冬季慢阻肺高发 应对“咳痰喘”有招

□ 科普时报记者 李 颖

专家观点

慢阻肺是一种气流受限呈进行性发展的慢性肺部疾病，常见的慢性支气管炎和肺气肿多属于此病范畴。慢阻肺起病隐匿，多于中年以后发病，常有反复急性加重。每年小雪后，气温下降，便进入慢阻肺的高发期。我国城市居民第四位、农村首位的死亡原因就是慢阻肺。。

早期症状不可忽视

慢性阻塞性肺病是常见的呼吸系统疾病，尤其在冬季，严重危害患者的身心健康。爬三层楼要半小时、走一段路中间要歇上好几次……这些都是慢阻肺病人面临的痛苦。

据首都医科大学附属北京中医医院医学博士吴义春介绍，慢阻肺患者的主要症状是慢性咳嗽、咳痰及呼吸困难。在疾病早期，很多患者仅仅表现为晨起后咳嗽、咯白色泡沫痰，通常人们认为吸烟有点咳嗽、咯痰很正常，殊不知，这可能已经是慢阻肺早期了；再等到出现活动后气喘时，病情往往已经发展到中、重度。

慢阻肺并非不治之症，但死亡率较高。这是因为慢阻肺是一个进行性发展的疾病，起病非常隐蔽，30%的患者没有任何症状，从而错过治疗的最佳时期。当患者出现气急、呼吸困难等明显症状时，往往已到了疾病的中晚期，使治疗陷入被动。

慢阻肺的危害

值得注意的是，慢阻肺每犯病一次，肺功能都会受到进一步损伤。有研究显示：患者出现一次需要住院的慢阻肺病情加重情况，在后续五年的随访中有一半人因该病死亡。

慢阻肺的多面性还表现在可合并冠心病、心肌梗死、肺动脉高压、肺心病、代谢综合征以及骨质疏松导致反复骨折。在临床上，被诊断为肺癌的男性吸烟患者基本都同时合并不同程度的慢阻肺。此外，慢阻肺还会带来心理问题，不少老年慢阻肺患者合并抑郁症。

慢阻肺患者最常见的死因为心血管病，肺内持续性炎症增加心血管病的危险性，而慢性缺氧及炎症反应也易引起心律不稳。除慢性肺源性心脏病外，动脉粥样硬化的发生率在慢阻肺全程中也增高。另外，睡眠呼吸障碍不仅是慢阻肺患者最大的痛而且会危及生命。

“慢阻肺强调全程管理。”吴义春博士强调，短期目标为减轻症状，提高运动耐量，改善健康状态；长期目标包括预防疾病进展，预防和治疗急性加重，减少病死率。

慢阻肺的中医疗法

中医认为，慢阻肺属中医“咳嗽”“喘证”“肺胀”范畴。根据不同时期的症状，采取不同的治疗方法。吴义春博士解释说，从病程上说，慢阻肺一般分为急性发作期、迁延期和缓解期，在急性发作期采用中西医结合治疗，用西药控制感染，用中药止咳、化痰、清热、平喘，从而起到减轻症状、缩短病程的作用。

在急性发作期，主要以清热化痰的中药为主，临床中可根据患者的病情和身体状况在经典药方的基础上进行加、减后使用；对于迁延期和缓解期，以扶正固本为主，综合调理人体的免疫机能，往往能达到比较好的效果。

中医讲究辨证论治，患者需在专业医师的指导下进行正规治疗和合理的用药，切勿自行医治，以免药不对症，耽误治疗。

慢阻肺的日常预防

对于慢阻肺，除了积极治疗，患者日常生活中也要做好预防工作，避免慢阻肺的发生和发作。首先要避免吸烟及被动吸烟；在大雾天气或者是空气污染较严重的时候出门，应该做好必要的防护，例如戴口罩；气温低的时候注意穿衣保暖，避免感冒引起肺部感染；注意膳食营养，合理补充维生素、微量元素及钙，少吃生、冷、辛辣、油腻食物；体育活动能提高患者的免疫能力，经常进行腹式呼吸锻炼可以明显地改善呼吸。平时散步、打太极拳对身体非常有好处。

冥想成放松减压新选择

□ 富 乐

心灵驿站

随着北上广深等大城市压力人群数量的激增，对于排解压力的需求也就显得更为急迫。近几年，冥想开始进入大众视野，从国外传播到国内，被很多人所接受。每天下班回家冥想半小时，周末去冥想馆享受一下午的宁静时光，日益成为更多人放松减压的新选择。

