

吸烟害三代,不是耸人听闻

来自塔斯马尼亚纵向健康研究(1968年在澳大利亚启动的一项关注呼吸道疾病的大规模研究)的数据,共涉及1689对父子(女)。该研究根据孩子7岁时父母报告的哮喘和花粉热状况来定义孩子的哮喘状况,并采用逻辑回归模型分析7岁时孩子的哮喘病情。

研究结果显示,如果一名男子在青春期前经常暴露于二手烟环境(包括家庭环境和公共场所),其子女在7岁时患非过敏性鼻炎的风险更高,是其他儿童(父亲未暴露于二手烟环

境的儿童)的1.59倍。此外,在有吸烟史的父亲中,其子女患非过敏性鼻炎的风险也相对更高。可见,男性在青春期前暴露于二手烟环境或有吸烟史都与其子女患非过敏性鼻炎的风险有显著关联性。

2024年底,美国科学家发表的一项研究表明,外祖母在孕期吸烟可能会增加后代患自闭症谱系障碍(ASD)的风险。这项研究利用了美国“护士健康研究二期(NHSI II)”的数据,分析了53562名母亲和外祖母以及120267名孙辈子女(简称孙辈)的健康状

况。参与NHSI II的母亲在1999年报告了她们的母亲(外祖母)是否在怀孕期间吸烟。同时,母亲在2005年和2009年报告了其后的ASD诊断情况。

研究结果显示,在参与此项研究的外祖母中,有13383人(25%)在怀孕期间吸烟,其中509人(0.4%)的孙辈被诊断为ASD。经过模型计算,外祖母在怀孕期间吸烟会使孙辈患ASD的风险比非吸烟者的孙辈高出1.52倍,表明外祖母怀孕期间吸烟与孙辈患ASD的风险之间存在正相关关

系。特别是那些在怀孕期间每天吸烟15支以上的外祖母,其孙辈患ASD的风险更高,大约比非吸烟者的孙辈高出1.93倍。

吸烟者影响孙辈健康的机制主要在于表观遗传。烟雾中的有害物质可以通过影响生殖细胞的表现遗传,导致后代出现神经行为缺陷,并产生跨代影响。研究人员还发现,这种影响对女性胎儿尤为显著,而且影响可能延续三代——孕妇、胎儿以及胎儿的生殖细胞(将成为未来的第三代)。

(摘自《长寿养生报》)

中年女性「发福」,警惕卵巢癌

卵巢癌,是女性生殖系统常见的恶性肿瘤,因早期症状隐匿,又被称为沉默的杀手,而中老年女性,正是卵巢癌的高发人群。

卵巢深藏于女性盆腔内部,体积小,发病初期没有明显的、有指向性的症状,很多人只是感觉到有些腹胀、腰围变粗、体重增加,容易被认为是“发福”或肠胃问题,不会第一时间去妇科,因此错过了最佳的诊疗时机。等到出现明显的腹痛、腹胀、阴道不规则流血、食欲下降、快速消瘦等症状时,病情往往已经进入了中晚期,治疗也变得非常困难,生存率受到严重影响。

对于中老年女性来说,预防卵巢癌最有效的方法就是定期进行妇科检查,遵循早发现、早诊断、早治疗的原则。一旦出现以下症状,请务必警惕:1.不明原因的腹部变大,且能摸到肿块;2.体重在短期内明显增加或下降;3.持续性下腹部胀痛、隐痛;4.绝经后出现阴道不规则出血;5.食欲减退、消化不良、恶心呕吐;6.尿频、尿急、排尿困难;7.有卵巢癌或乳腺癌家族史。建议40岁以上的女性朋友,每年至少进行一次全面的妇科检查,有家族病史者,需根据医生建议适当增加检查的频次和项目。

(摘自《大河健康报》长沙市妇幼保健院妇一科 段馨、何小丽/文)

况。参与NHSI II的母亲在1999年报告了她们的母亲(外祖母)是否在怀孕期间吸烟。同时,母亲在2005年和2009年报告了其后的ASD诊断情况。

研究结果显示,在参与此项研究的外祖母中,有13383人(25%)在怀孕期间吸烟,其中509人(0.4%)的孙辈被诊断为ASD。经过模型计算,外祖母在怀孕期间吸烟会使孙辈患ASD的风险比非吸烟者的孙辈高出1.52倍,表明外祖母怀孕期间吸烟与孙辈患ASD的风险之间存在正相关关

