

冬奥会是更多人爱上运动的起点

□陈晓曼(媒体人)

2月20日,北京冬奥会闭幕。中国金牌数和奖牌数均创历史新高。然而,这一次,人们似乎不太关注奖牌榜,因为这些天来,有太多的感动与颁奖台无关:冬奥会四届老将徐梦桃在家门口摘金,她说“从没后悔过”;孙龙失误后,武大靖说“出了问题一起扛”;老将范可新和队友拿下铜牌后,亲吻冰面,微笑离场……一场冬奥会,有太多超越胜负令人动容的瞬间。这场盛会带给我们的,还远不止这些。冬奥会让人们看到了体育的

意义和魅力。18岁的谷爱凌和苏翊鸣在冬奥舞台上大放异彩,不只是因为摘金夺银,还因为他们敢闯敢拼、专注自律,他们阳光自信、享受比赛的精神状态。赛场之外,他们所取得的成绩,也让更多人看到了体育对一个人的影响。正如著名体育教育家马约翰所说,体育运动中产生的优秀品质同样可以表现在社会生活中,体育是产生优秀公民最有效、最适当和最有趣的方法。此次冬奥会上,谷爱凌和苏翊鸣等优秀运动员所产生的示范效应,将带动更多家长与孩子参与到体育运动中来。冬奥会对于推广冰雪运动的影响意义深远。一方面,所有北京冬奥会比赛场馆,都制订了赛后服务冰雪运动、服务群众健身的长远规划。场馆赛后

将对公众开放,这将极大地改善公众参与冰雪运动的条件,为群众参与冰雪运动提供硬件和技术支撑。另一方面,所有参与冬奥赛事运营、保障和服务的工作人员,“聚是一团火,散是满天星”,当他们把在冬奥会上看到、学到的先进理念和方法,积累的宝贵经验,带到各地和各自工作领域时,将对冰雪运动的推广产生重要的促进作用。比如,冬奥会期间的医疗保障体系就是冬奥会的重要遗产,在今后保障冰雪运动医疗安全工作中会继续发挥重要作用。冬奥会也让人们对科学运动和科学健身有了更深的认识。如今,人们对运动的热情越来越高,但也存在很多误区。比如,有人只看到冰雪运动

的新奇有趣,忽视了它极高的危险性;有人因运动方式错误或者运动量过大,造成运动损伤,还忍痛增加活动强度,导致损伤越发严重。借着冬奥会掀起全民健身热潮的契机,很多媒体人、医务工作者、明星运动员通过多种形式推广科学健身的知识和方法,使“科学适度、量力而行”的运动理念逐渐深入人心。奥林匹克运动的意义在于大力推进体育运动、发展全民体育。现代奥运会创始人顾拜旦曾提出“一切体育为大众”的口号,他把大众体育看成是奥林匹克运动的基础。冬奥会点燃了公众参与运动的热情,但热情距离运动为社会文化和生活必不可少的一部分,还有很大差距。要缩小这

种差距,需要持续的宣传动员、组织引领与服务支撑。当前,全民健身活动存在的问题,突出表现在健身设施有效供给不足和不会科学健身两个方面。对此,正在提请审议的体育法修订草案已作出有针对性的规定。此前发布的《全民健身计划(2021—2025年)》提及,到2025年,经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%,县(市、区)、乡镇(街道)、行政村(社区)三级公共健身设施和社区15分钟健身圈实现全覆盖,每千人拥有社会体育指导员2.16名。随着全民健身场地设施的逐步增多,全民健身公共服务水平的不断提升,全民健身指日可待,也期待此次冬奥会成为更多人爱上运动的起点。

莫让“微信美食”成舌尖隐患

□李季(媒体人)

花哨的甜品、多种口味的比萨……美食图片令人垂涎,送餐服务方便快捷,让不少群众对微信朋友圈的美食无法抵挡。近些年,“微信美食”异军突起,以家庭作坊为经营形式的卖家并不少见,然而在朋友圈售卖食品,存在无证经营、缺乏监管、消费者难以维权等隐患。