医学家和心理学者相继发现，冥想通过静坐调息、默念意守可以防治疾病。在放松及集中精神的过程中，“输入”正面的潜意识，能起到提高免疫力、增进健康长寿等积极的效果。

美国哈佛大学医学家赫伯物·本林说：“一个人身心过分紧张，会削弱体内免疫系统的机能，冥想带来的完全松弛，会减缓身体的紧张，是防治许多疾病的有效方法。”

美国约翰霍普金大学的研究人员发现，冥想的效果等同于抗抑郁药物的疗效。每天进行30分钟的冥想会显著减少焦虑及抑郁症状。

一项医疗调查显示，冥想疗法对老年性高血压、冠心病、神经衰弱等疗效显著。冥想者比不善此举者的发病率要低50%。即便是健康人，经常冥想也有裨益，可以消除疲劳，有益于左右脑平衡，给人的机体健康“充电”。

冥想对人体肌群的协调功能也有很好的锻炼效果。冥想时无论是站还是坐，都要求精神高度集中，使维持姿势的肌群产生静力性的收缩，尤其是平时不易锻炼到的核心肌群，在这种姿势的维持和呼吸的配合作用下也可得到锻炼，可提高中老年人站、坐、走的稳定性。

美国威斯康星大学研究发现，冥想能增强大脑的活动能力，让人有更灵敏的反应，并明显地影响脑部负责调节情绪和快乐的相关区域。简言之，静坐并展开想象是一种从身心两个方面都能调节人体状态的好方法。

近日，央视CCTV2的“环球经济连线”栏目也报道了冥想对我们身体、心理的益处。

“冥想很可能会继跑步之后，成为新一代流行健身方式。”很多报道中提出了这样的观点。在大家逐步开始关注自己的身心健康，把精力投放到身体锻炼中去的同时，关注内在、关怀心灵也渐渐被更多人重视，通过冥想来调节自己的内在状态，希望拥有更健康乐观的生活，将成为一种新趋势。

蛋白质摄入有讲究 平衡补充是关键

□ 赵艳莎

在人体中，如果除去水分，蛋白质约占五分之三，是机体组织与细胞的最大组成成分。另外，人体几乎所有的构建和生命的维持都需要有蛋白质的参与。蛋白质缺乏，会导致很多问题的出现，如体力下降、抵抗力下降、爱感冒、皮肤弹性差、贫血、营养不良性水肿、头发干枯、伤口不易愈合等症状。

蛋白质每天都在消耗，因此也需要不断的补充才能满足机体的要求。对于一个正常的成年人来说，每天蛋白质的需要量为每千克体重1.1克，即一个60千克重的成年人每天摄入的蛋白质数量应为66克，但国人的蛋白摄入状况不容乐观。蛋白质的主要来源为肉、蛋、奶和大豆及其制品，而我国居民传统饮食为米、面、杂粮类，这些食物中的蛋白含量较少，且不是优质蛋白质，导致了我国国民蛋白摄入多有不足的现状。

蛋白质是由氨基酸组成的，食入的蛋白质在体内经过消化被水解成氨基酸后，才能被人体吸收，并在体内重新合成人体所需蛋白质。因此，氨基酸的好坏，决定了蛋白质的品质，通过对蛋白质中必需氨基酸的种类、数量、消化吸收率作比较，可分为完全蛋白质、半完全蛋白质和不完全蛋白质。

完全蛋白质。必需氨基酸的种类齐全，数量充足，比例合适。在膳食中用这类蛋白质作为唯一的蛋白质来源时，可以维持成年人健康，并可促进儿童的正常生长发育。完全蛋白质是一种高质量的蛋白质，如乳类、蛋类以及瘦肉和大豆中的蛋白质均属于这种完全蛋白质。

半完全蛋白质。必需氨基酸种类不够齐全，数量多少不均，比例不太合适。食之虽然对健康有益，但不够理想。如果将半完全蛋白质在膳食中作为唯一的蛋白质来源时，可以维持生命，但不能促进生长发育。属于半完全蛋白质的食物有米、面粉、土豆、干果中的蛋白质等。