系。特别是那些在怀孕期间每天吸烟15支以上的外祖母,其孙辈患ASD的风险更高,大约比非吸烟者的孙辈高出1.93倍。

吸烟者影响孙辈健康的机制主要在于表观遗传。烟雾中的有害物质可以通过影响生殖细胞的表现遗传,导致后代出现神经行为缺陷,并产生跨代影响。研究人员还发现,这种影响对女性胎儿尤为显著,而且影响可能延续三代——孕妇、胎儿以及胎儿的生殖细胞(将成为未来的第三代)。

对于中老年女性来说,预防卵巢癌最有效的方法就是定期进行妇科检查,遵循早发现、早诊断、早治疗的原则。一旦出现以下症状,请务必警惕:1.不明原因的腹部变大,且能摸到肿块;2.体重在短期内明显增加或下降;3.持续性下腹部胀痛、隐痛;4.绝经后出现阴道不规则出血;5.食欲减退、消化不良、恶心呕吐;6.尿频、尿急、排尿困难;7.有卵巢癌或乳腺癌家族史。建议40岁以上的女性朋友,每年至少进行一次全面的妇科检查,有家族病史者,需根据医生建议适当增加检查的频次和项目。

(摘自《生命时报》)

老年高血压患者感冒了,可不能随便吃药

有相当一部分感冒药属于非处方药,患者可以自行购买。但是,老年人,尤其是患有高血压、心脏病的患者不能盲目选用感冒药。

慎用、禁用含麻黄碱成分感冒药

目前,市场上许多感冒药的主要成分有解热镇痛的对乙酰氨基酚、减轻鼻黏膜水肿的麻黄碱、镇咳的氢溴酸右美沙芬、抗病毒的金刚烷胺和抗组胺的马来酸氯苯那敏等。

这些成分相互协同作用,可在一定程度上缓解感冒症状,但也不可避免地会带来一些副作用,如麻黄碱具有收缩上呼吸道毛细血管、消除鼻咽部黏膜充血以及减轻鼻塞症

状等作用,但同时还能使血压在短时间内快速升高,并具有使心跳加快等不良反应,且作用持久,加重高血压患者的病情。

麻黄碱过量还容易引起精神兴奋、神经过敏、震颤等后果。因此,高血压、冠心病、动脉硬化、心绞痛及甲状腺机能亢进等患者,要慎用或禁用含麻黄碱成分的感冒药。

在医生指导下对症处理
高血压患者感冒后,最好去医院由专科医生根据患者的具体情况对症处理。通常,短时间服用感冒药一般不会引起明显的血压波动,但应加强血压监测。

轻度高血压或血压控制良好的患者,可短期服用含麻黄碱量偏低的感冒药,如美息

伪麻片(白加黑)、氨麻美敏片(新康泰克),但不可常用。

中重度高血压或血压控制不理想的患者,应选用不含麻黄碱成分的感冒药。

西药如复方氨酚烷胺片(感康)、复方氨酚烷胺胶囊(快克)、复方氨酚葡锌片(康必得)等;中成药如双黄连口服液、板蓝根颗粒、抗病毒颗粒、蒲地蓝口服液等。

鼻塞比较重,且血压不高或血压稳定的患者,可在医生指导下适量使用麻黄碱滴鼻液。一般,局部使用麻黄碱对血压影响相对要小。

特别提醒:高血压患者慎用甘草类止咳药!因为中药甘草水解后会产生甘草次酸,可引起血压升高。

(摘自《生命时报》)

高血脂背后藏着四种病

李先生确诊为高血脂后,服药效果一直不理想。详细检查发现,引发其高血脂的真凶其实是甲减。经过有针对性治疗后,他的血脂逐渐恢复正常。李先生的情况并非个例,高血脂有可能是其他疾病的“影子”,当身体“内分泌司令部”紊乱时,整个代谢工厂就会陷入混乱,引发继发性血脂异常。从临床来看,高血脂背后可能藏着4个“真凶”。