众所周知,开食品经营实体店必须持有食品经营许可证,对硬件设施也有严格要求。在网上开食品店,除了有货源,还得提供相关的备案凭证。而在微信朋友圈,这些门槛几乎没有。而且,在朋友圈售卖食品的行为,难以界定其是经营行为还是朋友圈分享食品,销售过程也没有单据,执法人员不容易找到相关证据,所以一旦出现问题,维权会很麻烦。笔者微信好友在朋友圈中“刷”到麻辣小龙虾,买来吃后出现腹泻。与店家协商无果后,向其消协、市场监管局等部门投诉,由于调查取证困难重重,最终不了了之。

这提示,消费者在微信上购物切忌盲目跟风,选择商家时尽量找有实体店或者经过相关部门审核的店铺,以确保来源可溯、安全可控。同时,针对“微信美食”,相关部门要疏导和管理相结合,参照电子商务为其建立一套行之有效的管理体系,市场监管部门和微信平台应形成联动机制,共同推动其健康发展。

借体育之力更好地弘扬中医药

□唐传艳(医生)

据媒体报道,自北京冬奥会开幕以来,在北京延庆冬奥村,来自国际奥委会的官员、工作人员,以及美国、加拿大、意大利、巴西、

日本等国的运动员纷纷到中医药展示区“打卡”。多年来,中医药与奥运会结下不解之缘。早在2004年的雅典奥运会上,1500米自由泳冠军格朗特·哈克特身上的拔火罐红印,曾吸引了全世界关注的目光。2016年,“中式拔罐”

一度风靡里约奥运村。在去年的东京奥运会上,运动员身上的拔罐印再次引发关注,在全球范围内“圈粉”无数。中医药被奥运名将“带货”,已成为一种现象。在家门口办奥运,更是展现中医药魅力的良机。无论是2008年北京

奥运会,还是本届冬奥会,中医药元素随处可见。从组建中医药专业的志愿者队伍为运动员提供中医保健服务,到开设各种中医药展示馆、体验馆,均让参与者感受到这一瑰宝的魅力。奥运冠军等体育明星的喜好与生活习惯易被民众效仿,具有极强的影

响力。奥运会是展现中医药魅力的理想舞台,中医药借奥运会之力向外传播,可以收到事半功倍之效。也要看到,中医药的魅力绝不仅体现在运动医学方面,其治病、疾病整体观、辨证施治等理念,在疾病全过程干预尤其是预防和康复等环节,均有独特优势。此外,还应思考,如何展现中医药的更大魅力,让中医药更好地走出国门。

本版文章不代表编辑部观点 投稿邮箱至 mzpjkb@163.com

肺炎衣原体可能诱发阿尔茨海默病

据新华社悉尼2月18日电(记者郝亚琳)澳大利亚格里菲斯大学开展的一项研究发现,肺炎衣原体可通过鼻腔侵入大脑,从而诱发一些可能导致阿尔茨海默病的致病因素。相关论文已发表在《科学报告》杂志上。参与研究的格里菲斯大学孟席斯健康研究所副教授珍妮·埃克伯格表示,他们此前已发现包括肺炎衣原体在内的几种微生物,可在24小时内通过鼻腔和大脑之间的末梢神经迅速进入中枢神经系统。已知肺炎衣原体诱发呼吸道疾病,但研究者也想了解一旦它侵入大脑,是否会对中枢神经造成损害。

研究团队通过老鼠实验,发现肺炎衣原体侵入中枢神经系统后,老鼠的大脑细胞会在几天内做出反应,产生β淀粉样蛋白沉积物,这种沉积物是阿尔茨海默病的主要致病因素之一。此后几周,许多已知与阿尔茨海默病有关的基因通路也被显著激活。

这一研究还发现,当肺炎衣原体侵入嗅觉神经时,会感染神经胶质细胞,而这些细胞很可能对于肺炎衣原体在神经系统中存活和传播起到了辅助作用。

埃克伯格表示,这一研究为治疗阿尔茨海默病提供了一个思路。目前他们正与科研机构合作,以期找到有望帮助神经胶质细胞将已侵入大脑的肺炎衣原体杀死的药物。昆士兰理工大学的研究者则在研制抗肺炎衣原体疫苗,以减弱其侵入大脑的能力。

