

一片菠菜叶育出了“心脏组织”

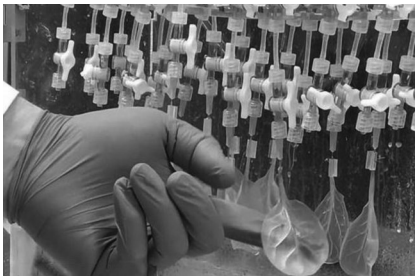
据国外媒体报道，美国伍斯特理工学院的研究人员成功将一片菠菜叶培育成了活生生的心脏组织。这是一次突破性的成就，因为科学家似乎终于找到了重建人体器官中错综复杂的血管的方法。

在此之前，科学家曾尝试用过3D打印技术搭建精密复杂的血管网络，但并未取得成功。

然而，植物似乎有望帮助科学家解决这一难题，因为它们那精密的脉络也可以充当血管的作用，向组织中输送血液。

研究人员向叶脉中注入一种类似血液的物质，用来培养人体心肌细胞。

过去，科研人员也曾成功培育出过人体组织样本，不过尺寸要小得多。而在本次研究中，科学家使用了菠菜叶，



培育出的组织大小足够用来治疗损伤。

研究人员希望这一技术可用来培育健康的心肌，以治疗心脏病患者。

他们在研究报告中指出：“利用脱细胞植物‘搭建’组织框架，这一技术或能让我们对动植物间的相似程度获得

进一步的了解。”

在培育人造心脏的实验中，科学家先是将菠菜叶上的植物细胞剥离出去，然后让液体与类似人类血细胞的微粒在叶脉中流淌，最终再将人类细胞“播种”到叶片中，以此来‘铺设’血管。

研究人员相信未来可利用该技术培育健康的人体器官，或修复受损的人体组织，如治疗心脏病患者。

伍斯特理工学院的生物医药工程教授格伦·高戴特表示：“我们还有许多工作要做，但目前为止，我们已经取得了不错的成果。若能将植物用于人体组织培养，该领域的诸多问题都可得到解决。”

新浪科技 2017.3.28

迄今最悠久微生物基因组草图出炉

英国《自然》杂志日前在线发表的一项演化研究报告，近乎完整地构建出了一种口腔细菌的基因组，这个有48000年历史的微生物的基因组，是迄今为止历史最悠久的微生物基因组草图，研究同时揭示了尼安德特人的饮食结构。

尼安德特人的DNA序列和现代人类的DNA序列非常相似。他们是现代欧洲人祖先的近亲，从12万年前开始“统治”着整个欧洲、亚洲西部以及非洲北部，但在24000年前，这些古人类却消失了。

澳大利亚阿德莱德大学研究人员劳

拉·维利驰及其同事，此次对5个来自欧洲各地的尼安德特人样本的牙结石（一种硬化斑块）进行了DNA测序，几乎完整地“再现”了这些尼安德特人的口腔微生物组，得以评估他们的健康和疾病情况。结果表明，在西班牙发现的尼安德特人样本患有牙脓肿和胃炎，并且使用了天然止痛药白杨和能产生抗生素的青霉菌进行自我治疗。

研究团队还对尼安德特人饮食和健康情况进行了遗传重建。他们发现，来自比利时Spy村的尼安德特人吃过犀牛和野羊，而在西班牙发现的个体则

吃过松子、苔藓和蘑菇。在以往对尼安德特人饮食的研究中，虽然强调了可获得的当地食物的重要性，但对于尼安德特人吃过的具体动植物种类只提供了非常有限的数据库。

这项研究不但构建了一种口腔细菌的基因组，而且还贡献了有关饮食结构的发现——利用保存在牙结石中的DNA，揭示出尼安德特人在饮食方面明显的区域差异。研究人员此次对尼安德特人牙齿沉积物的遗传分析，有助于阐明我们人族亲戚饮食习惯，包括他们摄入肉类的水平。

《科技日报》2017.3.28 文/张梦然

警惕黄斑变性：静悄悄伤视力

高度近视和中老年人要定期检查眼底

黄斑变性通常是眼睛高龄退化的自然结果，老年性黄斑变性是致盲的重要眼病之一。天津医大眼科医院眼底病与神经眼科李志清主任医师日前表示，随着过度使用手机等视频终端设备，年轻人高度近视患病率提高，使黄斑变性发生年龄日益下降，甚至20多岁就发病。

李志清说，黄斑变性多在患者毫无觉察的情况下慢慢地发生。病变早期时患者往往意识不到，当病情逐渐发

展，出现显著的视力下降时，去医院检查才发现黄斑已经发生变性，这时医治已较困难。因此，高度近视患者和中老年人最好定期到正规医院做眼底检查，早发现早治疗。对于近期发生视力减退的患者，更应及时去医院检查，以排除黄斑变性的可能，不要自认为是老花及白内障或近视加深，以免延误治疗。

李志清说，黄斑变性的主要症状有自

觉视力下降迅速，视物模糊，视物时直线或边缘扭曲，中心或周边视野出现暗点。出现这些症状时可以通过阿姆斯勒表格进行自我检测，有助及早发现黄斑病变征兆。选一张10厘米×10厘米，白底粗黑线绘成的方格表，中央有一黑点。用一只手遮住一只眼，另一只眼距表中黑点30厘米，盯住中央黑点（近视或远视者可戴眼镜）。若出现表格线模糊不清，中心变形或变暗，表格部分缺损三种情况中的任一情况应及时到医院就诊，医生会通过初步视力检查判断视力损害的程度，根据实际情况做诊断性检查，确定黄斑病变的类型、位置、严重程度等。