不完全蛋白质。缺少若干种必需氨基酸，更谈不上合适的比例。如果膳食中用这类蛋白质作为唯一的蛋白质来源时，不能促进生长发育。如玉米、豌豆、肉皮、蹄筋中的蛋白质等。

总的来说，动物性食物中的蛋白质大多数是完全蛋白质，植物性食物中的蛋白质大多数是半完全或不完全蛋白质。但这并不意味着我们应该多食用动物性蛋白质，虽然其氨基酸评分比植物蛋白高、利用率好，但是动物性食物会携带不利于心脑血管疾病的饱和性脂肪；而长期摄入氨基酸不够平衡的植物蛋白，不仅不能促进生长发育，还会加重肝肾的负担。从这个角度讲，没有一种完美的蛋白质，动物蛋白和植物蛋白各有优缺点，两种蛋白要平衡补充。通常，植物蛋白要占60-70%，动物蛋白占30-40%。

（作者系北京市营养源研究所国家公共营养师。）

营养讲堂

医事进展

吸入氢气或可改善心功能

继一氧化氮、一氧化碳、硫化氢等气体分子的医用价值逐步被发现，氢气的临床应用价值近年来也逐渐显现。哈尔滨医科大学附属第四医院心内科主任杨巍团队在动物实验中发现，通过给予氢气吸入的方式，有助于改善心功能，且对心肌缺血再灌注急性损伤具有独立的保护效果。研究人员通过给大鼠腹腔注射富含氢气的生理盐水，显著降低了由常见化疗药多柔比星所致的心脏和肝脏损伤，减轻了药物的细胞毒反应，缓解了器官障碍。

治疗阿尔茨海默病有新法

日本京都大学研究人员在利用人类诱导多能干细胞（iPS细胞）的最新研究中，发现了减少阿尔茨海默病致病物质的新方法。阿尔茨海默病与β－淀粉样蛋白在脑内过度沉积有关。研究人员将iPS细胞在实验室中分化成出现阿尔茨海默病症状的神经组织，随后用1258种药物对这些组织进行测试发现，用来治疗帕金森氏症的多巴胺受体激动药溴隐亭、用于治疗哮喘的色甘酸钠和用于治疗癫痫的托吡酯，这3种药物同时使用的效果最好，能够将β－淀粉样蛋白的沉积减少30%以上。

养生ABC

蛹虫草冲服更易吸收

蛹虫草又称北虫草、北冬虫夏草，是一种具有极高食用与药用价值的大型真菌。蛹虫草就是人工把菌种接到蚕蛹体内，通过分解蛹体内部组织和吸收人工营养而生长出的草，虽然外形与野生冬虫夏草差别极大，但两者的主要化学成分基本相同。

一直以来，传统滋补品虫草由于水溶性较差的局限，制成胶囊、含片服用，或酿成虫草酒服用早已司空见惯。江苏康能生物工程股份有限公司研制出蛹虫草固体饮料，解决了蛹虫草全草水溶难题，使得蛹虫草一改往日只能含服的“呆板形象”，无论冷水、热水，一冲即喝。

蛹虫草固体饮料制备过程采用了3D“空气刀”航天技术，超过音速的“空气刀”从三维立体24个方向斩碎虫草的细胞壁，让活性物质得以充分释放，更易被人体吸收。此外，“酶旋切”技术使得虫草的标志性成分得以保留，同时使纤维素转化为水溶性膳食纤维。

（张晔 张天娇）

为啥总觉得饿？ 都是激素惹的祸

□ 李彤馨 编译

发表在《自然医学》杂志上的一项新研究表明，一种葡萄糖调控的新激素——白脂素，会在大脑中引发饥饿。这个发现可能有助于治疗肥胖和过度紧张。

医学遗传学家Atul Chopra博士领导的研究小组发现，这种激素是由脂肪产生的，它移动到肝脏之后，“告诉”肝脏让它将葡萄糖释放到血液中，以此来调节血糖水平。同时，这种激素也会影响到大脑的下丘脑，来调节食欲和体重。

白脂素可以控制“饥饿”神经元

当这种激素在2016年首次被发现时，Chopra博士分析了两名患有一种罕见的遗传性疾病，即新生儿早衰症（NPS）的患者。他们的症状之一是极度消瘦，身体无法积累脂肪。

