

从低碳水化合物到间歇性禁食,从手术到减肥神药,许多人似乎为了减肥而绞尽脑汁。虽然人们早就知道,限制食物摄入量可减缓包括人类在内的多种动物的衰老,但据发表在国际顶级期刊《科学》杂志的最新论文,美国密歇根大学的研究表明,可能饥饿感本身就足以减缓衰老。

## 保持饥饿感 延缓衰老

以前的研究发现,限制饮食可延长寿命,但闻到食物气味会让效果减半。因此,研究团队想知道促使人们寻找食物的大脑变化是否可能是影响长寿的背后原因。

为了做到这一点,他们通过多种方式诱导果蝇产生饥饿感。首先是改变了果蝇饮食中支链氨基酸(BCAA)的含量,然后让果蝇自由进食酵母或含糖食物。早期研究显示,BCAA在哺乳动物、果蝇饮食中的含量,会增加蛋



白质食欲并延长寿命。

在此过程中,与进食高BCAA含量的果蝇相比,进食低BCAA含量的果蝇消耗的酵母多于糖。这种对酵母的偏好超过了对糖的偏好,意味着减少食物中的BCAA,会让果蝇有饥饿感。

研究人员还发现,进食低BCAA含量的果蝇,寿命明显延长。

为了进一步区分饥饿感和饮食量对果蝇寿命的影响,他们使用了一种

名为光遗传学的独特技术,通过暴露在红光下,激活果蝇中与饥饿感相关的神经元。

结果发现,这些果蝇消耗的食物是没有暴露在光刺激下的果蝇的两倍。红光激活的果蝇也比对照组的果蝇寿命更长。

研究人员表示,通过在果蝇身上不断地制造饥饿感,果蝇的寿命得到了延长。

更重要的是,他们能够将饥饿的

分子结构映射到相关神经元的表观基因组的变化,并确定神经元对饮食中特定氨基酸的存在或缺失所作的反应。这些变化可能会影响果蝇大脑中表达特定基因的数量,从而影响它们的摄食行为和衰老。

研究人员指出,在将这些发现应用于人类之前,应该谨慎行事,但“有充分的理由预计,所发现的机制也可能调节其它物种的饥饿感”。

据《科技日报》报道

## 颈椎难受不能乱治

由于不良的体态姿势,长期伏案的工作习惯,长时间玩电脑手机,越来越多的人加入肩颈痛的行列。很多人采用“偏方”来缓解不适,结果适得其反。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师屈留新提示,常见的错误方式有以下四种。

**错误一:“吊”脖子。**这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式,但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作。

**错误二:长时间仰头看手机。**很多人知道低头看手机会伤害颈椎,那反过来,一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎?其实,长时间保持一个姿势,不论是低头还是仰头,对颈椎压迫类似,都可能造成肌肉劳损。因此,不要保持同一个姿势时间过长,要定时放松身体。

**错误三:大幅扭动脖子。**有些人喜欢大幅扭动脖子,让其发出咔咔声,觉得整个人都舒服了。其实,颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变,出现颈椎病的前兆。需注意,颈椎出现响声后,最好不要继续摇头晃脑,否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状,甚至发生颈椎错位等严重情况。

**错误四:多睡硬床板。**目前,并没有研究能证明睡硬床板对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来,可能更让人浑身不适,让肌肉无法得到放松,影响睡眠。

那么,如何正确预防颈椎病呢?

1. 建议平时要多做户外运动,游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。
2. 纠正坐姿,避免低头久坐。
3. 选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部,中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。枕头要枕在颈部和肩部中间,支撑颈部的生理曲度。如果出现疼痛剧烈、活动受限、眩晕、四肢乏力等症状时,应及时到医院就诊。

