

长期戴口罩,会降低免疫力吗?

“口罩虽好,请勿贪戴!”现在很多人已经习惯把口罩当成防护措施,感觉摘掉口罩后没有安全感。那么,佩戴口罩是否会影响免疫功能的正常发挥、削弱抵御疾病的能力?答案是:可能会。

首先,长期佩戴口罩可能会改变呼

吸道黏膜的湿润度和温度,过度湿润的环境更易导致呼吸道黏膜受到细菌和病毒的侵害,增加呼吸道感染的风险。

其次,虽然呼吸道黏膜具有一定的自我修复和抵抗力,但长期佩戴口罩可能使呼吸道黏膜缺乏足够的锻炼,导致其抵抗力下降,更容易受到病原体的侵

害。此外,口罩在覆盖口鼻部位时形成的封闭性环境,限制了空气的自由流动,导致呼吸道的气流受阻,影响呼吸道黏膜的正常功能。

如何科学佩戴口罩?
首先要做好风险评估,科学选择佩戴口罩的时机。例如,室外空旷且人少

处可不佩戴。

其次要注意口罩的定时更换。佩戴时间一般不要超过4小时,一旦潮湿应及时更换。

最后,建议定时脱下口罩休息,适当呼吸新鲜空气,避免过度疲劳。

中国妇女报

春季如何防治骨质疏松

春暖花开,阳光柔和。春季适合进行户外活动,是预防骨质疏松的好时节。

解放军总医院第四医学中心康复医学科主任李晓介绍,骨质疏松是一种骨骼疾病,指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏,导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况,会增加骨折的风险。骨质疏松是老年人常见的疾病,但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。李晓建议,多吃含钙量高的食物如奶制品和豆制品,以及富含维生素C的食物,如新鲜的蔬菜和水果,适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。李晓说,运动不仅可以预防活动量较少

而引起的骨量减少,还可以改善肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动及抗阻运动,推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。解放军总医院第四医学中心康复医学科副主任石秀秀说,阳光能够促进体内活性维生素D的生成,有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点,每次15-30分钟,每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议,在日常生活中要保持地面的干燥,清理过道上的杂物;座椅不能太软、太低;浴室要做好防滑措施,加装稳固的扶手并放置防滑垫;老年人外出时也要注意安全。

人民网

促进大脑衰老危险因素揭示 糖尿病、空气污染和酒精位列可变风险前三

人脑中有一个“弱点”,这是一个特定的高阶区域网络,不仅在青春期后期发育,而且在老年时也表现出较早的退化。发表在《自然·通讯》上的一项新研究发现,这个大脑网络特别容易受到精神分裂症和阿尔茨海默病的影响。

英国牛津大学研究人员观察了4万名45岁以上英国生物银行参与者的脑部扫描图片,希望了解遗传和可变性对这些脆弱大脑区域的影响。

他们检查了161种痴呆症危险因素,并将这些因素对“弱点脑区”的影响进行排名,超越了年龄的自然影响。他们列出了15种可变风险因素(这些因素可在一生中改变以降低或提高痴呆风险),即血压、胆固醇、糖尿病、体重、饮酒、吸烟、抑郁情绪、炎症、听力、睡眠、社交、饮食、体育活动和教育。

领导这项研究的格文奈尔·杜奈教授表示,已知大脑的一系列区域在衰老过程中会较早退化。新研究发现,在所

血栓形成的作用。

4. 缓解便秘。洋葱中的可溶性纤维可以刺激肠胃的运动,洋葱中的硫磺在大肠内跟蛋白质以及细菌结合,形成的硫化氢物质也可以增加肠胃蠕动,改善肠道内的环境。

中安在线

洋葱可以防癌? 但这样吃可能会产生致癌物

很多人都喜欢吃洋葱,觉得它可以消毒、抗菌,还能增强免疫力。可最近网友就发来了关于洋葱的求助:“听说洋葱不能高温吃,高温食用会致癌,到底是不是真的?”

