

赶紧“动”起来，远离静脉血栓

□ 科普时报记者 李颖

专家观点

近日，天气骤冷，心血管发病发病率上升。但是，你知道吗，心肌梗死、脑梗中和静脉血栓栓塞症，无论哪里的血管堵了，都有着同一个共同的“凶手”——血栓。

虽然静脉血栓栓塞症位列第三大心血管杀手，但很多人对它并不了解。据知，住院、手术和久坐不动都会让静脉血栓的发生率提高，最严重的并发症急性肺栓塞会造成猝死。

血栓不是老人的专利
 血栓通俗说就是“脂肪块”，

它像塞子一样堵塞了身体各部位血管的通道，与血栓有关的疾病，像心肌梗死、脑梗塞、下肢血管病等，都是血栓对人体造成的严重伤害。

静脉血栓是沉默的“致命杀手”。它的可怕之处就在于，99%的血栓是没有任何症状及感觉的，甚至在血脂、血压、常规心电图等一切指标正常的情况下，不知不觉的突发发生。

静脉血栓栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞，前者是在腿部的深静脉内形成血栓，后者是血栓随血流到达肺部阻塞血管，属于一种疾病的不同时期。

“深静脉血栓形成的最典型症状是下肢肿。”天津市人民医院血

管诊疗中心主任栗力教授解释说，深静脉堵住后回流不畅，患侧的腿就会肿起。最直观的判断方法，就是一条腿比另一条腿粗。与单纯的腿肿不同，一般深静脉血栓几乎都是单肢发生，而且按压后，不会形成回弹坑。

栗力教授表示，“深静脉血栓形成和肺栓塞并非老年人的‘专利’，可以发生在任何年龄的任何人身上。”这是由于静脉血栓的发病机制包括静脉内皮损伤、血液高凝状态和静脉血流瘀滞。

“深静脉血栓最严重的并发症就是急性肺栓塞。”中国工程院院院士、中日医院院长王辰教授透露，肺栓塞一旦发生，严重者可在一两个小时内心危及

生命，且度过危险期的患者中依然存在致死性肺栓塞的复发风险。栗力教授提醒，肺栓塞症状最多见的仅仅是不明原因的呼吸困难，咳血，特别是在运动、劳累后。

久坐血栓形成风险增加 10%

数据显示，每静坐一个小时，患深静脉血栓形成的风险会增加10%。坐90多分钟，便会使膝关节血液循环降低50%。如住院、手术和久坐不动都会让静脉血栓的发生率提高。而且随着近年来人们生活水平的提高，饮食习惯和生活方式的改变，全球静脉血栓栓塞症患者的发生率也在逐年上升。

301医院心内科主任医师郭豫

涛教授提醒，如果长时间处于制动状态，比如驾车或乘飞机进行长途旅行，甚至是在办公桌前久坐，尤其是弯着膝关节，建议花一点时间站起来，伸展腿部，并且在附近走动一下，这对健康的血液循环是非常重要的。对于因病需要卧床的患者，主动活动下肢也非常必要，可以有效降低肺栓塞的发生。

另外，从进化论角度看，步行是人类最好的运动。在预防血栓方面，走路能保持有氧代谢，增强心肺功能，促进全身从头到脚的血液循环，防止血栓在血管壁堆积，防止血栓形成。所以，要远离静脉血栓，“动”是最有效的防控措施。

静脉血栓栓塞 治疗核心是抗凝

“对于静脉血栓的治疗原则是，一旦发现，尽早就医，防止猝死、减少血栓后遗症。”天津市人民医院血管科、心脏二科主任曹月娟教授表示，抗凝是预防和治疗有潜在的血栓性疾病的基础。传统抗凝药物个体用药差异大、需要频繁监测、起效慢，并且有食物药物相互作用，使用诸多不便。“目前，利伐沙班等新型口服抗凝药克服了传统抗凝药的局限，口服、快速起效、抗凝效果可预测，无需常规凝血监测或频繁调整剂量、发生药物间相互作用风险低、较少食物药物相互作用，可预防深静脉血栓和肺栓塞复发的危险。”

