

■发现

小鼠实验证实跑步有助抗癌

运动能够帮助对抗癌症吗?丹麦哥本哈根大学的科学家首次通过小鼠实验证实,跑步有助于延缓肿瘤的生长。

哥本哈根大学佩妮莱·霍伊曼带领的研究团队利用患有癌症的小鼠,测试了锻炼对于包括皮肤癌、肺癌和肝癌在内的5种不同癌症有何功效。他们让小鼠每晚跑步4000米到7000米,结果发现,小鼠免疫系统的抗癌能力得到了提升,不但阻止了新发肿瘤,也使原有肿瘤的生长速度减慢了多达60%。

这是实验首次证实,锻炼能

够直接控制肿瘤的生长速度。研究人员发现,锻炼促进了肾上腺素的分泌,这种“压力荷尔蒙”反过来又刺激免疫系统向血液中释放天然的抗癌“杀手细胞”。小鼠在运动过程中,肌肉会产生一种名为白细胞介素6的物质,它能引导“杀手细胞”攻击肿瘤。

纽约纪念斯隆-凯特琳癌症中心的李·琼斯评价说,此前科学家就知道锻炼能影响天然“杀手细胞”的活性,但这是首次通过实验证实锻炼能直接帮助这些细胞对抗肿瘤,这是“长久以来缺失

的一块拼图”。

不过,跑步锻炼并没有让实验小鼠的肿瘤缩小,而只是让其生长得不那么快。这说明,已经存在的肿瘤是不可能通过运动得到逆转的。

霍伊曼表示,对于人类而言,也有一些证据显示,在更年期后,锻炼能阻止直肠癌和乳腺癌复发。她的团队计划下一步对癌症患者进行跟踪,以调查他们的锻炼模式是否也能对病情产生类似的良好效果。

陈丹

■前沿资讯

■我国首例应用核型定位(Karyomap)基因芯片技术进行植入前单基因病诊断(PGD)的试管婴儿K宝,近日在上海诞生。K宝的父母是一对携带先天性肾上腺皮质增生症基因的夫妇。为帮助这对夫妻孕育健康后代,复旦大学附属妇产科医院上海集爱遗传与不育诊疗中心采用最新的核型定位基因芯片技术,挑选出健康、不会发病的胚胎。

孙国根 王珏

■德国罗斯托克大学研究人员发现,用于缓解成人骨关节炎和类风湿关节炎疼痛的非甾体抗炎药塞来昔布,在实验室环境下具有抗肺癌效果。不过研究人员也表示,这一发现还处于实验阶段,其临床药用价值还有待进一步研究。

班玮

■日本京都大学和新加坡国立大学等学者,发现了与难治性眼病老年黄斑变性发病有关的亚洲人特有的4个变异基因。研究者认为,现有治疗药物对欧美患者易于显效而对亚洲人不甚理想的原因,可能来自于这些遗传基因的变异。

宁蔚夏

■美国《糖尿病学》杂志刊登哈佛大学陈曾熙公共卫生学院李延平(音译)博士及其同事进行的一项新研究发现,失眠会增加女性罹患2型糖尿病的风险。研究显示,存在一种睡眠问题的女性2型糖尿病风险增加45%;两种睡眠问题会使糖尿病风险增2倍。

徐澄

■健康新知

绿茶可缓解 类风湿性关节炎症状

美国华盛顿州立大学的研究人员对动物进行实验后发现,绿茶中的化合物也许能缓解类风湿性关节炎所引起的关节疼痛、发炎以及组织受损等症状。

研究人员对绿茶中的植物化学物质“儿茶素-3-没食子酸酯”(EGCG)进行了评估,这种分子具有抗炎作用。研究显示,“儿茶素-3-没食子酸酯”在治疗风湿性关节炎方面很有潜力,这种分子似乎可以有效控制类风湿性关节炎病情,且不会影响其它细胞功能。

研究人员表示,“儿茶素-3-没食子酸酯”主要针对TAK1作用,TAK1是一种重要讯号蛋白,促使组织发炎的细胞因子会传送讯号,进而引发类风湿性关节炎体内发炎反应,并造成组织损坏,而TAK1在传递发炎讯号过程扮演着重要角色。

在这次研究中,研究人员进行了人类类风湿性关节炎临床实验前的老鼠实验。研究人员观察到,老鼠接受“儿茶素-3-没食子酸酯”10天疗程后,关节肿胀现象大幅缓解。

研究人员指出,目前治疗类风湿性关节炎的药物多半价格昂贵,还会抑制免疫系统,有时不宜长期使用。而该项研究成果也许能为类风湿性关节炎治疗带来新的契机。

方留民

提高旧住宅隔热性 有助改善老人血压

日本东京健康长寿医疗中心研究所日前发布的一项新研究说,如果对老旧公寓楼的窗户和墙壁进行改造,提高隔热性和密闭性,那么在其中生活的老年人血压将显著降低。这项研究表明,改善住宅隔热性不仅可以节能,还对人体健康有益。

该研究所的一个研究小组在东京都一栋建于1979年的老旧公寓楼中进行了相关实验。在2014年12月至2015年3月的冬季里,研究小组让30名60岁至79岁的老年人(平均年龄68.8岁)在隔热性能有差异的3类房间各生活一天,同时记录室内温度、参加实验者24小时的血压和脉搏变化等数据。

在上述3类房间中,隔热性最好的房间的窗玻璃被更换为双层,同时在墙壁中加入隔热材料,大



大提高了房间的隔热性和密闭性。与隔热性最差的房间相比,这类房间冬季起居室地板表面温度要高出3摄氏度左右。

研究发现,如果是待在隔热性最好的房间中,老年人白天活动时的血压高压值比在隔热性最差的房间平均低3.1毫米汞柱。

研究小组认为,老年人对寒冷的刺激耐受力较差,血管收缩时易引起血压上升。提高房间隔热措施后,寒冷引起的刺激减少,血压因此也降低。

蓝建中



有你看起来得那么简单”。这还会造成恶性循环:肥胖人士会认为世界难以驾驭而不愿动,越不动就变得越胖。

荆晶

■好奇心

胖人和瘦人 眼中的世界截然不同

与体积比较“庞大”的同伴出游,经常可以听到这样的抱怨:路太远了,山太陡了……这不是他们懒得走,而是在他们眼里,世界的确是这样的。

美国科罗拉多州立大学研究员杰茜卡·威特进行了一系列涉及数百人的研究后发现,胖人和瘦人眼中的世界截然不同。

在一项研究中,她找来66名

体型各异的志愿者,让他们估算不远处红绿灯的距离。红绿灯离志愿者的实际距离为25米,但在瘦人眼中,距离大概是15米,在胖人眼中,距离为30米,足足远出1倍!威特说,这种“计算”是下意识的,无法人为控制。

因此,“那些想帮助客户减肥的专业人士需要认识到,在客户看来,你布置的‘任务’并没

李保东