



频繁尿裤子？给膀胱安个“开关”吧

□ 科普时报记者 李颖

炎”。张耀光为张阿姨植入了膀胱起搏器。现在她每天排尿次数恢复到了生病前，也解决了疼痛的问题，一个小小的起搏器让张阿姨的生活重新绽放了光彩。

排尿问题不应羞于就医

据统计，目前全球约有两亿人遭受不同程度的尿失禁困扰，其中女性尿失禁发生率就高达34%。在我国，同样也有上千万的人正饱受尿频、尿急、尿失禁等排尿障碍的折磨，这些疾病不仅可导致膀胱和肾脏的感染，而且还让患者羞于走向社会，严重影响生活质量。这其中近6成患者是很难找到合适治疗方法的膀胱过度活动症患者。

张耀光介绍，如果患者长期得不到治疗，尿道感染的风险会大大提高，经常反复

性的尿道感染有时会引发急性膀胱炎、肾盂肾炎，严重时甚至会发生高氮血症或尿毒症等并发症。

张耀光强调，尿失禁并非无法根治，目前对尿失禁已有成熟的外科疗法，如膀胱起搏器植入术。恰逢世界尿失禁周，北京医院成立神经调控临床示范基地中心。“作为全国最早一批开展神经调控疗法治疗泌尿相关疾病的医院之一，北京医院泌尿外科每年接诊患者超过3万人次。”泌尿外科主任万寿教授介绍，由于积累了丰富的临床经验，从而能够将标准化治疗的理念贯穿在每一例患者的诊治过程中，为患者提供最佳治疗方案。

膀胱起搏器助力患者尿自由

文献显示，膀胱过度活动症的常规治疗

手段包括药物治疗、手术治疗以及锻炼恢复等，随着排尿障碍问题的凸显，有些病人通过常规的药物治疗不能很好地改善症状，或者不能耐受药物的副作用，膀胱起搏器可以带给患者新的希望。

张耀光介绍说，膀胱起搏器类似于心脏起搏器，是一种植入体内长期使用的神经调节治疗手段，通过弱电脉冲影响膀胱神经，调控膀胱、括约肌和盆底神经反射。简而言之，就是能让主管膀胱和排尿的神经准确向大脑发送“开”、“关”信号。该治疗尤其适用于因患各种疾病造成的急性尿失禁、尿频尿急等膀胱过度活动症症状，还有非梗阻性慢性尿潴留、以及间质性膀胱炎等经保守

治疗效果不理想的病人。通过调控膀胱神经，排尿症状能有明显的改善，不仅能使病人恢复日常活动，还可使病人避免接受膀胱扩大或尿流改道等创伤很大的手术。“目前，全球已经有超过25万人受益于该疗法。”

张耀光透露，膀胱起搏器手术在欧美国家已广泛应用于临床超过20余年，自上世纪90年代末进入中国，其临床疗效已得到广泛认证，膀胱起搏器对急性尿失禁患者的治疗在5年内的治疗成功率达82%。临床数据和病人随访结果显示，患者在术后去厕所的次数明显减少，尿液漏出次数减少或者不再漏尿，使患者能够恢复正常活动，大大改善睡眠及生活质量。

专家观点

今年65岁的张阿姨是一名退休职工，忙碌了大半辈子本该享受退休生活，可是偏偏困扰多年的尿频问题却越来越严重。原本只是尿频，随着年龄的增长，在憋尿的时候小腹越发痛得难以忍受，现在已经沦落到用成人尿不湿的地步。尽管如此，她仍然不敢喝水、不敢活动。

辗转求医的张阿姨找到了北京医院泌尿外科张耀光教授，经确诊为“间质性膀胱

对抗衰老，人类并非束手无策

□ 陈杰

众所周知，衰老是一种自然的过程，人类生物体是一个不稳定的化学体系，属于耗散结构。体系中各种生物分子具有大量的活泼基团，它们必然相互作用发生化学反应，使生物分子缓慢交联以趋向化学活性的稳定。随着时间的推移，交联程度不断增加，生物分子的活泼基团不断消耗减少，原有的分子结构逐渐改变，这些变化的积累会使生物组织逐渐出现衰老现象。