抑郁症：可怕的是误解和歧视

□ 张悦

心灵驿站

随着生活节奏的加快和工作压力的加重，在都市中，特别是在一线城市打拼的年轻人当中，“抑郁症”这个词出现的日趋频繁。世界卫生组织报告显示，截至2012年，全球估计有超过3.5亿的抑郁症患者。2014年《Nature》上发表的流行病学学数据显，我国的抑郁症患病率为3.02%。到2030年，抑郁症更将成为我国疾病负担位居第一的疾病。

长期失眠是抑郁症的开始，情绪低落是抑郁症的核心特征，而自杀倾向是抑郁症的可怕之处。抑郁症可导致自杀，估计每年有100万抑郁症患者自杀身亡。有人认为抑郁症就是想不开和小心眼儿。其实，抑郁症并不是性格比较怪异，为人比较悲观，虽然目前还不能完全确定抑郁症是神经系统的哪一个部分出了问题而造成的，但抑郁症是实

实在的“病”，与肠胃发炎、肌肉拉伤一样，是身体出现了问题，需要治疗。

任何疾病的诊断都应该交给专业的医生，就像日常生活中，肚子疼是一个常见的现象，但背后的原因非专业人士完全没法判断。抑郁症也一样，需要专业的医务工作者进行诊断，主要的诊断方式是利用患者健康问卷评估抑郁程度。此外，抑郁症患者早晨唾液皮质醇水平高于健康人，也可作为抑郁症诊断的一种辅助指标。

既然是生病，就需要治疗，药物治疗是抑郁症最主要的治疗方法。这就好比，一个人嗓子发炎后，不会仅仅靠跟大师聊天就能治好病，这时候病人需要服用抗病毒药，抑郁症也是这样，需要服用专门的抗抑郁药物。有人觉得中成药副作用小，是治疗抑郁症的首选。遗憾的是，近年来，国内几种用于治疗抑郁焦虑症的自主研发的中成药，有效性有待进一步验证，还难

以成为一线治疗选择。所以，治疗抑郁症千万不要相信所谓“祖传秘方”。

从现有的研究结果看，抑郁症的确与遗传相关。抑郁症患者中，有家族史者为30%~41.8%，心境障碍者的亲属患抑郁症的概率为一般人群的10~30倍，血缘关系越近，患病率也越高。也就是说，如果你有抑郁症的病史，那么你就需要提高警惕，及早进行检查和干预。

抑郁症只是一种普通的病症，

有病治病，治好了就可以开始新生活。抑郁症并不可怕，可怕的是误解和歧视，很多抑郁症患者如果发现早治疗，他们身上的悲剧就可以避免。因此，当你发现身边的朋友情绪低落、悲观厌世时，请不要认为劝说可以解决问题，也不要认为不可理喻而疏远他，应及时带他就医。诊断和治疗才是正确的方式，而经过科学的治疗，他也一定会重新焕发光彩。

(作者单位：北京协和医院内科)



医事进展

乙型流感病毒研究获得新突破

国家传染病诊断试剂与疫苗工程技术研究中心科研人员，发现一种针对几乎所有乙型流感病毒的新型广谱中和抗体，对1940年至今的乙型流感病毒均能发挥抑制作用。这为研制治疗乙型流感全新特效药和通用流感疫苗找到了新的突破口。

如何在高度变异的流感病毒中找到高度保守靶点，是全球科学家共同面临的难题。目前，我国科研人员正在研发一次接种、保护终身的乙型流感通用疫苗。

空气污染或增骨质疏松风险

美国哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院的一项研究显示，空气中细颗粒物水平可能影响骨骼健康，生活在空气污染较严重地区的居民，出现骨质疏松和骨折的几率较高。这是第一个显示空气污染关联骨骼健康的研究。研究结果刊载于最新一期《柳叶刀·星球健康》杂志。研究人员分析了一项大型调查中920万参与者的健康数据，又在波士顿地区低收入老年人人群中采集少量样本，发现生活在细颗粒物(PM2.5)和汽车尾气浓度较高地区的人，体内调节钙代谢的甲状旁腺激素水平较低，骨密度较低，易得骨质疏松症。对老年人而言，骨质疏松症容易引起骨折，从而令死亡风险增加20%。

