

一项针对2.9万人的综合评价提示——

6种生活要素与延缓记忆下降相关

本报讯 (记者王潇雨 特约记者王蕾)找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现。1月25日,首都医科大学宣武医院神经疾病高创新中心主任贾建平团队在《英国医学杂志》在线发表了相关研究成果。研究人员还将这种方法总结为“管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,记忆好”。

年龄增长、生活方式、易感基因等都是影响记忆力变化的因素。“现有

研究显示,载脂蛋白APOEε4是导致记忆下降的重要风险基因,然而如何找到更明确的记忆影响因素及提高记忆的方法,仍是目前最有挑战性的科学问题之一。”贾建平介绍。

这项研究自2009年启动,共纳入2.9万名年龄60岁以上且认知功能正常的成年人(平均年龄72岁,49%为女性)作为参与者。研究人员使用听觉词语学习测试量表来测量参与者的

记忆功能,并对参与者进行基因检测,发现其中20%是APOEε4基因的携带者。

随后,研究人员在2012年、2014年、2016年和2019年对参与者进行随访评估。得到评估数据后,研究人员从6个方面计算参与者的健康生活方式得分。这6个方面分别是:健康饮食、规律锻炼、积极社交、进行写作阅读等认知活动、不吸烟、不喝酒。研究发现,每个健康行为都与

10年内记忆力下降速度有关。其中,健康饮食对减缓记忆力下降的效果最强。

“如果中老年人坚持至少7种推荐的健康饮食,每周至少进行150分钟的中等强度或75分钟的高强度的体育锻炼,不少于2次社交活动,不少于2次阅读思考和书写等,同时控制烟酒。与不能坚持这些健康生活方式的人相比,每年可多得更多的记忆分数,且大大降低了痴呆发生率。”贾

建平表示,中老年人年龄相关的记忆衰退并不一定是痴呆的前驱症状,可能只是一种普遍的良好健忘,可以被逆转或保持稳定,而不是发展到痴呆状态。

研究也证实,健康的生活方式与APOEε4携带者更低的发病风险密切相关。“这一结论,不但适用于老年人,也适用于携带这种基因的中青年人。因此,这一人群应更早践行健康生活方式。”贾建平说。

援外动态

中厄首次远程会诊举行

本报讯 (记者李季)日前,在中国援厄立特里亚医疗队驻地,中国第15批援厄医疗队队员和来自厄特罗特国家转诊医院的医务人员一起,与远在万里外的郑州大学第二附属医院神经外科专家在线交流,见证了厄立特里亚连线中国的首次远程会诊。此次远程会诊是为当地一位颅内占位的患者提供诊疗方案。

这名60岁的女患者出现阵发性头痛已有3年多时间,伴左侧面部疼痛半年,就诊于奥罗特医院。中国第15批援厄医疗队队员常克亮和王琳初步诊断该患者为颅内肿瘤,且存在肿瘤压迫脑干的情况。

随即,援厄医疗队同郑州大学第二附属医院远程医学中心取得联系。通过远程会诊,双方医务人员经过沟通、交流,最终明确诊断,并制订下一步的手术方案。

中国第15批援厄医疗队队长简立国表示,今年,中国援厄医疗队驻地成功开通卫星网络,使远程会诊顺利进行。

我国向博茨瓦纳捐赠医疗物资

据新华社哈博罗内1月28日电 (记者滕军伟)中国向博茨瓦纳捐赠个人医疗防护和生殖健康用品仪式1月27日在博茨瓦纳卫生部举行。此次捐赠是中国政府、联合国人口基金以及博茨瓦纳政府在“南南合作”框架下开展的三方合作项目,捐赠物资包括隔离服、外科口罩、护目镜和生殖健康用品等。

中国驻博茨瓦纳大使王雪峰在捐赠仪式上表示,希望这些物资有助于保护博茨瓦纳医务人员以及年轻女性的身体健康和生命安全。

王雪峰说,2021年8月,该合作项目的首批捐赠物资已顺利抵博。此次捐赠展示了中国政府与联合国人口基金以及博茨瓦纳政府加强合作的真诚意愿,共同为保护博茨瓦纳医务人员和年轻女性健康安全提供实实在在的援助。

联合国人口基金驻博茨瓦纳办事处负责人施卢巴内表示,他们真诚地感谢像中国政府这样的战略伙伴,可以在最需要的时候与联合国人口基金进行有重要意义的合作。

博茨瓦纳卫生部长迪洛蒂表示,这批捐赠物资将有力地保护博茨瓦纳医务人员和年轻女性的健康安全,为博茨瓦纳提高生殖健康水平提供了极大帮助。

一种“无细胞治疗”可抗皮肤衰老

据新华社哈尔滨1月29日电 记者杨思琪1月29日从哈尔滨医科大学第二附属医院了解到,该院整形外科主任肖志波教授团队的研究成果发现,一项基于细胞外囊泡的“无细胞治疗”新方法可以改善皮肤光老化,为紫外线损伤皮肤修复、抵抗皮肤衰老

