

我国学者发表在英国《自然·精神健康》杂志的最新研究指出,长期肥胖对大脑的影响不容小觑,不仅会影响神经连接和认知功能,还会加速大脑萎缩、退化,俗称“吃”掉大脑。

《柳叶刀》曾发表研究表明,内脏脂肪增加0.27千克,认知年龄可衰老0.7年;《衰老与疾病》杂志的研究指出,内脏和皮下脂肪含量越高,大脑萎缩越严重,痴呆风险越高。人到中年,随着肥胖程度递增、持续时间延长,大脑结构出现渐进式变化:前额叶皮质逐渐变薄,并蔓延至顶叶、颞叶;感觉运动功能连接受损,进而影响推理能力、工作记忆

注意药物对维生素的影响 胃黏膜保护剂氢氧化铝和硫酸铝,可影响多种维生素的吸收;吩噻嗪类抗精神病药、三环类抗抑郁药、丙磺舒等会使维生素代谢或排泄加快;长期口服避孕药会引起叶酸缺乏,需补充维生素B₆、维生素B₁₂和叶酸;氯霉素、异烟肼、青霉素、糖皮质激素及环孢素等可拮抗维生素B₆,引起贫血或周围神经炎;巴比妥类、水杨酸类药物可促进维生素C排泄;碳酸氢钠、氨苄西林钠会导致维生素C氧化。

注意维生素对药物的影响 维生素B₆可消除左旋多巴的治疗作用;糖皮质激素应避免与维生素A合用,两药合用将抑制糖皮质激素的抗炎作用;口服大剂量维生素C可影响抗凝药的抗凝效果;维生素E应避免与双香豆素及其衍生物合用,以防止低凝血酶原血症的发生。

注意维生素之间的相互影响 维生素E可促进维生素A吸收利用,但同时却拮抗维生素K,使血液凝固性降低;维生素C可对维生素B₁₂造成破坏;大量使用维生素B₆可引起维生素B₁₂缺乏;大量使用维生素B₁₂可致叶酸缺乏。

此外,要注意各种食物对维生素的影响——酒精会影响肠道对B族维生素的吸收,容易引起叶酸缺乏;猪肝内的铜元素与维生素C发生反应,会减弱维生素C的作用,故维生素C不宜与猪肝同食;虾和贝类食物中所含的化合物与维生素C发生反应,会产生有毒的砒霜,故维生素C也不宜与海鲜同食。

科学用药 (摘自《中国医药报》)

中老年肥胖会“吃”掉大脑

力等高级认知功能,情绪调节能力变差。研究人员表示,阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的患病人数显著增加,但目前仍无治愈方法,持续性肥胖或可作为评估大脑衰老的潜在指标。

近日,美国《科学》杂志发表的研究指出,年轻时脂肪细胞的更新率很低,中年时却被“解锁”,生成能力变强,尤其是内脏脂肪。比起一捏便可判断“薄厚”的皮下脂肪,内脏脂肪会沉积在肝脏、胰腺、心脏等重要器官上,直接诱发胰岛素抵抗、动脉粥样硬化等一系列损伤,但因肉眼不可见,

当心炎症变癌症

4类炎症更易引发癌变 肝炎引发肝癌 乙肝、丙肝病毒长期损伤肝脏,若发展为肝硬化,则肝癌风险大幅增加。定期检查肝功能、控制病毒是关键。

胃炎引发胃癌 幽门螺杆菌感染会破坏胃黏膜,感染者胃癌风险升高数倍。及时杀菌治疗(如四联疗法)可降低风险。

宫颈炎引发宫颈癌 高危型HPV病毒长期感染且合并炎症时,癌变风险高。接种HPV疫苗、定期做宫颈

保卫舌头:变老从味蕾开始

人往往执着于皱纹与白发,却忽略了最诚实的衰老信号——舌头的变化。

《生理学》(第9版)中介绍,60岁以上老人对食盐的感知阈值是年轻人的2.2倍,这意味着他们需要摄入更多的盐分,才能获得与年轻人相同的味觉刺激。这一现象的背后,是味蕾细胞的不可逆衰减——新生儿拥有约10000个味蕾,而到了老年,这一数字可能锐减至3000个以下。

日本研究发现,老年人对鲜味的感知能力下降高达40%,而鲜味恰恰是激发食欲的关键因素。食欲的持续减退会引发一系列连锁反应:营养摄入不足导致肌肉加速流失,免疫力下降风险提高23%。