女性喜怒无常易患痴呆症

瑞典科学家发现，那些最焦虑、最具嫉妒心和最喜怒无常，且长期承受压力的女性，患阿尔茨海默症的风险要比这些特性得分最低的女性高出一倍。研究者将神经敏感定义为容易悲伤和展现出焦虑、嫉妒或喜怒无常的性格特征。具有这种性格类型的人更容易表现出内疚、愤怒、嫉妒、担忧和消沉。在所有接受分析的女性中，容易悲伤和退缩的女性患阿尔茨海默症的风险最高。她们中有四分之一患上这种疾病，而那些外向且不易悲伤的女性只有13%的人患病。

搭建营养健康领域交流平台

第五届中国营养师大会召开

科普时报(记者 张玉曼)健康是一切美好生活的基石，营养是人类维持生命、生长发育的重要物质基础。营养师作为健康的实践者、传播者、维护者，应为大众健康传道、授业、解惑。在2017第五届中国营养师大会暨北京市营养源研究所40周年学术专题研讨会上，北京营养师协会理事长杨月欣对营养师工作寄予厚望。

会上，国家风险评估中心标准三部副主任韩军花研究员根据国民营养计划(2017-2030)指出，营养工作者应切实开展生命早期1000天健康行动、学生营养改善行动、老年人群营养改善行动、临床营养行动、贫困地区营养干预行动、吃动平衡行动“六大行动”。

首都医科大学附属北京佑安医院肝病重症医学部主任孟庆华教授解释了营养不良的定义，重点阐述了营养支持中的营养筛查、营养评定和营养干预三个步骤。

首都医科大学基础医学院教授温铭杰结合免疫系统的组成与功能、真菌多糖对免疫系统的作用进行了真菌多糖与免疫系统营养与健康关系的详细讲解，并结合最新的科学研究结果，介绍了香菇多糖、灰树花多糖及灵芝多糖对免疫系统功能的增强作用。

北京营养源研究所主任蒋峰深入解读了系统营养的认识过程、应用以及研究发展方向。目前，系统营养正处在快速完善的发展阶段，蒋峰表示，造福人民，“十三五”只是开始，为实现“健康中国2030”和“营养中国2030”的伟大目标，系统营养的发展任重而道远。

大会恰逢北京市营养源研究所成立40周年，北京营养源研究所所长李东对营养源所的历史以及现阶段的研究工作、科研成果进行了系统的介绍，对营养源所未来工作进行了展望。

饭菜需要晾凉再放冰箱里吗？

□ 赵言昌

坊间一直流传饭菜要先放凉才能放到冰箱里，否则容易把冰箱搞坏。不过，又有观点认为，这么做是错误的，原因有以下两点：

其一，饭菜中的细菌在常温下繁殖得非常快，饭菜做好后，温度会从100℃左右开始逐渐下降，当食物温度降到60℃，就有细菌开始生长；温度降到40~50℃，细菌会旺盛繁殖；而降到7℃，大多数细菌就消停了下来，进入休眠状态。

其二，即使滚烫的饭菜，只要妥善密封、减少水蒸气外溢，也不会对冰箱造成太大负担。

所以，没必要先把饭菜放凉再放进冰箱，最好趁饭菜还滚烫的时候密封放进冰箱，以最大限度地减少食物中的细菌。

事实究竟如何呢？

首先，食物的腐败，是由微生物(细菌、真菌)繁殖引起的。这些微生物，既有可能是食物本身携带的，也可能来自于外部的污染。而微生物的繁殖，又受到其周围环境的影响。

具体到饭菜，充分加热可以杀死大部分微生物。所以，隔夜饭腐败主要是因为外部的细菌进入饭菜。在合适的条件下大量滋生。

那么，什么才算合适的条件呢？理想的情况下，细菌20分钟就

可以分裂一次；刻意培养一个细菌，10个小时之后可以得到10亿个。但是，绝大多数情况下，细菌的生长繁殖主要受温度、气体、渗透压、营养物质和氢离子浓度的影响。破坏其中任何一个条件，就能有效阻止细菌的生长。