随着人类生活水平的不断提高，人类对自己的寿命有了更高的要求，不论是医疗还是保健手段，对抗衰老已成一种刚性需求，而科技的进步，也使人类对抗衰老的方法越来越多样化。

虽然，衰老是一种自然过程，但科学方法和科技的力量可以“阻断”时间的步伐。

“在对抗衰老之前，我们应该先知晓，除了不可扭转的自然之力外，什么原因加速我们身体的衰老速度。”来自瑞士静港中心医院的医疗团队负责人纳西姆·拉蒂夫博士在接受科普时报记者采访时表示，日常生活中有很多因素会加速衰老，最重要的就是污染，空气污染、水污染、食物方面的污染，还有各种各样的炎症，酗酒、吸烟，甚至包括还有一些年轻人吸食毒品也会加速衰老。此外，远离辐射和紫外线，以及外伤、免疫系统的衰退、压力都会加速衰老，而心理的创伤、重金属的中毒、农药和有毒物质也会加速衰老。

如此来看，人类要对抗衰老并不难。知晓了造成人体加速衰老的原因，尽量避免就好了。然而，事情并没有这么简单。毕竟，不论是改变自己的生活习惯，还是改变自己的生活环境，都不是一件容易的事。



医疗抗衰老渐入佳境

对于绝大多数人而言，合理的身体管理容易做到吗？

邵琛坦承，合理的身体管理只适用于少部分人群，而更多的人在抗衰老的道路上还要进一步需要对身体做包括运动功能、心肺功能、消化功能、代谢功能、生殖功能、内分泌功能等等重新赋能的功能管理，甚至直接的精准医疗。

此外，相较于生活习惯的改变，日常生活环境的改变更加困难。

目前，世界各地抗衰老的方法，无外乎三个方向：一是精准医疗，通过整合搜集建立细致和

对此，一直为国人提供医疗旅游方案的优邦国际创始人邵琛深有体会，他在34岁后便以自身为“小白鼠”进行较为合理的身体管理，12年坚持下来，他觉得以目前的身体状态完全能够实现健康、快乐、清醒的百岁理想。

邵琛表示，真正的健康管理首先要进行持续和有价值的身体检查，通过数据指标的变化看身体发展趋势；第二，创建自己的生命云，将自身的健康数据进行收集整理归纳，这极具长远意义；第三，拥有自己的家庭医生，“生命森林的护林人”能够帮你找寻有效的解决办法；第四，饮食结构调整，应减少碳水化合物的食用；最后是运动，需要在科学帮助下进行正确的运动。

“只要能有有效地做到以上几点，延缓衰老的效果会很明显。”邵琛表示。

矿泉水暴晒后能不能喝？

前段时间，网上关于矿泉水放在太阳下暴晒还能不能喝展开针锋相对地讨论。很多人说，因为太阳的高温会让塑料分解，里面的有毒物质会融入到水里。如果喝了这样的水，对身体会产生极大的危害，更有致癌的风险，是万万不能喝的。那么，事实真的是这样吗？

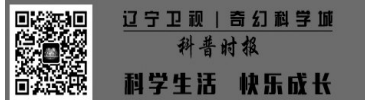
抗酸抗碱还抗热，塑料其实很强大

随手拿起一瓶矿泉水，发现在瓶底有一个三角形符号，里面还有一个数字“1”，在符号下方标着“PET”三个字。这个PET就代表着制作矿泉水瓶的材料名——聚对苯二甲酸乙二醇酯。这种材料是一种有机高分子材料，在日常中的化学性质相对是比较稳定的，不仅抗酸抗碱耐油脂，还能经受住大多数溶剂的腐蚀，是一种国际上通用的用来装水和饮料等液体的食品级塑料。而它的熔点更是在250摄氏度以上，要发生化学变化也要在100摄氏度以上。有时候我们往矿

暴晒水无毒，变质须谨慎

既然可以放心喝，为什么晒过的水喝起来不对呢？其实正常来说放在车里的水，是不会有味道的，但是喝过的水因为温度上升，大大加快了水中的细菌的繁殖速度，就很容易变质。而且矿泉水瓶的PET材质本身有一定透气性，在高温情况下，特别是超过70摄氏度，会让氧气更容易进入瓶内。这带来的结果是，可能造成矿泉水的保质期提前结束。所以太阳暴晒过的水，假如有了异味就不要喝了。

从1862年发明第一件塑料制品至今，它已经成为了日常生活中必不可少的物品之一。近期，辽宁卫视《奇幻科学城》节目邀请来自中国科学院理化技术研究所研究员季君晖老师，他将带我们重新认识这个常见却又平常的朋友——塑料。



