后再次阅读,这次用不同的标号标记出您觉得自己愿意使用的方法。然后选择一种您认为最适合自己的、自己愿意马上就执行的方式。

思考最想从生活中获取的东西列出清单,看看自己在最近的几个月中最想达到的目标以及自己的长远目标。尝试尽可能把自己的精力放在达到目标和解决主要问题上,而不是众多的琐事上。

认真安排时间做想做的事情。每天都认真安排自己的时间来做必要的或者想做的事情,不要总是处于狂乱地争取时间的状态,为自己想买的东西和想做的事情列出清单。随身携带一个小笔记本,随时记录下自己的想法。每天晚上,对着自己的日程表和小笔记本计划第二天的活动。

合理使用每一段碎片时间只看对自己重要的电视节目。每天晚上用一个小时的时间享受亲情的温暖或者完成一些小的工作。随时带着一本书,一封要写的信或者其他的小事情,这样就能够有效地利用等待或者坐车的时间。

不需要所有事都亲力亲为。如果某些事情不需要您亲力亲为,完全可以找其他人帮忙。当然也要学会对那些自己认为没有太大必要接手的事情说“不”,让事情简单化。

养成集中注意力的好习惯。无论做什么事情都要集中注意力去做。当自己在做当下的事情时,不要让思维游弋到另外的事情上去。给自己创造宁静的的工作环境。尽量消除噪声,避开争吵和冲突,这样才能让自己完全集中于正在做的事情。

减压助眠第九式:焦虑时间法
如果您的失眠表现为躺在床上时,头脑中充斥着各种各样的想法,自己无法停止,或者感到对自己的生活失去了控制,那么“焦虑时间法”能够对您有很大的帮助。

北京青年报

体重稳定的年长女性或更长寿

据8月29日《老年学杂志·医学科学》在线报道,美国加州大学圣迭戈分校领导的一项多机构研究显示,60岁后保持体重的女性更有可能活到90岁以上甚至100岁,也就是所谓的“长命百岁”。与体重减轻5%或更多的老年女性相比,体重保持稳定稳定的老年女性长寿的可能性高出1.2至2倍。

研究人员调查了54437名参加妇女健康倡议的女性晚年体重变化与长寿的关系。在整个随访期内,30647人(56%)活到了90岁或90岁以上。

与体重稳定的女性相比,体重至少减轻5%的女性长寿的可能性较小。例如,无意中减肥的女性活

到90岁的可能性降低了51%。

研究人员表示,老年女性若想长寿,应将稳定体重作为努力方向。如果上了年纪的女性发现自己在不想减肥的时候却体重减轻,这可能是健康状况不佳的警告信号,也是寿命缩短的预兆。

研究结果表明,一般针对老年女性的减肥建议可能并不能帮助她们更长寿。然而,作者表示,如果医生建议适度减肥以改善女性的健康或生活质量,那么她们应该谨遵医嘱。

这些数据扩展了体重变化与死亡率之间关联性的相关研究。此外,这是第一项将晚年体重变化与长寿联系起来的大型研究。

科技日报

研究显示逆境会永久改变大脑

日前,荷兰拉德堡德大学神经科学家开展的一项新研究表明,逆境会永久性地改变大脑的功能。此外,大脑对逆境的异常反应与焦虑症状有关。这项研究有望在早期发现精神疾病。相关论文刊发于8月21日出版的《自然·神经科学》杂志。

研究人员对约170人开展了调查,收集了其一生中的各种数据,尤其关注逆境,即已知对发展有负面影响的因素或事件。例如,母亲在怀孕期间吸烟、分娩期间出现并发症、经受虐待或遭遇重大事故等。

此外,研究人员还通过扫描确定了这些人的大脑结构。然后,他们利用人工智能来寻找逆境和大脑模式之间的联系。分析表明,二

百年来的医学领域的里程碑

五款药物改善人类生活

现代医学的核心是化学家研制出来的各种救命药。8月11日,美国化学会期刊《化学与工程新闻》在纪念学会成立100周年的特辑中,列出了过去百年间出现的5款里程碑式的药物,这些药物改变了医学实践、药物发现科学和社会面貌。

青霉素:挽救了数百万人的生命
青霉素是最早的抗生素之一,自其面世以来,挽救了数百万人的生命。

1928年,英国细菌学家、生物化学家和微生物学家亚历山大·弗莱明在发霉的培养皿中发现了这种药物。11年后,牛津大学的霍华德·沃尔特·弗洛里和恩斯特·钱恩在小鼠身上证实了青霉素的杀菌特性,并在人体上开展试验。1941年,英国牛津市的一名警察成为第一个接受青霉素治疗的人,不过他最终死于抗生素供应不足。

1945年,弗莱明、钱恩、弗洛里3人因青霉素的发现、研究与改进并成功用于医治病人,共同获得了诺贝尔生理或医学奖。

时至今日,尽管科学家已开发出许多其他抗生素,但青霉素仍然是世界上最常用的抗生素之一。

氯丙嗪:直接治疗精神疾病
氯丙嗪是首批直接治疗精神疾病的药物之一。1950年12月,法国罗纳·普朗克化工集团的化学家首次合成出氯丙嗪。那时针对精神分裂症等精神病的治疗不仅无效,而且往往伴随着风险。

但氯丙嗪的研制初衷并非是为了治疗精神疾病。1952年1月,法国医生亨利·拉博里说服同事给一名24岁的精神病患者服用氯丙嗪和其他几种药物。经过3周治疗,该患者成功恢复到可以出院的程度。

此后,世界各地很多精神病患者开始使用氯丙嗪进行治疗。史密斯·克莱恩和法兰苏公司(葛兰素史克公司前身)购买了在北美销售这种药物的权利。氯丙嗪于1954年获得美国食品药品监督管理局(FDA)批准,成为最成功的新药之一,在一年内为该公司赚得1000万美元。

尽管后来出现了一些新的抗精神病药物,但氯丙嗪至今仍在使用。它的成功证明了精神病可以用化学方法治疗,开创了精神药理学的新时代,并永远改变了精神病学的实践。

口服避孕药:赋予妇女计划生育的权力

口服避孕药被誉为影响人类进程的重要发现。

在上世纪20年代,科学家就已经知道给动物注射黄体酮等生殖激素可以防止其怀孕,但直接使用黄体酮作为药物却面临重重挑战,因为黄体酮必须大量注射或口服才能在人体内产生效果。

科技日报