敲响警钟 更令人担忧的是,约68%老年患者

科学减肥重在减脂,但“顺序”很重要。专家推荐采用“临床两步法”,即先减“重”后消“脂”。因为运动会优先消耗糖原,很难直接调动脂肪,因此减肥需先通过少吃多动,持续营造能量负平衡(即热量消耗大于摄入),将体重降下来。建议先尝试将每日食物摄入量减掉1/4至1/3,同时少吃高脂高糖食物,让自己动起来,如能保证每周有氧运动不少于5次、每次30分钟,比如快走、慢跑、游泳等,可显著减少内脏脂肪。待体重达标后,每周可加入2至3次抗阻训练,并将饮食中蛋白质摄入量提升至每日每千克体重摄入1.5至2克。

(综合《生命时报》、央视新闻)

3步阻断炎症变癌症 根治感染性炎症 乙肝患者遵医嘱使用抗病毒药(如恩替卡韦),肝癌风险可降50%以上;幽门螺杆菌感染者需规范治疗(四联疗法),胃癌风险减少近40%。

控制非感染性炎症 肠炎、关节炎等患者需坚持用药(如美沙拉嗪),切勿自行停药。

坚持健康生活方式 饮食抗炎,多吃全谷物、蔬菜(如燕麦、西兰花),少吃油炸食品;戒烟限酒,吸烟者肺癌风险升高25倍,戒烟10年风险减半;定期筛查,高危人群按医生建议做检测等。

防癌科技新进展 免疫疗法 PD-1抑制剂等药物能激活免疫系统对抗癌细胞,显著延长晚期患者生存期。

精准抗炎 新型药物可针对性阻断促癌炎症通路,减少副作用。

无创治疗 如红外理疗仪缓解盆腔炎,适合慢性炎症患者。

关键提醒,乙肝患者应每6个月查肝功能和B超,胃炎患者每2至3年做一次胃镜,HPV阳性女性每年做宫颈癌筛查。

炎症本身并不可怕,但长期不控制可能增加癌症风险。科学治疗感染、调整生活习惯、定期筛查,能有效预防癌变。

医学知识 (据99健康网)

阻断癌变与防癌新技

儿子青青爱读绘本故事,我很欣慰。与此同时又对他有了新的期待,希望他也能多读古诗文。我也很喜欢古文,但读起来很费劲,可能是因为小时候没有接触古诗文的缘故,所以总是有一点遗憾。

青青5岁,正是古诗文启蒙的好时机,于是我买了几本唐诗宋词绘本。我挑选了简单易懂适合小孩的古诗,让他每天晚饭后阅读20分钟。结果青青根本不感兴趣,才读了5分钟就跑去玩了。

我跟好友讲了这件事,好友说:“你都不感兴趣,怎么期待孩子感兴趣呢?”我急忙辩解道:“我也是感兴趣的啊。”她说:“你感兴趣你就去读好了。”

我立马燃起了兴趣,在网上找到《滕王阁序》的全文抄写在小本子上,还听了几遍音频,认真地把容易读错的字标上拼音。只要有空闲,我就会在家里反复诵读,小本子会随身携带,带孩子溜达的时候也会读一读。一次背到一段不熟悉的部分时卡壳了,正翻找小时,青青忽然在旁边接上了。他接得那样自然,那样轻松、那样顺畅,一路背下去,这小家伙比我背得更多、记得更牢。这就是有心栽花花不开,无心插柳柳成荫。当我专注我自己时,却不知不觉影响了孩子。

想要孩子成为什么样的人,那自己就先去成为这样的人吧。至于孩子能不能如自己所愿也不重要,也许孩子也想成为自己想成为的人。我开始了古诗文的学习之旅,把那几本唐诗宋词放进自己的书架。

(摘自《北京晚报》姜浅冰/文)

高考人数八年来首降释放什么信号

5月28日,教育部公布今年高考报名人数:2025年全国高考报名人数为1335万人,比去年的1342万人减少7万人。根据教育部数据,这是2017年以来高考报名人数首次减少。

那么,高考报名人数为何8年来首次降低?适龄人口减少,是其中一个重要原因。

今年高考报名人数与18年前的出生人口数量密切相关。2025年参加高考的大多为2006年、2007年出生的孩子,高考报名人数的减少,与这两年出生人口数量的自然波动有关。