先说答案——

产生高温的办法有很多,比如煮罗宋汤,温度不超过100摄氏度;烧烤的洋葱,温度就相对比较高,可能达到200摄氏度。

正常烹饪不会产生有害物质,但烤洋葱可能有致癌物质产生。产生致癌物质的根源并不是洋葱,可能是烧烤时烧焦的表面以及佐料产生的物质。

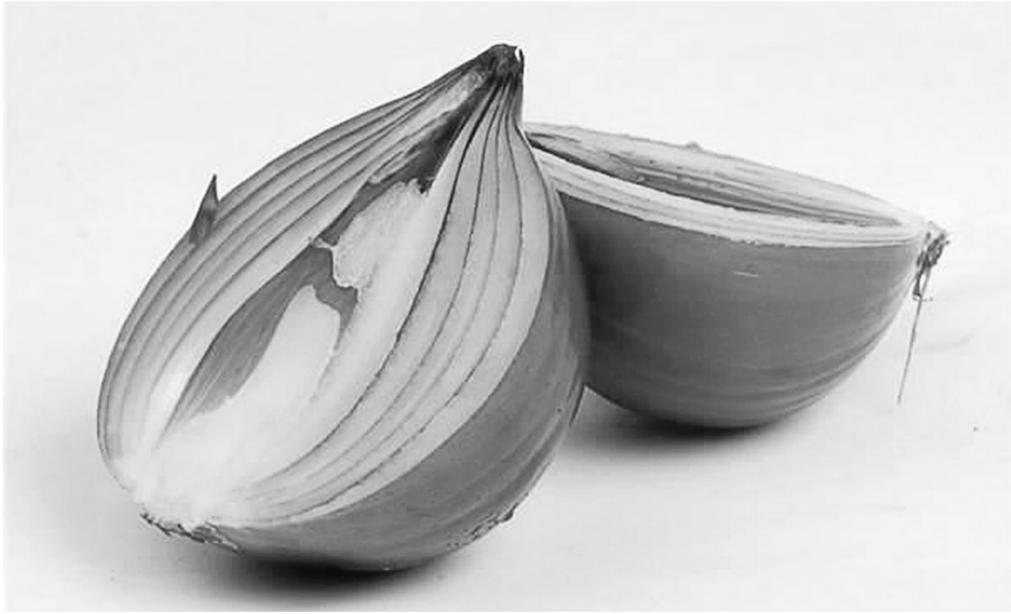
洋葱能杀癌细胞 多吃洋葱就不会得癌症?

古尔弗大学研究人员在《国际食品研究》杂志上发表文章说,他们让结肠癌细胞直接接触从五种洋葱中提取出的槲皮素,结果显示,槲皮素是杀死癌细胞的“快刀”——它们能开启癌细胞“自杀通道”、破坏它们的生存环境、阻碍癌细胞之间的交流。这其中,红洋葱的“抗癌”效果最好。

这是否意味着多吃洋葱就不会得癌症? 英国癌症研究会资深科学信息官贾斯廷·奥尔福德说,不能轻易下此结论,毕竟人体是一个极其复杂的组织。如果科学家可以找出洋葱中具体哪种分子有这样的作用,或许能够帮助开发抗癌新药。

洋葱的其他功效你必须要知道

1. 杀菌抗感冒。洋葱中含有植物



杀菌素如大蒜素等,具有很强的杀菌能力,能有效抵御流感病毒、预防感冒,遇到发烧的情况,把洋葱切成片放在脚掌,还可以帮助退烧。

2. 预防癌症。洋葱富含硒元素和槲皮素,这两者都有抑制癌细胞分类、阻止癌细胞生长的作用(红色洋葱里

的含量最高)。有调查显示,经常吃洋葱的人比不吃的人患胃癌的几率要少25%。

3. 保护心血管。洋葱是目前唯一知道的含有前列腺素A的蔬菜,它可以帮助扩张血管,降低血液黏度,缓解血液当中的压力,因而有降低血压和预防

运动可减少衰老导致的脂肪堆积

衰老过程中变化的层层面纱,但其中很大一部分仍是未知领域。脂质是人们饮食中重要的一部分,对身体细胞功能至关重要。特定脂类构成细胞膜,这确保了细胞内外的分离。

为了解脂质在衰老过程中的变化,研究小组观察了10种不同的组织器

官,包括肌肉、肾脏、肝脏和心脏等。他们注意到,一种类型的脂质——双(单酰基甘油)磷酸酯(BMP),在所有老年动物组织中都有升高,表明这些脂质在衰老过程中形成积累。随后,他们在老年人肌肉活组织检查中也看到BMP积累。而当这些老年人每天锻炼一小时

后,BMP水平出现下降。

研究人员表示,这些结果是理解衰老过程重要的一步,但它们肯定不是最终答案。后续研究中,他们将深入了解BMP是如何导致衰老的,以及BMP积累对衰老过程的影响等问题。

科技日报

去年以来,已有超30个城市支持住房换新—— 住房“以旧换新”,你会出手吗?

