

# 拍张CT就能预测寿命

人工智能系统精准度竟和医生相当

据连线杂志报道，现在已经有科学家开发出了一种全新的人工智能系统，能够通过观察人类的器官照片预测寿命。怎么样，听起来害怕吗？

这套人工智能系统由澳大利亚阿德莱德大学的研究人员开发，通过分析患者胸部影像预测未来5年内哪些病人会死亡，精确度为69%，与人类医生的判断精准度相当。

具体来说研究者使用了深度学习

技术，让计算机系统学习理解和分析透视影像。虽然无法确定计算机从胸片中看到了什么，但计算机对肺气肿、充血性心力衰竭等严重慢性病患者的预测准确度颇高。

虽然预测死亡听起来是一个让人不愉快的事情，但是这项研究对严重疾病的早期诊断具有重大意义，可以帮助医生对患者提前进行医疗干预，从而遏制病情恶化。



未来研究人员希望将这项技术运用到更多常见疾病的预防上，比如突发性心脏病等。

快科技 2017.7.10



兰迪·加德纳正在挑战人类最长的觉醒纪录

“别追了，我们投降，先让我睡会儿。”这是战争片里的台词。为什么这些慌不择路、朝不保夕的败兵们，最需要的却是一场酣睡呢？睡眠到底有什么作用？

一般认为，睡眠的功能包括储存能量、巩固记忆、清除有害物质、修复细胞、躲避天敌等，但是这些理论并未得到公认。

我们对睡眠功能的认识，大部分来自睡眠剥夺的研究结果。如果大鼠长时间地保持觉醒，尽管食量大增，但它们的体重却持续下降，身体逐渐变得虚弱，出现皮肤损伤、胃部溃疡

## 我们为什么需要睡眠？

和出血、体温节律丧失、免疫系统逐渐衰竭等。睡眠被剥夺10天以上就开始出现死亡，20天之内几乎全部死亡，比绝食的生存期更短。由此证明，睡眠可能与肌体物质合成、胃黏膜修复、体温调节、免疫功能等相

关，是生存所必需的一种状态。

人类有一种疾病叫作“致死性家族性失眠症”，表现为睡眠的逐步丧失并伴随痛觉过敏、幻觉和过度恐惧症状。当睡眠完全丧失时，患者体重急剧下降，3个月后转为痴呆、昏迷，半年后离开人世。显然，不管是动物还是人类，都需要睡眠才能生存。

那么，人究竟可以多长时间不睡觉？

人类最长的觉醒记录是264小时。1965年12月28日早上6点，17岁的美国人兰迪·加德纳开始挑战260小时的吉尼斯世界纪录。48小时后，他感到恶心、心烦意乱，记忆也出现了问题，甚至不能看电视；到了第4天，出现了轻度的错觉，并感到极度疲

劳；从第7天起出现身体颤动，言语含糊不清，脑电波的 $\alpha$ 节律趋于消失。但是，令人惊奇的是，最后一刻，即第11天的凌晨3点，他居然与负责观察的科学家打了一场篮球赛，并且取得了胜利。

打破世界纪录后，加德纳睡了10小时40分后醒来，不良反应基本消失。随后的一周内，他的睡眠和行为都恢复正常，没有出现明显的后遗症。由此，我们可以推断睡眠对胃肠功能、情绪调节、语言和感觉的正常维持都有重要的作用。值得注意的是，尽管吉尼斯总部承认了加德纳“最长时间不睡觉”的世界纪录，但由于这项挑战可能对人体的健康带来严重危害，因此，吉尼斯组织随后又撤销了对该纪录的支持。

虽然，在战争等极端情况下，人类可以保持较长时间连续不眠，但是，规律睡眠对于身心健康的重要性是毋庸置疑的。

科普云 2017.7.18 文/王安

## 半数突发眩晕祸起耳石

今年快50岁的张女士，头晕目眩已半年有余，每次发作时视物旋转，不敢翻身、坐起，苦不堪言，辗转几家医院求医未见好转。经家人搀扶，来到101医院就诊。神经内科副主任医师石丹仔细询问病史后，检查发现是耳石症引起的。石医生立即对病人进行手法复位，协助患者做了几个动作，十分钟后，患者惊奇地发现眩晕消失了，可以自己走着回家了。

专家介绍，耳石症听着陌生，实际上，在来看病的眩晕患者中，一半是由耳石症引起的。内耳不但负责听力，还负责躯体的平衡功能。内耳中有一层耳石膜，上面有很多碳酸钙的结晶，称为耳石。外伤、老年性退行性病变、耳部疾病（如中耳炎、病毒性迷路炎）等都可能导致耳石脱落。脱落的耳石随头位变化可以牵动内耳淋巴液流动，错误的平

衡信息传递到大脑，就会引起眩晕反复发作，剧烈恶心呕吐，患者会非常痛苦，内心也比较恐惧。

耳石症的最佳治疗手段不是药物，而是手法复位。手法复位是目前治疗耳石症唯一有效的方法，通过头部姿势的改变，让耳石顺利回到它原本的位置，从而遏制由于耳石游走引起的不良刺激，患者眩晕的症状就会立即消失，效果立竿见影。