其次,复读生规模的变化

同样会影响高考总人数。近年来复读生的比例有所上升,但2025年复读生的规模并未进一步大幅增加。

教育政策的调整对高考人数产生影响,升学路径也不再只有单一的高考“独木桥”。

近年来,职业教育得到前所未有的重视,中职、高职升人本科院校的通道不断拓宽。2022年新修订的《职业教育法》首次明确职业教育与普通教育具有同等重要地位。这一政策导向可能会促使部分学生选择职业教育路径,从而在一定程度上影响普通高考的报名人数。

国际教育的发展是另一个影响因素。近年来,出国留学人数减少,是否合理?教师教学质量高低,关键在其是否发自内心地对教书育人高度重视,将培养人才当作教育目标,将桃李满天下作为心中的荣誉。从高校教师的工作特点看,尽管高校教师不坐班,但他们在日常教学外,还有不少科研任务。这也提醒高校,搞量化、标准化管理的同时,也要将管理弹性化、人性化。

如果该教师经常迟到一两分钟,那么综合起来看,判定其行为是教学事故完全可以。为教学立规矩,惩罚不是目的。管理手段该有的刻度不能少,但始终得给教育温度留点余地,这才是真正对教育负责的态度。

(摘自《河南日报》5.29 刘天放/文)

迟到一分钟算教学事故,值得商榷

5月26日,有网友爆料称,广州某职业学院在校内通报了两起教学事故,一起为一名老师上课迟到1分钟,当月扣除其5个教学工作量,当学期绩效考核总评扣10分;另一起为一名老师提前下课2分钟,按文件相关规定给予处理。迟到早退一两分钟被认定为教学事故,引发关注。5月27日,该校工作人员称如果被通报肯定是因为触犯了相关规定,“要是学校没有教学秩序,每个人都迟到早退,一两分钟,两三分钟,不就乱了吗?”

教师肩负教书育人重任,理应以身作则,严格遵守学校管理规定,以确保正常教学秩序。在此语境下,教师迟到早退,学校给予相应提醒、惩罚无可厚非,但惩罚方式、尺度值得商榷。比

事实上,一些省市的报名人数反而增加了。比如,今年福建省考生人数25.6万人,较2024年增加1.4万人;今年,江苏省无锡市高考报名人数2.6万多人,考生人数和考场数均创近10年新高。“高考的竞争激烈程度与高校招生人数、冷热专业都息息相关。”樊秀娣表示,在实际录取过程中,各省的招生计划和考生人数的匹配情况更为关键。

考生们不能因为报名人数下降而掉以轻心。相反,应根据自身的优势和劣势,制定更加科学、合理的复习计划,有针对性地加强薄弱环节的训练。

(综合上观新闻、海报新闻等)

应 对『考前综合征』的两个小妙招

寻常食物也是备考利器 中医认为,学生在考前多会出现思虑过度、劳伤心脾,可多食用健脾养血、填精生髓的食物来改善。例如,黑枣补益脾胃,滋阴养血,能提高人体免疫力;桑葚补脾益肾,养血生津,润肠通便;覆盆子有抗氧化、抗炎等作用;黑芝麻可补益肝肾,助力脑髓充盈等。

但考前食谱忌“大变脸”,避免刻意增加食量,谨慎进食新食物,忌乱进补。

日常起居勿忽视细节 备考期间,考生要保持规律作息,保证充足睡眠,可参照考试时间安排复习和休息,提前适应考试节奏。每日可抽出10~30分钟,做拉伸、散步、慢跑等舒缓运动,帮助放松身心。备考冲刺阶段气温起伏,开空调时注意室温不要过低,避免伤风感冒。

(摘自《今晚报》) 教你一招

警惕身边的陷阱:境外间谍盯上大学生

某高校学生小李在网络平台寻找兼职时收到陌生人私信,对方提出“兼职拍摄环境治理照片,日结300元”。小李抱着试试看的心态与对方交流。随着交流深入,对方竟询问小李是否能拍摄所在城市的港口、桥梁等设施的学术论文可获国际期刊推荐,需补发原始数据”。她想导师曾警告过课题原始数据涉及敏感信息,如出境需要专门审批。小王敏锐察觉到

这可能是境外间谍情报机关的“钓鱼”邮件,及时向当地国家安全机关进行了举报。经调查发现,这封来路不明的邮件确实是境外间谍情报机关勾连高校相关专业学生的“诱饵”,意在获取重点领域敏感数据,威胁国家安全。

广大高校学子在享受美好求学时光的同时,要时刻绷紧安全之弦,提高防范应对能力。(摘自《黑龙江日报》) 课堂内外