研究显示 大脑60岁才“变慢”

据新华社微特稿 德国一项研究发现,人的大脑运转速度到60岁才会“变慢”。这一发现推翻了先前广为接受的大脑从20岁就开始“变慢”的理论。上述结论基于一项涉及近120万人的数据分析。这些人年龄在10岁到80岁之间,为美国哈佛大学一个旨在消除种族偏见的项目提供数据。他们需对一些词语或图像归类,例如,判断一张面孔是黑人还是白人。

由德国海德堡大学心理学家米沙·冯克劳斯领导的研究团队使用一个认知模型,对上述项目数据进行了分析。研究人员发现:20岁左右时答题最快,最看重答题速度,而不是答案是否准确;14岁到16岁时“纯机械反应”速度最快,即眼睛看到信息和手下答题钮的速度最快。

研究显示,大脑运转速度在30岁左右时达到巅峰,之后略微下降,大约在60岁以后才开始变慢。实验参与者随着年龄增长,答题错误随之减少,至少在60岁之前是这样。

研究人员在最新出版的英国杂志《自然·人类行为》报告上述发现。(欧枫)



护航春季开学 食品安全

近日,各地学校陆续开学,江西省赣州市市场监督管理局在全市范围内开展春季开学食品安全专项检查,重点检查辖区范围内的学校食堂,以及为学校供餐的配送单位等,切实保障广大师生饮食安全。图为2月18日,赣州市章贡区市场监督管理局执法人员在江西理工大学食堂检查。刘青摄

县域七大慢病分级诊疗技术方案发布

本报讯(首席记者姚常房)近日,国家卫生健康委和国家中医药管理局联合发布《关于印发县域慢性肾脏病等慢性疾病预防分级诊疗技术方案的通知》,给出了县域慢性肾脏病、高血压、血脂异常、冠状动脉粥样硬化性心脏病、慢性阻塞性肺疾病、脑血管病、糖尿病等7个病种的分级诊疗技术方案。以高血压为例,技术方案明确了县域不同医疗机构应承担的工作。其中,村卫生室负责开展高血压相关健康教育、筛查、识别高血压患者,对已确诊的高血压患者进行长期随访管理和跟踪随访管理。县级医院除了开展相应诊疗工作外,还要指导村、乡镇级医疗机构进行规范的高血压患者管理,并负责乡镇医疗卫生机构的高血压管理质量控制,对基层医疗卫生机构进行技术指导和业务培训。

技术方案指出,村卫生室、乡镇卫生院要建立患者健康档案和专病档案,及时做好电子信息登记和报告工作。同时,充分发挥信息化支撑作用,逐步统筹县域电子健康档案和推动电子病历设计规范化,推动实现县域医共体内门诊患者信息互联互通、检查资料共享和结果互认。

开学季 疫情防控莫大意

本报讯(记者郭蕾 特约记者姚秀琴)2月21日,北京市中小学正式开学。北京市疾病预防控制中心提示广大教师、家长及学生,要按照要求做好健康监测、核酸检测等疫情防控工作,家长要密切关注孩子身体状况,如有不适及时就医,主动告知旅行史、接触史及身体异常情况,不要带病上学。

北京市疾控中心提醒,目前正处于冬春季交替时期,温差变化大,传染病疫情高发。家长要培养孩子良好的卫生习惯,关注孩子的健康状况,如出现身体不适,应及时到医院就诊,并将患病信息和病情进展报告给班主任。班主任在开学前应仔细询问学生健康状况,重点关注有无发热、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻、呕吐、皮疹、结膜红肿等传染病可疑症状,并及时上报。对因患传染病缺课的学生,复课时应查验学校属地医疗卫生机构预防保健部门出具的复课证明。