“以旧换新”,这个消费品领域的常见概念,正在房地产市场逐步落地。

近期,江苏省海安市出台试行商品房“以旧换新”政策,计划今年实施商品房“以旧换新”100套,引发市场关注。相关机构统计显示,去年以来,全国已有超30个城市表态,支持商品房“以旧换新”。

商品房“以旧换新”怎么换?它能否有效满足改善性住房需求?新政落地对于房地产市场有什么影响?

聚焦置换群体推出新政

4月2日,江苏省海安市,当地首批商品房“以旧换新”房票集中发放仪式正式举办。针对首批参与“以旧换新”政策的业主,住房置换资金以“房票”形式发放兑换,业主可定向购买当地一套新房,一次性完成“买一卖一”。

商品房“以旧换新”是促进新房和二手房良性循环、释放购房消费需求的重要举措。广东省城规院住房政策研究中心首席研究员李宇嘉告诉本报记者,近期新房去化难度较大,一定程度上与改善性需求“买一卖一”流通不畅有关。“住房置换群体手上的二手房卖不出去,导致没有足够资金实现‘买一’。国家多次强调要促进房地产良性循环,当市场自我循环较难实现,各地便开始疏通换房渠道,推出住房‘以旧换新’政策。”李宇嘉说。

从全国范围看,2023年以来,已有超30个城市表态支持“以旧换新”。盐城、苏州、沈阳等城市发放“以旧换新”购房补贴;宁波、济南等部分城市联合开发商及房地产经纪机构推出“换新购”服务;在苏州相城区、郑州、连云港等地,国企平台或开发商直接收购旧房,业主售房款将用于在相应房产项目购买新房。

近期,多地细化政策进一步帮助居民“卖旧买新”。郑州市住房保障和房地产管理局4月1日发布工作方案,提出2024年全市计划完成二手房“卖旧买新、以旧换新”1万套;4月2日,无锡第一家房企发布商品房“以旧换新”公告,提出在无锡市梁溪区范围内试行其指定主体回购居民存量二手房商品住房,居民可在该房企下属控股在售项目

金账户,款项用于购置指定项目新建商品房,资金属于闭环操作。

“还有一种模式是由政府提供税收减免等扶持。置换购房群体和房企签约新房购买意向书后,房企、房产中介机构、房产信息平台优先密集推送该二手房出售信息,如果交易成功,则推进新房首付款缴纳、按揭贷款等,交易不成功则新房意向合同自然失效。”李宇嘉说。

从“以旧换新”整体置换链条看,将旧房顺利卖出存在一定难度。当前,房地产市场呈现供过于求状态,“卖一”困难制约了“买一”推进,这也是为何商品房“以旧换新”在去年就已推出却未激起明显市场反应的主要原因。今年以来,“以旧换新”政策在部分城市取得积极成效,正是个别城市加大扶持力度、引进更多房企介入的结果。

支持加码调动积极性

从时间线看,自去年起部分城市就已陆续提出支持商品房“以旧换新”。此次江苏海安推行“以旧换新”,和近两年各地政策操作有所相似。那么,为何这一做法会在近期再度激起水花?

“近期多地明确‘以旧换新’政策细则,说明‘以旧换新’操作正成为多地主流的政策工具,从过去的自发试点逐步转变为系统谋划、覆盖面广的政策。尤其在以海安为代表的三、四线城市和县城等,类似政策逐步下沉,将对楼市交易发挥更好的促进作用。”易居研究院研究总监严跃进说。

从海安实践情况看,此次海安计划推进100套“以旧换新”项目。据当地披露,其报名人数已经超过400组。目前,已有15套房源成交,还有23套正在经历验房、评估。“说明这样的做法受到市场认可,且有较好的‘消化能力’。目前政策已经进入实操层面,实实在在地在利好各类二手房买卖,进而有效促进改善性需求释放。”严跃进说。

商品房“以旧换新”具体如何操作?李宇嘉告诉记者,对于开发商或国企平台直接收购的,是由换房群众选定意向新房房源,与房企签订新房购买意向书。而后,专业评估机构对二手房进行评估并出具相关报告,房企再与置换群体进行洽谈收购等。如果洽谈成功,二手房出售资金将划入第三方监管资

金账户,款项用于购置指定项目新建商品房,资金属于闭环操作。

“还有一种模式是由政府提供税收减免等扶持。置换购房群体和房企签约新房购买意向书后,房企、房产中介机构、房产信息平台优先密集推送该二手房出售信息,如果交易成功,则推进新房首付款缴纳、按揭贷款等,交易不成功则新房意向合同自然失效。”李宇嘉说。

