

创“医工融合”新范式

湘潭一医与湖南科大正式签约揭牌

本报讯（通讯员 袁雯 李紫寒）近日，在湖南科技大学校长蒋丽忠、湖南科技大学纪委书记郭时印、湘潭市卫健委副主任赵新平、湘潭市第一人民医院党委书记袁海斌的见证下，湘潭市第一人民医院院长李绍杰与湖南科技大学副校长王卫军代表双方签署战略合作协议。

随后，蒋丽忠、袁海斌等领导共同为“医药创制与精准检测联合实验室”和“临床营养研发中心”揭牌，标志着两个合作项目正式启动。

仪式上，蒋丽忠发表了热情洋溢的致辞；袁海斌和赵新平分别发表了讲话，对双方的合作表示高度肯定和美好祝愿。

此次战略合作协议的签署，是深入实施创新驱动发展战略、全面推动科技创新交叉医学研究的新举措，更是院校跨学科资源整合、携手迈开高质量合作的新步伐，将有力推动双方在医疗、教育和科研等领域的深度合作，为培养高素质人才、提升医疗服务能力注入新的活力。



发现

久坐或致心脏病和肥胖症 年轻人群也不例外

最新研究表明，久坐会显著增加患心脏病和肥胖症的风险，即使是年轻、精力旺盛的成年人也是如此。如果每天久坐8小时以上，还会增大胆固醇比率和身体质量指数，这些指标都与严重的健康问题紧密相关。该研究报告发表在近期出版的《美国科学公共图书馆·综合》杂志上。

此前，科学家开展的人口老龄化研究针对的都是60岁以上人群，但美国加利福尼亚大学和科罗拉多大学开展的最新研究面向的是年轻人群，涉及

科罗拉多州1000多位平均年龄33岁的男性和女性健康数据。研究报告指出，久坐可以使年轻人的身体质量指数升高1个百分点。加利福尼亚大学研究人员布鲁尔曼说：“尽管不健康的饮食和吸烟习惯会增高身体质量指数，但是久坐习惯产生的这类不良影响更加显著。”

每天久坐8小时或更长时间，会使30岁男性和35岁左右女性的胆固醇比率从健康水平升至高风险水平。虽然美国医疗机构官方指导建议人们每周进行2.5小时的适度

运动，或者1小时15分钟的剧烈运动，但这种活动量对于整天久坐的人群来说是不够的。

研究表明，虽然减少久坐时间可以显著改善健康状况，但对于那些无法减少久坐时间的人而言，增加体力活动的强度和持续时间尤为重要。每周运动量加倍——5小时的适度运动或2.5小时的剧烈运动，将更加有效地降低久坐带来的健康风险。

（北京日报，2024.12.18文 / 刘化东）

健康新知

“睡得深”有助“记得真”

你是否曾好奇，那些深刻的记忆是如何在我们的脑海中留下永恒烙印的呢？科学家认为，当你酣然入梦时，你的大脑可能非常繁忙，一天中的一幕幕正在此处被重新上演……此时，那些短暂而鲜明的信息，会从海马体这个临时仓库精心打包，运送到新皮层这个用于长期存储的仓库中。而在这场记忆的“搬家”过程中，慢波扮演了至关重要的角色。

慢波，也称慢振荡，是深度睡眠阶段（即“睡得深”）大脑皮层中释放的一类电波，可以通过脑电图（EEG）测量。人类的大脑是个微型生物发电站，当无数神经元整齐划一地调整电压，每秒同时升降一次时，就会共同“编织”出慢波的旋律。

多年来，科学家早已知晓慢波与记忆形成的密切联系，但大脑内部的具体运作机制却像蒙上了一层神秘的面纱。直到最近，这层面纱终于被揭开。

来自45名患者的珍贵新皮层组织样本成为了德国科学家探索大脑奥秘的宝贵资源。这些患者因治疗癫痫或脑肿瘤而接受了神经外科手术。在实验室里，科学家们精心模拟了深度睡眠期间典型的慢脑波电压波动。而那些精密的纳米级玻璃微吸管则是他们的“耳朵”，能够捕捉到神经细胞间那极其细微的“对话”。

如果把大脑神经元的电压波动想象成过山车，那么，就在其从低谷攀升至高峰的那一刻，大脑皮层神经元之间的突触连接得到了最大程度的增强。在这一时间窗口，大脑皮层仿佛也很“兴奋”，被激活到了最佳状态，能使被回顾的暂时记忆更有效地转移到长期记忆中。

如今，世界各地的科学家正在研究利用经颅电刺激或声学信号来影响睡眠期间慢波的方法。然而，这些刺激方法的试验和优化过程费力且耗时。新的发现或许有助于改进这些试验，进而帮助人们改善记忆。尤其是对于一些具有轻度认知障碍的老年人来说，这无疑是一个令人振奋的好消息。

（科技日报，2024.12.19文 / 张佳欣）

给您提个醒

厚底雪地靴易摔伤或致筋膜炎

每年冬天，都有人因穿厚底雪地靴不慎摔倒，轻则擦伤，重则骨折。近期，相关话题#穿厚底雪地靴或致足底筋膜炎，引发热议。电商平台调查发现，市面上热销的雪地靴，多为厚底增高款，常见款式鞋高也有5厘米左右，有的款式竟能增高8厘米。厚底雪地靴虽有“增高”效果，但被不少网友吐槽为“美丽废物”，比如鞋底滑，不跟脚，穿久了鞋子会塌陷。

东南大学附属中大医院康复医学科副主任治疗师孙武东表示，厚底鞋提高了身体重心，会增加摔倒的风险；其次，厚底鞋鞋底较硬，影响正常的足部生物力学；此外，鞋后帮过低或过软，则会削弱对后足的稳定性，进而增加足部受伤风险。

据了解，足底筋膜炎是一种常见的足部问题，典型症状为早上起床后步行时足底疼痛，但走几步会缓解。“足底筋膜炎的主要诱因包括体重过大、运动过量、激素水平变化等。”孙武东解释道，尽管鞋类的选择与足底筋膜炎有一定关系，但它不是直接原因。“鞋子选择不当可能导致足部卷扬机制（即弹性足弓形成）丧失，引起足部受力方式改变，进而增加筋膜炎的发生风险。”他强调，硬底鞋、平底鞋、高跟鞋等也可能带来类似问题。

“临床上，80%~90%的人群足部存在不同程度的不健康状态。”孙武东指出，由于长期在坚硬地面上行走，

以及不合适的鞋子，导致足部问题很常见，比如扁平足、船状足、足底筋膜炎、跟腱炎等。“严重者特别是青少年，可能引发姿势异常，运动能力下降等。”

专家建议选鞋注意以下几点：1.后帮有高度。后帮高度应能没过食指，另外捏一捏，确保其硬度适中；2.鞋底有硬度。轻轻扭转鞋底，鞋底中段应具有一定硬度；3.前掌有弹性。用手掰一掰鞋子，从后往前弯曲，最弯的地方约在大拇指处（跖趾关节）；4.内侧有高度。鞋子的内侧要有一定的高度，穿上后自觉内侧足弓被轻度托起；5.前后有空间。选鞋子穿上后用力往前顶一顶，后边应有一指头的空间为佳。

（扬子晚报，2024.12.25文 / 王梦航）