提供治疗策略。

人的衰老最直观表现于皮肤。与人体其他器官不同,皮肤不仅受到内在老化过程的影响,还受到各类外部环境因素的影响。其中,紫外线辐射导致的皮肤光老化效应最为明显,占面部皮肤老化因素的80%以上。

肖志波介绍,与皮肤内在老化不同,光老化可导致皮肤角质细胞活性降低、更新减慢,表皮层的屏障功能减弱,使皮肤变得粗糙、松弛、起皱。真皮成纤维细胞数量逐渐减少,胶原和弹性蛋白合成减慢、分解加快,通常比内在衰老更加严重。

近年来,科研人员发现干细胞及其衍生物,如细胞外囊泡对很多细胞有重要靶向作用。肖志波教授团队在紫外线照射的成纤维细胞的细胞外囊泡中,检测到393个差异表达的微小核糖核酸,并发现有的微小核糖核酸能够直接对生长分化因子起到作用。这些结果

为促进皮肤修复和治疗皮肤光老化提供了一种“无细胞治疗”方法。

上海交通大学医学院附属第九人民医院整形外科主任医师刘露认为,这种方法将细胞外泌体移植体内,其功能近似于将外泌体来源的母细胞移植体内所发挥的作用,却可以避免细胞移植体内可能导致的生物安全问题,为逆转或延缓皮肤衰老提供了较好的策略和方向。随着相关技术的成熟,这项研究经转化后可改善面部皮肤质地、延缓皮肤衰老,具有广阔的临床应用前景。

该研究论文日前在国际顶级期刊《化学工程》上发表。

北京将提供核酸检测结果中英文报告

本报讯 (记者郭蕾 特约记者姚秀军)记者从北京市卫生健康委获悉,近日,“京通/北京健康宝”小程序实现中英文核酸检测报告查询功能。全市所有核酸检测结果,均可自动生成中英文报告。

据悉,公众在北京市任意核酸采样点完成核酸采样后,可登录“京通/北京健康宝”小程序,在“健康服务”一“北京市核酸检测结果查询”功能模块,下载3日内最近一次的中英文核酸检测报告。报告借鉴北京冬奥会离境人员核酸检测报告的制式模板,以最大限度满足公众出国及所至国家的需求。

另悉,为方便市民查询和就近就近便选择核酸采样点,北京市正常运营的700余个核酸采样点的点位信息已在百度地图、高德地图、腾讯地图上呈现。

陆林院士心理康复基地落户武昌

本报讯 (特约记者毛旭 通讯员崔毅 杨玉玲)近日,中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林教授及其团队在湖北省武汉市武昌医院设立的陆林院士心理康复基地、陆林院士心理康复门诊挂牌。

据了解,自2020年以来,武昌医院在与陆林院士团队等团队深度合作,依托综合医院优势,将多学科协作诊疗运用到治疗精神心理问题上,全面提升心身医学理论和临床服务水平。武昌医院在新冠患者心理康复、大学生心理康复等领域,先后与北大六院共同开展数十项科研课题研究。此外,该院与湖北省内26家医疗机构共同组建心身医学联盟,着力打造区域精神心理专科品牌。

河北大学附院中核智能诊断科研项目

本报讯 (特约记者李健 肖建军 通讯员史建红)日前,河北大学附属医院中核国家智能社会治理实验雄安新区卫生健康特色基地建设“揭榜挂帅”项目。

据介绍,该中核项目名为“肿瘤诊疗智能专家辅助决策系统”,河北大学附属医院党委书记、博士生导师倪志宇教授为该项目负责人,河北大学附属医院为项目牵头单位。该项目旨在联合雄安新区医疗机构和国内医疗科技企业,重点围绕肿瘤诊疗智能专家决策系统开展科研攻关,实现肿瘤等重大疾病的智能辅助决策和防治,助力雄安新区卫生健康特色基地建设。

目前,河北大学附属医院已组建工作专班和科研团队,将依托河北大学高校综合优势,发挥医院医教研专长,高质量推动项目实施。



晕血 不阻奉献路

1月29日,在河南省洛阳市的冬季应急献血活动中,驻洛某部一位年轻战士不顾自己有晕血症,在“特殊工具”帮助和战友鼓励下完成爱心奉献。献血结束后,他坚毅地表示,在日后的训练中,一定能克服这一问题。

本报记者李季 通讯员李冬摄影报道

在消费结构变化中践行大食物观

□新华社记者 邵鲁文

不久前召开的中央农村工作会议强调,要树立大食物观,构建多元化食物供给体系,多途径开发食物来源。

树立大食物观,是从更好满足人民美好生活需要出发,顺应人民群众食物消费结构变化,在确保粮食供给的同时,保障肉、蛋、奶、水产品等动物性食物有效供给,是推进农业现代化的重要内容和客观要求。

对大食物观如何更好理解、如何因地制宜践行?记者进行了采访。

食物消费结构变化:主食越来越不“主”、副食越来越不“副”

大食物观几年前便已经提出。2015年中央农村工作会议提出“树立大农业、大食物观”,2016年中央一号文件提出“树立大食物观”,作为推动农业供给侧结构性改革的重要内容。党的二十大报告指出,树立大食物观,发展设施农业,构建多元化食物供给体系。