《天津日报》2017.3.14 文/王少蕊 车畅

为了健康，请把裤腿放下来！

很多人认为露脚踝是一种时尚，既能显腿长，又能有骨感。再加上许多明星常常如此打扮，“露脚踝”变成了“时尚”的标志！但医生说了，你这样漂亮是漂亮，但是健康方面不可取。年轻时不注意，老的时候毛病就都出来了。

医生提醒：

脚踝是人体中一个重要的承重关节，由于脚踝皮下脂肪较少，所以它保暖性能比较差，如果你过早把脚踝露出来的话，有可能导致脚踝的踝关节疼痛、甚至是腿寒。

因为血液循环对人体的脏器或者是关节都非常重要，如果你受寒，血管就会收缩，关节的血液就会变差，这样长期以来，就会造成关节损害、关节炎，如果你是关节受寒，整个腿部都会比较受冷。

俗话说寒从脚底生，所以我们还是要遵循下春捂秋冻，根据气温适当地加减衣服，不要太早把脚踝和颈肩部露出来，以免造成关节受损或者是感冒。

“春捂秋冻”为什么可以增强人体抵抗力？

王玉英解释，春天的气温变化很大，乍冷乍热，所以倒春寒的天气还是

非常多的。这个时候，如果我们过早地、过快地脱了衣服，就容易出现上呼吸道感染，容易得一些传染病，还有流行性感 冒等病。

所以我们提倡春天要适当地要捂一点。那么秋冻，秋天是由热转冷，寒冷的空气刺激，增强对寒冷的耐受性，以便应付更为残酷的严冬。

“春捂”要捂到什么时候，“秋冻”又冻到什么时候呢？

王玉英教授告诉记者：一般以15℃为准。

如果春天到了15℃以上，维持两周的时间，这个时候，我们就可以脱掉冬天衣服，换上春季的衣服。

秋天呢，如果气温降到15℃以下，两周以上，我们就可以穿上秋冬的衣服了。

除了从温度上来判断，在春秋换季的时候，我们应该遵循一个什么样的穿衣原则呢？

北京中医药大学东直门医院耳鼻喉科主任医师刘巧平提醒：穿衣服要尽量做到上薄下厚，就是底下，足部、腿部要保暖。肚脐不能露，脚、关节这些都



是不能露的！

专家还提醒，春秋换季时候，穿衣服应该一层层地递减或递增。在昼夜温差超过8-10摄氏度的时候，也要适当增减衣物。而且，有一类人群，只适合“春捂”，并不适合“秋冻”。

刘巧平介绍，比如说，老年人、小孩，体质虚弱的人，包括像冠心病的病人，你要是给他冻，血管收缩以后，供血就会减少，就可能会突发心梗等疾病，这是大忌。另外，像糖尿病患者、有胃十二指肠溃疡的病人，也都是不能冻的。

温馨提示：虽然“春捂秋冻”确实可以增强抵抗力，但还是要根据自身的身体情况来判断。

百度知道日报 2017.3.28

棉花生产中从没有被注意过的棉花花，如今成为治疗老年痴呆的药物来源。中国科学院新疆理化技术研究所的研发团队研发出拥有完全自主知识产权的中药5类新药“棉花花总黄酮片”，并成功转让给药企，成为新疆首例科技成果转化收益分配成功的产品。

棉花花中可提药 治疗老年痴呆症

棉花花俗称草花，是棉花形成棉桃前所开的花朵，一直作为棉花产业的副产物被废弃。中国科学院新疆理化技术研究所的科技人员在对棉花花进行系统的化学成分分析研究时发现，棉花花含有丰富的黄酮类物质，具有良好的治疗老年痴呆的功效。他们采用现代工艺技术，将棉花花中的黄酮类物质提取出来，制成剂量小、药效明显、服用方便的“棉花花总黄酮片”，用于治疗轻中度老年痴呆症。2014年6月获批新疆首个中国中药5类新药临床试验。

《光明日报》2017.3.28 文/王磊



西安85岁奶奶成健身达人

3月16日，在西安城市运动公园，85岁的老太太张蕙芳是这里的名人，双杠、俯卧撑、仰卧起坐样样拿手，被公园人笑称双杠上的“80后”。7年前，张蕙芳搬到凤城六路生活，从此她每天早上四五点钟从凤城六路走到城市运动公园，在公园里步行3圈后在各种健身器材上锻炼一番再走回凤城六路，一年中除了下雪路滑很少“请假”。最早，老人是腿脚疼，闲在家里没事就出来走走路锻炼身体，慢慢开始接触健身器材，随后一发不可收拾，现在已经能在双杠上轻松自如地做各种活动。老人说，锻炼身体，就图个自己高兴，身体好，心情也好，每天粗茶淡饭吃着都很香。

西部网 2017.3.20 文/翟小雪

服用抗生素少吃薯豆类

富含膳食纤维的粗粮如红薯、豆类、燕麦等在胃肠道有很强的吸附能力，会把抗生素如阿莫西林等药物紧紧“包裹”住，导致其在胃肠道不能充分释放，进而造成药物浓度下降，降低近一半的药物使用率，影响其发挥药效。因此，服用抗生素时应尽量避免食用富含膳食纤维的粗粮。

《当代健康报》2017.3.23 文/朱本浩

胃酸患者饮食应“小清新”

胃酸的人在吃的方面要多加注意，吃适合自己的食物。胃酸患者的胃和肠道更喜欢小清新食物。

哪些食物是小清新食物呢？像馒头、米饭、番茄、苹果、香蕉、饼干、鱼类和萝卜，这些是让我们的胃觉得舒服的“小清新”，但是需要注意的是萝卜不能空腹吃。另外，对于辣椒、红薯和肥肉，胃酸患者应该对它们说不。

《大河健康报》2017.3.28 文/林画