例如，冰箱凭的是低温，蜜饯、盐渍利用的是高渗透压，大米烘干、小麦晾晒、葡萄制成葡萄干等，则是通过减少水分，延长保存期。

除了以上五种因素之外，最重要的是避免外界细菌进入，从源头解决问题。饭菜做好了，可以提前盛一份出来，利用保鲜膜或保鲜盒密封，隔绝细菌。

只要隔绝外界环境对饭菜的影响，即使在常温下放凉也不会滋生细菌。

吃剩的饭菜，一顿饭的时间已经凉到跟室温近似了，没有必要继续放凉，只要注意不二次污染冰箱里的其他食物就可以了。

其次，滚烫的饭菜放到冰箱里，也会对冰箱冷藏室的环境产生影响。

根据生长依赖的条件不同，可以把细菌分为很多种。其中一种，在极寒条件下也能存活，称之为嗜冷菌。

嗜冷菌是現代家用冰箱最常

见、也最危险的污染源之一。如单核细胞增生李斯特菌(以下简称Lm)。

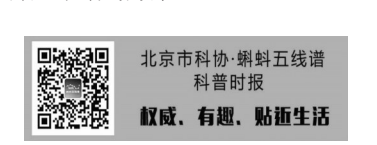
国内外的调查都显示，Lm在家用冰箱中广泛存在，其最适宜的生长温度为2℃到8℃，而家用冰箱的冷藏温度一般为4℃。

这个温度本身就不足以抑制Lm的生长，如果把滚烫的食物放进冰箱，引起冷藏室温度整体增高，就有可能给它大量繁殖、污染食物的机会，进而引起胃肠炎、脑膜炎、败血症、热性嗜中性粒细胞增多症、急性肠胃炎等恶性疾病。

除了嗜冷菌以外，冷藏室內的普通细菌、霉菌，也有可能因为升温而繁殖。所以，把滚烫的饭菜放进冰箱，未必是一种好方案。

对于饭菜来说，需要注意的还是上面所说的那两个方面：

一个是尽量减少食物本身的含菌量，食物买回来最好先清洗再放进冰箱，烹饪时一定要对食物充分加热；二是要做好冰箱除菌工作，冰箱内不要堆积太多食物，也不要长时间储藏食物，定期使用除菌剂或者直接购买带除菌功能的冰箱，都是不错的方案。



北京市科协·营养师协会
 科普时报
 权威、有趣、贴心生活



为什么说 “一鸽胜九鸡”

□ 科普时报记者 张克

肉鸽是继鸡、鸭、鹅的第四大禽类，不但味道鲜美，且用以食疗。最早载于唐代的《食疗本草》。中医认为，鸽肉易于消化，具有滋补益气、祛风解痉的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的滋补治疗作用，《本草纲目》中也有类似的记载。民间有“一鸽胜九鸡”的说法。

乌鸡白凤丸作为女性滋养身体的一款佳品，白凤丸，指的就是鸽子蛋。早在《黄帝内经》里记载了一个妇科专用方，就用鸽子蛋入药，可以通过鸽子蛋的调养，从而达到养血调经的目的。

日前，在国家鸽业科技创新联盟成立大会上，北京优帝鸽业有限公司总经理孙鸿在接受科普时报记者采访时表示，“研究证明，鸽肉的营养价值极高，既是名贵的美味佳肴，又是高级滋补佳品。鸽肉优质蛋白质含量可达21%至22%，而脂肪含量仅占1%至2%，还富含人体最需要的各种氨基酸，总量可达97%，且很容易被人体消化吸收。”