求真解惑



麻辣烫里的“大壳粉”不会影响生育

流言：麻辣烫中添加的一种俗称“大壳粉”的东西是罂粟类似物，它除了可能有毒品的危害外，还会塑化剂会导致不孕不育。

真相：虽然大壳粉的包装上画着类似罂粟的植物，名字叫大壳粉，但实际上检测结果并没有发现罂粟碱。

至于会导致不孕不育的说法，是因为有专家在大壳粉中检测出了一种名叫邻苯二甲酸二正辛酯的塑化剂。

实际上，最常见的塑化剂是邻苯二甲酸二己酯和邻苯二甲酸二丁酯，也是国家重点控制的污染物，但大壳粉中这两种塑化剂都非常少。根据风险评估的结果，原卫生部规定食用香精香料中的塑化剂总量不得超过每公斤60PPM，只要符合这个量，可以继续销售和使用。而大壳粉DOP的含量大约是3PPM左右，因此从安全性上来看，并没有问题。

用盐水泡菠萝不能防止“蜇嘴”

流言：菠萝是很多人春夏季节喜欢吃的水果，但直接进食很可能引起舌头、嘴巴的刺痛。为防止菠萝“蜇嘴”，用盐水泡一下最有效。

真相：吃菠萝造成口腔刺痛，最主要的原因是菠萝中含有高活性的菠萝蛋白酶物质，这些物质可以分解口腔黏膜、舌头、食道内的蛋白质。对胃酸少的人来说，吃菠萝甚至可能对消化道黏膜造成伤害。

菠萝蛋白酶归根结底是一种存在于活性的蛋白质，能使蛋白质变性的条件有强酸、强碱、高温、金属离子、重金属盐等等。这里面的确提到了“盐”，但要注意是指重金属盐，并不是生活中的食盐。食盐中的钠离子相当稳定，几乎不会发生任何化学变化。所以，用盐水浸泡菠萝，并不会使“蜇嘴凶手”菠萝蛋白酶失活，从而保护口腔不被其刺激。

最好的吃菠萝方式就是把菠萝切成小块，放在微波炉里高火转一两分钟，灭活菠萝蛋白酶的同时，也不会改变菠萝的风味。

(广州日报·蝌蚪五线谱、果壳网、北京科技报等共同发布)

学会生活叙事 老年生活更幸福

□ 郑晓边 彭怡

“生活叙事”源于心理学和语言学的研究，是伴随人类社会化的文化传承方式，也是居家和老年人社会生活的一种幸福能力。采用健康心理学的思考方式，阅读分享人的生活叙事，从中探索人的生涯发展路径，追寻家庭生活与文化传承的关系，是每一位普通老年人都能够参与的幸福奋斗之道。

心灵驿站

幸福不仅是感觉，更是一种能力，幸福是可以学习的。心理专家认为，幸福是人内在的心理素养，是人获得幸福的软实力，包括人的情感力、认知力、健康力、意志力、抗挫力、微笑力和德行力等。研究发现，幸福指数可以用以下公式来表达：幸福指数=（V生命效能/D欲望）×E生态。

老年人的幸福感，一部分取决于老人自身的身心指数（效能/欲望），一部分与生活状态“生态指数”（人文生态+自然生态）有关。人的价值总和称为生命效

能，只有让人实现自身价值，才能达到最高境界的幸福。只有使老年人达到生命“高”效能，同时又能生活在一个“高”品质的生态环境里，并且在“幸福生命五纬度”上都能得到卓越的服务，老年人可持续发展的幸福才得以保障。

生活叙事可以协助老年人适应生态环境和控制欲望，提高老年人生命质量。老年生活不仅需要保障老年人基本需求（安全、护理、康复、休闲、娱乐）的设施，更需要有积极养老、发挥优势、老有所为、创新创业、奉献社会的空间和平台，积极掌控自己生命的进程，建立积极的人际关系，投入到更有意义和成就的社会事务中去，以获得更高的自尊自豪、自信自

立。生活叙事可以调节老年人生活温度。生活叙事“以人为本”，要求陪伴服务者提高服务意识，学会倾听，让老年人时时刻刻感到生活在温暖的家里，协助老年人实践幸福养老生活方式。

调查显示，生活叙事作为一种老年人养老的积极心理学方法，对老年人心理健康至少有两方面促进作用。一是满足了老年人的健康需求。通过青年人与老年人的互动交流，倾听老年人健康和养老需求，让他们安心养老生活，增加对养老院和社会的归属感。二是促进了老年人的心理发展。通过生活叙事，表达自己的意愿，积极投入老年生活，发展自己的兴趣和爱好，提高老年人的主观幸福感。