专家表示,贯彻大食物观,关键是推动我国农业发展方式实现“三个拓

展”:实现从耕地资源向整个国土资源拓展,实现从传统农作物和畜禽资源向更丰富的生物资源拓展,实现食物安全政策由单一的供给侧管理向需求侧管理拓展。

农业农村部数据显示,中国14亿人口,每天要消耗70万吨粮、9.8万吨油、192万吨菜和23万吨肉。

“管住、管好耕地的同时,树立大食物观,瞄准市场需求进行有效生产和供给,形成多元化的供给体系在当前尤为重要。”中国人民大学农业与农村发展学院教授程国强说,大食物观要求,守好“米袋子”的同时,要稳“菜篮子”,端牢“油罐子”。

国家统计局的数据显示,城镇居民人均粮食消费量由1978年的152千克降到2021年的124.8千克,农村居民人均粮食消费量由1978年的248千克降到2021年的170.8千克。

中国林业科学研究院首席专家杨忠岐说,长期以来,中国老百姓的食物80%来自主粮,但如今,这一现象正发生根本性转变。现在,主食越来越不“主”,副食越来越不“副”,老百姓从“吃得饱”到追求“吃得健康”。顺应人民群众食物结构变化趋势,正是树立大食物观的出发点和落脚点。

中国农业大学经济管理学院教授在韩青说,从传统的粮食安全观转变到新时代的大食物观,建设优质、高效的

生态农业,成为加快农业绿色转型的必然要求。树立大食物观,有助于构建新型食物安全保障体系。

探索多元供给,向森林江河草原等重要食物

记者采访发现,多地结合资源环境,因地制宜践行大食物观,拓展食物供给途径。

我国大水面资源丰富,通过发展大水面生态渔业和深远海鱼类养殖,可以获得数量可观的优质蛋白食物资源。向江河湖海要食物,一些沿海省份正积极探索。

山东海岸线3500多公里,约占全国的六分之一,海洋资源丰富。作为海洋牧场建设综合试点省份,山东依托这些“蓝色粮仓”实现了自动化、智能化、类野生养殖。目前,山东省级以上海洋牧场示范区(项目)达到105处,其中,国家级44处,占全国的40%。

我国是全球最大的食用菌生产国和出口国,践行大食物观,一些地方向植物动物微生物要热量、要蛋白。在广袤的东北黑土地上,坚果、野生浆果、优质食用菌等资源丰富。如今,木

耳等食用菌类成了大产业,当地多家企业专门从事食用菌种植、菌种研发,有效满足市场对食用菌的多样化需求。

地处“黄金奶源带”的内蒙古,抓住资源优势,发展特色畜牧业。2021年,内蒙古奶牛存栏143.4万头,牛奶产量673万吨,奶业全产业链产值超过2000亿元。2022年,内蒙古出台推进奶业振兴九条政策措施,国家专项资金和自治区财政在奶业振兴方面的投入预计每年将达到22.5亿元。

设施农业是利用工业化生产理念和工程技术手段,为作物创造适宜的生长环境,实现高产、优质、高效目标的一种农业生产方式,也是践行大食物观的重要途径之一。中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员张友军说,生物技术和信息技术、农业设施技术的发展和融合,可以有效缓解农业对自然资源的依赖。

在蔬菜总产量居全国首位的省份山东,以“中国蔬菜之乡”寿光为代表的生产基地,近年来利用物联网和信息化手段不断提升设施农业发展质量和效益。山东还提出,要着重推动日光温室宜机化、塑料大棚标准化、连栋温室规模化、菇房与培养房智能化。到2025年,全省宜机化日光温室改扩建设面积达到50万亩,宜机化塑料大棚达到100万亩。耕整地、灌溉施肥、环

境调控环节机械化水平分别达到90%、80%、60%,设施种植机械化水平总体达到55%。

推动农产品由“量”向“质”转变,居民膳食结构优化升级

记者梳理发现,推动食物供给由单一生产向多元供给转变,多地正积极完善相关政策。《黑龙江省产业振兴行动计划(2022—2026年)》提出,推进农产品精深加工,打造践行大食物观先行地;《福建省“十四五”推进农业农村现代化实施方案》提出,树立大食物观,立足农业资源多样性和气候适宜优势,大力培育特色优势产业。

受访专家认为,更好实践大食物观,未来需要持续提升农业现代化水平。加强规划指导、政策支持和资金投入,引导资源、技术、人才等要素进一步向设施农业聚集,提升设施综合生产能力。

华南农业大学乡村振兴研究院教授罗明忠说,践行大食物观,要坚持培养高素质农民,打造一批经济实力强的家庭农场、农民合作社、农业产业化龙头企业等新型农业经营主体,从而推动农产品由“量”向“质”的转变。

大食物观概念的普及,还需要在全社会树立食物消费新观念,推动居民膳食结构优化与升级。尤其是全面加强膳食营养和健康知识,鼓励减量、营养、健康、绿色消费,反对浪费食物。“通过营养知识的普及和教育,让广大群众树立起合理、平衡、适量的食物消费新观念。”山东省营养学会理事、青岛大学附属医院营养科主任韩磊说。