11万名HIV感染者大数据分析显示——

儿童、成人和孕妇贫血患病率高

本报讯(记者付东红 通讯员曹桂莹)北京大学公共卫生学院刘民教授团队近日在《柳叶刀》子刊《电子临床医学》上发表的一项基于11万名免疫缺陷病毒(HIV)感染者贫血的数据分析称,HIV感染儿童的贫血患病率为39.7%,HIV感染成人的贫血患病率为46.6%,HIV感染孕妇的贫血患病率为48.6%。

刘民介绍,随着抗病毒治疗的推广,HIV感染者的生存率有所提高,预期寿命延长。血液异常是HIV感染者最常见的并发症之一,可能影响

HIV感染者的存活时间和生命质量。贫血作为HIV感染者中最常见的血液异常疾病,被认为是HIV感染后疾病进展的预后标志,并与预期寿命缩短有关。然而,在既往的不同研究中,HIV感染者贫血患病率的差异较大。研究人员从数据库中检索出2021年8月31日前全球发表的4763篇报道HIV感染和贫血有关的文献,经过审核和选择,找出63篇分析HIV感染者贫血患病率的论文。这63篇论文的研究覆盖了110113

名HIV感染者,研究人员对这些HIV感染者贫血的研究数据进行了汇总。研究发现,在63篇论文中,有9篇、47篇、3篇论文分别报道了HIV感染儿童、成人和孕妇贫血或贫血不同严重程度情况。进一步分析显示:HIV感染儿童的贫血患病率为39.7%,HIV感染成人的贫血患病率为46.6%,HIV感染孕妇的贫血患病率为48.6%;HIV感染成人不同程度的贫血患病率为轻度贫血21.6%,中度贫血22.6%,重度贫血

6.2%。此外,研究发现,研究设计、抽样年份、收入水平和抗病毒治疗等因素与HIV感染成人贫血患病率无关联;研究开展的地区与贫血患病率有关,即非洲南部的HIV感染成人的贫血患病率比非洲东部高。刘民指出,该研究提示,HIV感染儿童、成人和孕妇的贫血患病率很高。临床医生在对HIV感染者进行抗病毒药物治疗的同时,应关注患者的贫血情况,对有贫血的患者及时采取有效措施,提高HIV感染者的期望寿命和生存质量。

腰椎间盘突出退变实现自动定量分析

论文在《自然·通讯》上发表。项目组建立了一种适用于核磁共振影像的新型图形分割网络技术——BianqueNet,实现了腰椎间盘退变相关区域的高准确率分割。在此基础上,研究人员改进了基于直方图特征的椎间盘灰度特征量化方法,并提出了基于面积量化椎间盘高度特征量化方法。该算法与多位临床医师的手工测量结果具有高度的一致性。项目组分别在上海中医药大学附

属龙华医院、北京中医药大学东直门医院、广东省中医院以及深圳平乐骨伤科医院收集到共计1051份腰椎间盘MRI图像,采用该算法测得不同退变程度的椎间盘参数,并与人口统计信息(年龄、性别、节段和退变等级)等参数进行相关分析。考虑到上述大样本椎间盘参数与退变等级呈现显著的相关性,研究团队就此建立了椎间盘退变的量化标准,从而实现自动定量分析。该算法可在1

秒内对1张腰椎MRI中的5个腰椎间盘的20个参量完成自动测算,并得出精准的椎间盘退变分级判断。随着全国大样本数据不断丰富,前瞻性观察不断完善。该数据库将为腰椎退行性病变的临床诊疗、临床试验和机制研究提供更精确的信息,进一步指导椎间盘退变的防治,以及手术与非手术时间窗的建立,并动态、无创、精准指导手术及非手术治疗与康复方案的实施与评估。

秒内对1张腰椎MRI中的5个腰椎间盘的20个参量完成自动测算,并得出精准的椎间盘退变分级判断。随着全国大样本数据不断丰富,前瞻性观察不断完善。该数据库将为腰椎退行性病变的临床诊疗、临床试验和机制研究提供更精确的信息,进一步指导椎间盘退变的防治,以及手术与非手术时间窗的建立,并动态、无创、精准指导手术及非手术治疗与康复方案的实施与评估。