当然，生活叙事不仅是基于个体层面的一种自我保健方法，还是一类优化老年生活环境的心理途径。在政府管理层面，应进一步制定和完善相关政策法规与制度，建设养老服务责任体系、完善、改进监督与激励机制。在社会与教育层面，应协调、整合资源，促进养老事业发展。高校可以设置专门的养老服务专业，从源头为养老服务提供专业人才，加大高校发展专业教育与社会化的老年教育力度，提高全民尊老与为老服务意识。利用高校专业资源，组建社会志愿机

构，培养志愿者与老年人建立长期服务联系，提升其幸福感。养老机构方面则应注重提升服务专业水平，进一步提升服务人员专业素养，充分了解老年人需求，提供更有针对性的爱心服务。希望社会关注人口老龄化问题，关注老年人的情感倾诉和自我发展，用生活叙事促进生涯发展。（郑晓边：华中师范大学心理学教授，湖北省老年学学会老年心理学专委会主任。彭怡：湖北广播电视台资讯广播《枫林漫步》主持人。）

每天吃一个鸡蛋 可降心血管病风险

□ 康健



医学新解

“鸡蛋不能多吃，否则胆固醇会高。”真的是这样吗？人们对吃鸡蛋的恐惧，大多始于100多年前的一项兔子实验。

1913年，俄罗斯病理学家尼克拉·阿尼契科发现，喂食兔子巨量胆固醇，兔子身体会出现动脉粥样硬化式的损害。1937年，两位哥伦比亚大学生物化学家提出：如果我们能避免摄取蛋黄，就可以预防胆固醇升高，进而远离心脏病。

后来这个观点被安塞·基斯给推翻。他研究发现，不管志愿者摄入多少胆固醇，甚至是每天2000毫克（相当于15个鸡蛋）的巨量胆固醇，对总胆固醇影响也不大。

同样，瑞典医生郭非·洛夫斯科夫也曾拿自己做实验，从一天1个鸡蛋，改成一天吃8个鸡蛋，一周后，他的总胆固醇反而下降12%（从278 mg/L降到246 mg/L）。

在兔子身上适用的胆固醇假说，怎么到人身上完全不适用了呢？因为兔子本来就是草食性动物，饮食中不会吃到任何胆固醇，因此当它们吃进胆固醇后，身体不会启动调控机制。

但是人类的身体，每天都会制造1000mg-2000mg左右的胆固醇，相对来说，从膳食摄入的比例很低（20%）。而且，人类及其他杂食动物，具有调节胆固醇水平的能力：摄入得多了，身体就会少制造一些；摄入得少了，身体就会多制造一些。

今年5月，刊登在《英国医学期刊》的文章称，北大公共卫生学院教授李立明团队与中国医学科学院、英国牛津大学合作研究发现，与从不或甚少摄入蛋类者相比，每天摄入蛋类人群的心血管疾病发病风险降低11%、缺血性心脏病风险降低12%、缺血性脑卒中风险降低10%。特别值得注意的是，出血性脑卒中发病风险降低约四分之一。该研究提示，适当摄入蛋类（最多每天摄入1个）与心血管疾病风险降低有关。

不仅是这几篇论文，还有12篇研究论文也指出，高血脂、糖尿病、心脏病史、60岁以上人群，每天吃1-2颗鸡蛋，都不会增加心脏病风险。

一瞬间，鸡蛋从深渊爬上了超级食物排行榜。鸡蛋，几乎是全世界营养密度最高的食物，小小一个鸡蛋，居然含有15种以上营养成分。

除了含蛋白质外，鸡蛋还富有下列几种营养：

胆碱 小小一颗蛋，就含有一天所需胆碱的79%。可以帮助大脑细胞沟通，同时也是构成细胞膜的重要成分，缺乏胆碱，会导致记忆力衰退。

叶黄素 叶黄素能帮助预防视力下降，缺乏叶黄素，会造成视力恶化。

叶酸 一颗鸡蛋含有约2-7毫克的叶酸，叶酸能预防贫血、精神失调、中风、心脏病发作。

维生素B群 鸡蛋里含有丰富的维生素B群，包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₅、维生素B₆，其中维生素B₃可以降低血液中同半胱氨酸的浓度，预防脑中风。

维生素D 维生素D能协助身体钙质吸收，近年来研究发现，缺乏维生素D还与心脏病、糖尿病、腰围过粗、抑郁等相关。

Omega-3 能有效降低血液中的甘油三酯，预防心血管疾病。世界上确实有效数人，对胆固醇摄入反应强烈，但绝大多数人完全能靠自身调节胆固醇。