甲减 甲减患者身体代谢速度变慢,胆固醇清除效率大幅下降,就像工厂的垃圾处理系统瘫痪了,废物自然会越积越多。

糖尿病 胰岛素是调控代谢的“总指挥”,当指挥失灵,肝脏生产的甘油三酯和“坏胆固醇”就

会失控,同时“好胆固醇”水平下降,就会引发血脂异常升高。

皮质醇增多症 体内皮质醇长期过高,会促进肝脏合成更多胆固醇和甘油三酯,并导致脂肪重新分布(向心性肥胖)。

肢端肥大症 生长激素过量,会引发严重的胰岛素抵抗,同时促进脂肪分解,进而导致血脂谱异常。

治疗原发疾病,如同修复工厂的“中央控制系统”。系统恢复正常,血脂异常往往也能得到改善,甚至治愈。发现高血脂并不意味着只能终身服药,可能是身体发出的“求救信号”,进行系统评估,查明根本原因,进行针对性治疗,就能让血脂维持在合理水平。

(摘自《健康时报》王熠/文)



冬天露脚踝全身很受伤

除了血管,脚踝还分布着许多重要的组织,如淋巴管和神经,也是相当脆弱。

此外,脚踝没有厚脂肪或毛发的保护,天冷时如果脚踝不保暖,很可能因为寒冷刺激而出现各种问题,比如生冻疮、加重痛经和关节炎,甚至诱发心血管疾病等。(摘自《上海老年报》)

小贴士

专家提醒

全球航天的“洞穴备战”实践

洞穴训练并非我国首创,21世纪初欧洲航天局(ESA)就率先开展了洞穴训练项目“卡维斯”(CAVES),并将其纳入航天员的常规训练体系,成为全球航天领域极端环境训练的标杆。“卡维斯”洞穴训练最初在意大利撒丁岛的苏普拉蒙特山脉开展,随后逐步拓展到其他地区的天然洞穴,至今已组织数十次训练,累计培训了来自多个国家的上百名航天员。

欧洲的洞穴训练通常为期11天,前5天为地面准备阶段,航天员学习洞穴探索技能、安全规程与团队协作方法,并明确角色分工;从第6天开始,航天员进入洞穴开展为期6天的地下驻训。

在训练中,航天员需要完成洞穴测绘、生物样本采集、环境监测等科学任务,同时应对迷路、设备故障等突发状况。2016年6月24日至7月8日,中国航天员叶光富在意大利撒丁岛参加了欧洲第5次“卡维斯”洞穴训练。作为中国首位参与该国际训练的航天员,他与来自美国、俄罗斯、西班牙、日本的多名航天员组队完成了15天任务(含6天5夜洞内驻留)。

此外,美国航空航天局(NASA)、日本宇宙航空研究开发机构(JAXA)、俄罗斯联邦航天局(Roscosmos)等也开展过类似的极端环境训练。

美国将洞穴训练重点聚焦于月球、火星表面的科学探索能力。不同于欧洲的常态化训练,美国的洞穴训练更具针对性,通常根据具体任务需求设计科目。例如,用美国爱本采集、环境监测等科学任务,

天性慵懒的意大利人发明了“慢餐”,很快他们就发现,仅仅让味蕾停顿下来并不够,要让整个生活慢下来,把自己脚下的小城罩进“蜗牛壳”里才算完美。1999年10月,在意大利奥尔维耶托市的一次慢餐活动上,意大利四个小城的市长联合发布了著名的《慢城运动宪章》,提出建立一种放慢生活节奏的城市形态,意大利制造的慢城联盟(Citta Slow)就此诞生。奥尔维耶托也成为世界上首个慢城。此后,慢城演化成为一种新

的城市发展模式,相关标准也逐渐清晰,在人口5万人以下的城镇、村庄或社区,支持都市绿化,支持绿色能源,支持传统手工业……

部长安妮卡·威尔斯表示,该禁令不是终点,而是一个持续调整过程的开始,未来不排除根据风险变化调整适用范围。

日前,丹麦政府宣布达成协议,将禁止15岁以下未成年人使用社交媒体;在父母允许的前提下,13岁及以上青少年可浏览特定平台。据丹麦数字化事务大臣奥尔森介绍,目前94%的丹麦儿童在13岁之前就拥有社交媒体账户,半数以上的10岁以下儿童拥有社交媒体账户。

在禁令实践中,也发现有些孩子会选择转向监管更弱的平台或不受监管的网络空间。一些没有被纳入禁令范围的平台下载量有所提升。有专家指出,“数字扫盲教育”“家长引导”等替代方法也亟须跟进。澳通信部

