

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。

维生素莫乱补,注意事项要细看

注意药物对维生素的影响 胃黏膜保护剂氢氧化铝和硫糖铝,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 的吸收利用,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 B₆ 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。

(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%。

炎症是如何癌变的 基因损伤 炎症产生的有害物质会破坏细胞 DNA,导致正常细胞变异。

免疫力下降 长期炎症让免疫系统“疲劳”,难以清除异常细胞。

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

(摘自《生命时报》)

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。

营养干预 适量补充锌元素(每日 8 至 11 毫克),有助于促进味蕾细胞再生。

视觉刺激 采用“色彩刺激法”(如使用色彩鲜艳的餐具),可使食欲提升 30%。

烹饪调整 用八角、肉桂等天然香料替代部分盐糖,既能降低健康隐患风险,又能通过香气激活嗅觉、味觉联动。

日常护理 用不含十二烷基硫酸钠的牙膏,餐前用温盐水漱口,定期检查口腔黏膜,这些简单措施可保护味觉功能。

(摘自《中老年时报》)

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。

视觉刺激

采用“色彩刺激法”(如使用色彩鲜艳的餐具),可使食欲提升 30%。

烹饪调整

用八角、肉桂等天然香料替代部分盐糖,既能降低健康隐患风险,又能通过香气激活嗅觉、味觉联动。

日常护理

用不含十二烷基硫酸钠的牙膏,餐前用温盐水漱口,定期检查口腔黏膜,这些简单措施可保护味觉功能。

(据 99 健康网)

知识

(摘自《北京晚

报》姜浅冰/文)

高考人数八年未首降释放什么信号

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。

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、高职升入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

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、高职升入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

成为很多经济条件较好的家庭的选择,让孩子去国外接受教育,体验不同的文化和教育模式,分流了一部分原本可能参加高考的学生。

高考报名人数减少,意味着竞争压力减小了?

从表面来看,高考报名人数的下降似乎意味着总体的竞争压力有所缓和。根据教育部要求,2025 年全国高校招生规模将进一步扩大,尤其是“双一流”建设高校本科招生计划将增加 2 万人以上,增长率约为 4%。

对此,同济大学教育评估中心主任樊秀娣表示,全国总报名人数减少,并不意味着每个省市的报名人数都减少。

(综合《上观新闻》、《海报新闻》等)

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;桑葚补益肾脏,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《河南日报》5.29 刘天放/文)

(摘自《今晚报》)

应对“考前综合征”的两个小妙招

1. 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》)

2. 热点观察 方式、尺度值得商榷

教师迟到早退一两分钟,是否实质影响了教学质量?迟到 1 分钟便扣除教师 5 个教学工作量,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)

(摘自《今晚报》)

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”。国家安全机关经过调查确认,该账号涉嫌搜集军事涉密敏感信息。

某专业硕士研究生小王正在撰写学位论文时,邮箱里突然弹出一封邮件:“您发表的学术论文可获国际期刊推荐,需补发原始数据”。她想起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”,意在获取重点领域关键敏感数据,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》)