从“以旧换新”整体置换链条看,将旧房顺利卖出存在一定难度。当前,房地产市场呈现供过于求状态,“卖一”困难制约了“买一”推进,这也是为何商品房“以旧换新”在去年就已推出却未激起明显市场反应的主要原因。今年以来,“以旧换新”政策在部分城市取得积极成效,正是个别城市加大扶持力度、引进更多房企介入的结果。

“不管是优先推售‘以旧换新’参与者的二手房,还是房企直接收购其旧有房源,都更有利于改善性需求的释放。前者有助于提升客户换房效率,同时由于‘以旧换新’通常会指定可购买的新房楼盘范围,如果二手房顺利售出,可以推动相应新房项目实现去化。对于旧房收购模式而言,地方国资平台或开发商收购的旧房一般作保障房、人才用房等用途,还有部分企业进行租赁,促进了收回的旧房源实现有效流通。而地方发放换房补贴,叠加国家层面‘买一卖一’返还个人所得税,一定程度上降低了居民购房成本,也有利于进一步促进改善性需求释放。”陈文静说。

搭建平台让“卖一买一”更顺畅

观察商品房“以旧换新”政策背后的逻辑,一端是促进二手房出让,畅通旧房流通渠道;另一端是推动商品房去化,帮助房企消化新房库存。“卖一买一”间,既可满足改善性住房需求,也能在一定程度上缓解房企库存压力,进而重焕房地产市场活力。

不过,从实际操作看,商品房“以旧换新”仍存在部分难点。

在北京工作的杨先生一直想给江苏老家的父母换套新房。他谈到,换房

不同于换家电等消费品,要考量的因素很多,除了看旧房换新的价格是否合适、补贴有多少,还要看可换新房的地段、房型、环境、交通、配套、生活习惯等,很难做到“说买就买”。

在李宇嘉看来,地方政府授意部分企业收购二手房,通常是在存量房源多、住房供大于求的情况下进行的。相比新建保障性住房,直接收购区位配套好的房源更加便利。但囿于财政实力、管理成本、国资保值增值等因素,“地方授意企业收购旧房”的推行范围可能有限。

“目前‘以旧换新’政策在部分城市取得一定成效,但总体还处于探索阶段。从‘以旧换新’的两种模式看,优先推售模式面临着二手房市场调整压力,不少城市二手房挂牌量仍处于高位,即便优先推售,置换群体想快速出手,还是需要价格在价格上给予一定让步。而在旧房收购模式中,新房区位、价格、配套资源等因素与购房者多数契合,才能达成‘以旧换新’的目的。”陈文静说。总体看,住房“以旧换新”举措的确有利于畅通新旧房源流动,丰富保障房来源。长远看,还要结合降息降准等货币政策,让多项举措合力促进商品房“以旧换新”实现效果最大化。

从市场情况看,目前国内楼市以满足刚需和改善性住房需求为主。综合考虑居民收入、就业等因素,近期推出的取消首套房按揭利率下限等新政,既能有效满足刚需群体“有房住”,也能推动改善性需求群体“住好房”。而降利率、降成本等举措出台,也将有力保障新市民、青年人扎根城市,进而带动新型城镇化建设稳步推进。

“要推动‘以旧换新’政策在更大范围内具备可操作性,可以积极发挥政府作用,让地方政府为买卖双方牵线搭桥,打造公信力强、透明度高的平台。开发商、二手房业主、房屋中介、房屋评估机构、金融机构等可以借助平台知悉真房源、真客户、真价格,以此更好地匹配供需,降低交易成本。同时再辅以税收、购房价格优惠等扶持,促进买卖双方达成交易。”李宇嘉说。

人民网

“年轻”蛋白缺失或致眼睛老化

根据美国国家眼科研究所(NEI)对小鼠的一项新研究,保护视网膜支持细胞的蛋白质色素上皮衍生因子(PEDF)在促进维持视力的细胞循环过程中发挥关键作用。这种“年轻”蛋白的缺失或致视网膜发生与年龄相关的变化。这一新发现或将催生预防老年性黄斑变性和其他视网膜老化疾病的新疗法。相关研究发表在《国际分子科学杂志》上。

此前研究表明,PEDF可保护视网膜细胞,防止细胞受损和视网膜血管的异常生长。视网膜的感光器位于视网膜色素上皮(RPE)之上,而PEDF蛋白则是由RPE细胞产生的,它与受体PEDF-R结合,并帮助分解包裹在光感受器细胞外段的脂质分子。它位于视网膜感光细胞的下,并在它们的外缘磨损时帮助回收和补充它们。