有害信息、数字压力和成瘾机制。马来西亚从2026年1月1日起禁止16岁以下未成年人注册或独自使用社交媒体账户;如需使用相关平台,必须在父母全程陪同下进行。马来西亚国会妇女、儿童和社会发展特别遴选委员会主席杨美盈表示,未成年人正面临更加严峻的网络风险,不少人出现电子游戏上瘾同时伴随严重焦虑症状。未成年人还面临临网络影响导致的犯罪、校园欺凌等。

相关部门与专家普遍持积极态度,认为实名绑定有助减少虚假账户,使网络欺诈、性剥削与校园欺凌更难隐匿,同时提升数字空间整体安全性。

(摘自《人民日报》)

似在月球/火星的地质科考训练,验证装备在GPS屏蔽、温差剧烈环境下的可靠性等。日本的洞穴训练也注重与本国航天任务的结合,其训练科目设计紧密围绕着“国际空间站”日本实验舱的科学实验任务与未来深空探测需求。日本通常会选派航天员参与“卡维斯”洞穴训练,同时在国内开展小型化的洞穴训练,重点培养航天员的精细操作与科学研究能力。

俄罗斯则结合自身地理优势,在西伯利亚的永久冻土层洞穴中开展训练,强化航天员在极寒环境下的生存与工作能力。

总的来看,国际航天界的洞穴训练存在三大共性:一是均以极端环境模拟为核心,通过洞穴的隔离、幽闭、复杂地

形,模拟深空探索中的关键挑战;二是均强调团队协作与自主决策能力的锤炼,采用分组驻留模式,减少外部干预;三是均注重科学研究与训练的结合,通过获取航天员的心理、生理数据,完善航天医学保障体系。

不同国家的训练存在明显差异,这与各国的航天任务规划、技术积累和人才储备等因素密切相关。例如,欧洲侧重国际化联合训练,培养跨文化协作能力;美国侧重任务导向的专项训练,聚焦深空探测的具体需求。而我国更注重航天员自主能力的激发,减少外部干预;同步开展多项科学研究,为后续任务提供数据支撑;创新采用“洞穴+丛林”的组合训练模式,实现能力的全面提升。

(摘自《北京日报》)

归根结底,慢城的核心就是要倡导纯粹的生活,保护当地特色,对伴随全球化而来的同质化和标准化说“不”。这种发展方式与新发展理念和乡村振兴不谋而合。截至2025年10月,全球共有305个国际慢城分布在33个国家和地区,江苏南京高淳区桤溪镇是“中国第一国际慢城”。双牌县泷泊镇是中国第15个国际慢城,也是湖南第一个国际慢城。

(综合《经济日报》《湖南日报》)

为应对严峻的空气污染挑战,印度政府推出《国家清洁空气计划》,并通过议会法案设立空气质量管理委员会,推动跨地区、跨部门协作。针对老旧机动车排放超标问题,印度政府一方面要求各城市加强对违规机动车的审查,另一方面积极推进充电桩的铺设、加大购车补贴力度,以期推广新能源汽车的使用。印度理工学院新德里分校日前发布研究报告认为,印度政府还应推动清洁燃料的使用、改善废弃物管理,并严格监管排放,控制住污染源才能真正缓解空气污染问题。

联合环境规划署驻印度国家主任皮苏帕蒂表示,空气污染治理无法仅靠政府部门完成,印度民众及社会组织也应当自觉承担责任,主动参与节能减排,推动生活方式的转变。

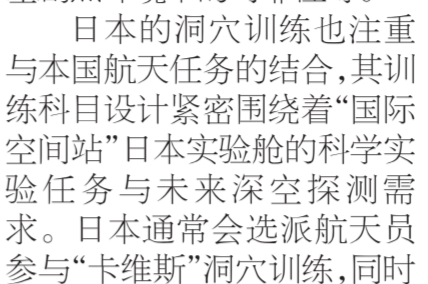
(据人民网)

根据印度能源与清洁空气研究中心最新发布的调研结果,印度近44%的城镇存在“长期空气污染”,这些地方的细颗粒物(PM2.5)水平大部分时间都在国家标准线以上。联合国环境规划署称,新德里及印度北方多地的空气污染水平已“超出世界卫生组织安全限值近35倍”,需要社会各界行动起来以缓解空气污染问题。

(摘自《人民日报》)

(摘自《人民日报》)

慢城知多少



▲ 涠洲国际慢城全景图

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

慢城知多少

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地

空气污染问题困扰印度多地