为什么要成立鸽业科技创新联盟，专家认为目前我国养鸽业蓬勃发展，肉鸽需求量突飞猛涨，全国存栏种鸽约4000万对，年产乳鸽5亿只。但总体而言，我国鸽业发展相对比较落后，生产模式单一化，育种技术落后，鸽种严重依赖国外进口。与落后的生产水平相对应，我国鸽业科研力量非常薄弱，得不到科学的技术指导，鸽业发展“举步维艰”。按照国家农业科技创新联盟的整体部署和工作安排，在国家农业科技创新联盟框架下成立“国家鸽业科技创新联盟”，联盟依托中国农业科学院北京畜牧兽医研究所和北京优帝鸽业，整合全国鸽业的科研、高校、企业等单位及专家开展技术协同创新，为我国鸽业健康发展提供科技支撑。

养生ABC

随着生活水平的提高，人们越来越重视“面子”问题。洗面奶、润肤露、防晒剂……各种各样的护肤品层出不穷，有的人甚至每天在脸上用好几款护肤品，晚上还用卸妆油洗脸，在专业皮肤科医生看来，这些做法合理吗？在日前召开的中国医师协会皮肤科年会上，专家们做了详细权威的护肤解答。

用温和洗面奶洗脸，正常饮食
 复旦大学附属华山医院郑志忠教授表示，男女都应适当用护肤品。洗脸洗澡后皮肤干燥，应抹润肤霜。

护肤第一步是清洁皮肤，不论是干性皮肤还是油性皮肤，最好都用清水或温和的洗面奶洗脸。电动洗脸产品对皮肤不好，不建议使用。无论是洗脸还是洗澡，用的清洁产品越是感觉冲得干干净净很清

爽，越有可能破坏了皮肤的屏障。因此建议尽量少用含皂基成份的产品，可选用中性偏酸性，含有氨基酸成份的洗面奶或者沐浴露。

郑志忠教授还提醒，皮肤生长需要蛋白质，要想皮肤好应该正常饮食，最好不要减肥。饮食里的蛋白质，在身体里消化成氨基酸，氨基酸到人体里重新组合成人体的蛋白质。只吃胶原蛋白粉，或是涂抹胶原蛋白没有美容效果。

选择倍数适合的防晒剂

没有阳光就没有生命。但是日光中的紫外线对皮肤有害害。

《中国皮肤防晒专家共识》指出，十类活动不需要涂防晒剂，这和很多化妆品企业的宣传相悖。很多企业宣传不论室内室外、阴天雨天都要涂防晒剂。但是经过专家反复讨论，提出没有紫外线光源的时

候，比如在人工光源的室内不需要用防晒剂。在室内，如果靠窗，紫外线透过玻璃进入室内，或在霓虹灯下，仅用低倍数的防晒产品就够了。

在室外，如果紫外线指数小于2或者等于2时，不需要防晒。如果在树荫下，可以选中等程度偏低的防晒产品，直接在阳光下活动，可以选高一点倍数的防晒产品。

防晒产品有SPF值，以前我国规定最高只标识到30倍防晒。专家们研究发现，在室外阳光充足的时候，30倍防晒要擦的像面具那样厚才有防晒效果，所以这个指南修改了规定，认为防晒指标SPF值可以标50，大于50可以标50+。

四川大学华西医院李利教授说，“我们不主张在阳光下活动就选很高倍数的防晒产品，因为防晒剂



倍数越高，防晒剂里化学成分浓度越高，对皮肤并不一定好。”

物理防晒很重要

李利说，在阳光比较强的时候，要规避性防晒，比如在树荫、山坡的阴面进行防晒。早上十点钟到下午四点钟阳光强烈，建议不要到阳光下进行露天活动。

用遮阳伞、太阳帽、衣物防

晒，要选择UPF值大于25、UV透光度小于5的防晒产品，帽檐的宽度要达到7.5厘米。

太阳镜非常重要。过多紫外线暴晒，会让我们眼睛的晶体变浑浊，引发白内障、结膜炎等。另外，太阳镜要是够宽大，能够遮住眼睛甚至眉毛，镜片颜色不要太深。