研究人员表示,称PEDF为“年轻”蛋白质是因为它在年轻的视网膜中含量丰富,但在衰老过程中会减少。研究首次表明,仅仅去除PEDF就会导

致一系列类似于视网膜衰老的基因变化。

为了研究PEDF在视网膜中的作用,研究人员开发了一种缺乏PEDF基因的小鼠模型。他们在小鼠模型中检查了视网膜的细胞结构,发现RPE细胞核增大,这表明细胞DNA的包装方式发生了变化。RPE细胞还开启了4个与衰老和细胞老化相关的基因,PEDF受体的水平明显低于正常水平。此外,RPE层中还有未加工的脂质和其他感光细胞外节段成分。在老化的视网膜中也发现了类似的基因表达变化和RPE代谢缺陷。

研究发现,在缺乏PEDF蛋白的小鼠中,RPE细胞表面的PEDF受体减少。这表明似乎有一种与PEDF有关的反馈回路,维持RPE中PEDF-R和脂质代谢的水平。新发现表明,PEDF发挥着保护作用,帮助视网膜免受创伤和与衰老相关的磨损。

科技日报

“基因检测+靶向治疗” 破解卵巢癌治疗难题

宫颈癌、内膜癌、卵巢癌是妇科领域的三大恶性肿瘤,其中,卵巢癌因死亡率排第一而被称为“妇癌之王”和“沉默杀手”,其恶性程度高、复发率高、预后差是影响患者生存时间的最突出问题。

“任何肿瘤的早期诊断都是治疗中的先决条件,卵巢癌的早期诊断仍是难题,有约70%的患者发现卵巢癌就是晚期状态,这是卵巢癌治疗的最大难点。”前不久,在“薰衣草花环”公益活动中,北京大学肿瘤医院妇科主任医师高雨农教授接受媒体采访时表示。

“在中国差不多有1/4的病人存在BRCA基因突变。”高雨农教授表示,有研究发现,一般女性终身发生卵巢癌风险约为1.3%,而BRCA1突变携带者,终身发生卵巢癌风险可高达39%,BRCA2突变携带者,终身发生卵巢癌风险可升至11%。所以说,对于有卵巢癌家史史的女性而言,BRCA基因检测可以作为预防卵巢癌的手段。

《卵巢癌诊疗指南(2022年版)》也强调了基因检测尤其是BRCA检测的重要性。指南提出,对于BRCA1和BRCA2胚系突变携带者,推荐从30-35岁起,开始定期进行盆腔检查、血CA125和经阴道超声的联合筛查。

随着临床研究的开展和治疗手段的优化,卵巢癌治疗越来越精准,“手术+化疗+靶向治疗”让患者的生存质量明显改善、生存期不断延长。

高雨农教授指出,在治疗的过程中,卵巢癌的治疗是按一定的程序,比

如说化疗、手术,包括靶向治疗,甚至部分卵巢癌患者可以通过接受免疫治疗获益,但是有一个非常大的问题就是在治疗过程中很容易出现耐药,耐药以后的卵巢癌治疗起来是非常困难,所以卵巢癌的治疗,尤其是晚期卵巢癌的治疗,它治疗的过程中伴随着她的耐药、复发、治疗再治疗。“卵巢癌治疗是在慢性病状态,它会一个持续治疗的阶段。”

近年来,在卵巢癌的靶向治疗中,我们也能看到长足的进步。例如PARP抑制剂已成为我国卵巢癌患者治疗的重要选择之一。PARP抑制剂是一类新型的上皮性卵巢癌靶向治疗药物,主要通过合成致死机制介绍肿瘤细胞的凋亡,是近年来卵巢癌治疗领域的重大进展。

高雨农教授指出,在病人接受了手术化疗的治疗之后,用这样的靶向药物进行维持治疗。这种治疗能够延长患者的复发间隔,从而改善患者的生存期。过去只有手术和化疗,病人只能“等待”复发,没有什么办法能让病人活得更长、复发得更晚,现在PARP抑制剂出现了之后,确实有了很大的改观。

对于患者而言,多次复发造成严重的生理和心理负担使患者常常难以坚持治疗,丧失信心,高雨农教授认为,卵巢癌患者及家属需要对规范治疗有正确认识,初期的治疗计划对患者十分重要,走一步以后没有回头路,只能往下走,所以很难,肿瘤治疗是需要非常专业的医生,投入治疗,才给患者更多的治愈机会。

环球网