研究人员发现新生儿早衰症患者体中的前原纤蛋白编码基因（即白脂素）缺失了一段。

与正常体重的人相比，患新生儿早衰症的人食欲异常的低，科学家们通过基因工程令实验鼠携带与早衰症患者相同的遗传突变，导致小鼠血液中白脂素的含量较低。除此之外，这些啮齿动物还表现出了新生儿早衰症的症状，如极瘦和食欲不振。从而证实，白脂素对于维持人们正常的食欲存在必要性。

研究人员给老鼠服用了白脂素，观察它对动物食欲的影响，并研究其相关的大脑回路。

Chopra博士解释道：“仅仅通过给老鼠注射白脂素，就能逆转它们的低食欲。”研究人员还发现白脂素能刺激两种类型的神经元。

Chopra博士表示，在食欲控制中有两种类型的神经元，一种是能刺激食欲的AgRP神经元，另一种是能抑制食欲的POMC神经元。而白脂素对这两种神经元都有着相反的作用；它激活了刺激食欲的AgRP神经元，并使抑制食欲的POMC神经元失效。

“我们没有发现这个激素有改变其他食欲调节神经元的活动，但它的激素受体还有待确定。”贝勒医学院儿科与营养学副教授、分子和细胞生物学副教授Yong Xu博士补充道。

或许成为治疗糖尿病新疗法

“我们发现，肥胖的人和小鼠的血液中循环白脂素的浓度有病理性的升高，其血液中的白脂素则被中和了。”研究报告指出：在肥胖的老鼠体内，令白脂素失活后，除了它们的血糖水平提高了以外，它们的食欲和体重都有所下降。

因此，这些发现除了能够帮助那些患有新生儿早衰症的人，还能帮助那些与肥胖作斗争的人。

不仅如此，白脂素也是治疗糖尿病的潜在靶点。研究发现，给糖尿病小鼠注射抗白脂素抗体会降低它们的血糖水平。

“如果糖尿病患者对白脂素抗体的反应与糖尿病小鼠相同，这一发现可能会给糖尿病带来新的治疗方法，将会影响数百万人。”Chopra博士说。

北京市科协·蝌蚪五线谱
科普时报
权威、有趣、贴近生活

捐献骨髓不会影响健康

□ 科普时报记者 张玉曼

近日，国内多家媒体报道了一位来自山西的白血病女性患者，等待两个均配型成功的哥哥捐献骨髓，临近手术时两个哥哥却反悔了，原因是担心捐献骨髓影响自己的身体健康。骨髓移植到底是怎么回事，真的对身体有影响吗？

骨髓是人体的造血组织，成年人的骨髓分两种：红骨髓和黄骨髓。红骨髓能制造红细胞、血小板和各种白细胞。血小板有止血作用，白细胞能杀灭与抑制各种病原体，包括细菌、病毒等。因此，骨髓不但是造血器官，它还是重要的免疫器官。黄骨髓主要是脂肪组织，当人体贫血时，它可以转化为红骨髓。

骨髓移植需要的是人体内的红骨髓——造血干细胞，就是把一部分血液里的造血干细胞分离出来给病人。一个成年人的骨髓重量约3千克，供髓者提供10克的造血干细胞就能挽救一名白血病患者的生命。捐骨髓者需采集大约200毫升血液。人体对造血干细胞具有很强的再生能力。正常情况下，人体各种细胞每天都在不断新陈代谢，进行着生成、衰老、死亡的循环往复。失血或捐献造血干细胞后，可刺激骨髓加速造血，1—2周内，血液中的各种血细胞恢复到原来水平。因此，捐献造血干细胞不会影响健康。

提到捐献造血干细胞，不少人想到的是通过骨髓穿刺从捐献者的髂骨上抽取骨髓液，再输入患者体内，让人心生恐惧。对此，北京市中心血站血源科主任张岳介绍，造血干细胞的采集方式有两种，一是抽取骨髓造血干细胞，即大家熟悉的骨髓移植。二是从外周血中采集造血干细胞，采用静脉血采集方式，像献血一样，一个手臂导出血液，采用一次性无菌输液管保证捐献者的安全，经过仪器离心，提取造血干细胞，剩余血液从另一个手臂回流体内。整个过程大概2-4个小时，没有不适感。此种新方法已逐步取代了传统的骨髓穿刺采集方法。

由于捐献前4天需注射动员剂将骨髓内造血干细胞动员到外周血，药物会带来短期的轻微、中度酸痛，长周期调查随访并未发现有明显的不良反应。