据人民日报报道

## 不同年龄的最佳睡眠时长是多久

睡眠时间不足不仅会产生困倦感和全身疲乏,而且也会让身体持续处于应激状态,降低免疫力,提高患多种疾病风险。

睡眠时间不足不仅会产生困倦感和全身疲乏,而且也会让身体持续处于应激状态,降低免疫力,提高患多种疾病风险,包括心血管疾病、甲状腺疾病等。



### 不同年龄段应睡多长时间最佳?

#### 1. 新生儿

新生儿除了吃奶外,剩下的时间均处于睡眠状态。随着月龄增长,睡眠时间有所缩短,3个月至6个月者每天睡眠时间为10小时至18小时;1岁至2岁时,每天睡眠时间达到11小时至14小时。

#### 2. 儿童

学龄前儿童即3岁至5岁,每天最佳睡眠时长约10小时至13小时;学龄儿童即6岁至13岁,每天最佳睡眠时长为9小时至12小时。部分儿童精力充沛,可能比同龄者睡的时间少,保证精神状态良好、身体发育正常就行。

#### 3. 青少年

青少年正处于生长发育黄金期,睡眠质量差、睡眠时间太少或睡得晚均影响身高发育。最好晚上10点之前

入睡,初中生每天睡眠时间应达到9小时至10小时,高中生睡眠时间应达到8小时至9小时。

#### 4. 成年人

18周岁至64周岁的成年人,每日睡眠应长达7小时至9小时。一般情况下,成年人每天晚上经历4次至5次睡眠周期,每次睡眠周期约90分钟至110分钟。经历完睡眠周期后,早晨醒来感觉精神状态良好。

#### 5. 老年人

上了年纪后,各个器官功能逐渐减退,激素水平随之下降,老年人睡得浅,半夜常常醒来。超过65岁的老年人每日睡眠达到6小时至8小时就行,确保第二天醒来后无嗜睡或乏力感。如果睡眠时间太长或反复出现失眠多梦,还需及早就诊。

### 除了睡眠时间外,还有哪些指标能衡量睡眠质量?

#### 1. 入睡时间

通常超过12时睡觉就相当于熬夜了。躺在床上关上灯后,半小时内能睡着则为正常。

#### 2. 光线

暴露于强光线下,可抑制褪黑激素分泌,降低睡眠质量。晚上睡

觉时可以戴上眼罩,或是拉上遮光窗帘。

#### 3. 声音

卧室声音不能超过40分贝,如同图书馆一般安静。若卧室靠近繁华区,不妨戴上耳塞或拉上较厚的窗帘,这样能隔绝部分噪音。

温馨提示

优质睡眠不只是局限于睡眠时长,还需满足短时间内快速入睡、睡眠质量好。值得注意的是,不管昨天晚上睡得有多晚,第二天早晨应按时起床,中午休息30分钟至60分钟。  
据新华网报道

## 这一国家项目 落户青海

本报讯(西海全媒体记者 徐变银)日前,由青海省医学会、青海红十字医院主办的国家卫健委医药研究中心重大科研项目“男性、女性盆底电生理项目”办公室成立暨南方妇产科学科联盟授牌仪式在西宁举行。

此次仪式的举行旨在推动“电生理适宜技术真实世界研究和推广应用”项目的设立与开展,促进电生理适宜技术在女性和男性盆底功能障碍疾病防治中的应用,推进妇产科和男科的学科体系建设,提高广大妇产科和男科医生的项目管理水平和专业技术能力,更好地为广大百姓服务,提高健康水平,助力健康中国建设。

为做好我省电生理项目工作,按时保质保量完成任务,依据国家《该项目管理暂行办法》,结合青海省实际情况,青海省医学会、青海红十字医院向国家项目组织管理部申请并获批成立青海省项目办公室,并制定青海省项目实施方案。青海省医学会主任陆涛在致辞中说,青海省项目办公室的成立,为电生理医学的发展奠定了新的基础,预示着电生理适宜技术走向新的里程碑,特别是在女性盆底功能障碍性疾病及整体康复中得到广泛运用,收到了良好的社会效益。

“今后,在省医学会的指导下,青海红十字医院将积极探索电生理适宜技术在男科和妇产科的应用路径,推动妇产科和男科诊疗规范化建设,提高对妇产科和男科疾病的诊治水平,保障人民的健康,促进健康青海建设。”青海红十字医院院长李新章说。

本版图片为资料图  
请作者与本报联系,即付稿酬