耳石症的治疗虽然不难，但明确诊断并非易事。尽管耳石症的发病率很高，但在现实生活中，由于患者大多不了解内耳疾病也可以引起眩晕，出现眩晕后可能首先想到的是脑血管疾病，因此眩晕患者主要就诊于神经内科、急诊科、骨科等，导致误诊者不少。他们有的被诊断为“脑供血不足”或“颈椎病”，也容易被误诊为



“梅尼埃病”。

专家提醒，耳石症是一种良性疾病，对身体健康并没有什么损害，一般可自愈。有部分患者会在早上起床时反复发作，给生活带来较大困扰，建议到医院耳鼻喉科就诊。医生经过询问病史，再让患者坐在床上做一些姿势的变化，如从坐姿迅速变位卧姿，平躺时转动头位等，同时观察其是否有眼震——这叫做“变位试验及翻转试验”，即可快速诊断耳石症。

《江南保健报》2017.7.11 文/小涨

## “鱼油”保健 过食无益

近年来，国内外保健品市场兴起了一场“鱼油热”，鱼油甚至被奉为顶级的养生圣品，愿意花高价购入的人绝不在少数。那么这一热门保健品真的有什么神奇功效吗？

### 什么是鱼油

鱼油即不饱和脂肪酸，通俗地说就是脂肪。适当地食用不饱和脂肪酸可以从血管中带走部分脂肪，从而预防动脉硬化的发生，减轻动脉硬化的症状。

### 鱼油的主要功效

一方面，鱼油可以调节血脂。上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科主任医师郭冀珍表示，深海鱼油中的DHA、EPA含量相对较高，能降低总胆固醇及“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇，正规的鱼油产品有调节血脂的作用。

另一方面，鱼油可以改善记忆、保护视网膜。天津医科大学公共卫生学院院长营养学系主任黄国伟表示，

从理论上讲，鱼油中富含的欧米伽-3多不饱和脂肪酸，是大脑和视网膜的组成成分。这些成分有一定改善记忆、保护视网膜的作用。

### 过量摄入鱼油无益健康

有说法称大剂量摄入鱼油能够帮助高血压患者有效降低血压，但有研究者总结31项国外研究发现，每天摄入大剂量鱼油虽能轻度降低血压，但如果剂量过大，则会刺激人体的胃肠道。

此外，鱼油摄入量超标，还会转化为人体的脂肪储存，使人发胖，从而对身体产生负面影响。

《生命时报》2017.7.19 文/李婷

澳大利亚一项大规模调查研究显示，通过人工授精方式出生的试管婴儿，在儿童时期的健康水平与自然受孕的孩子相同。

## 试管婴儿与普通孩子健康状况都相差无几

澳大利亚默多克儿童研究所发布新闻公报说，研究人员调查了224名试管婴儿的成长情况，这些孩子在调查期间的年龄在5到11岁。结果显示，试管婴儿与普通孩子在生理和心理方面的健康状况都相差无几。

调查显示，虽然试管婴儿在成长期间比普通孩子有更多特殊需求，但他们的家庭生活通常更为健康。这可能是由于试管婴儿的父母对孩子的保护更周到。

研究人员表示，这一发现可以使试管婴儿的父母减少担忧，他们下一步计划对试管婴儿成长到生育年龄阶段的健康情况进行大规模调查。

世界上首个试管婴儿路易斯·布朗1978年在英国出生，如今她已经是一个男孩的母亲。国际辅助生育技术监控委员会在2013年的一份报告中说，全球截至当时已有500万试管婴儿降生。新华社 2017.7.18

## 网购药物自行贴敷有风险

“三伏天”天灸越来越受欢迎，购物网站也趁热售卖天灸药膏，个别市民图方便网购天灸药膏自行贴药。对此，深圳平乐骨伤科医院治未病科医生夏汉文提醒，网购天灸贴或天灸粉在家自行贴敷的做法十分不妥。

夏汉文指出，天灸是依据病症将药物作用于特定穴位上的一种疗法，穴位的准确与否对疗效好坏起关键作用。而且，医生要根据患者的病症及不同体质等因素选择不同的穴位治疗。网络上不少天灸虽然便宜，但其药物的来源渠道、配方质量、保质期及效果都难以保证。夏汉文建议，大家还是要在正规医疗机构进行天灸贴敷治疗，不要因为贪图方便而在网络上购买。

《羊城晚报》2017.7.10

## 多喝水与催汗退热的误区

临幊上，许多人经常劝发烧的患者，“多喝水，出出汗，烧就退了”。一个说，两个说，很多人说，似乎成真理了。

这个观念，是有误区的。这种做法，也不是普遍适用的。发热，分虚证与实证。虚证发热（虚弱的人发热）一般不用此招。实证发热，属于外感因素的适用。属于饮食积滞、胃肠不通者一般少用。

喝热水催汗，通过增加毛孔排汗，以达到退热降温的目的，这叫“解表法”，也叫“汗法”。最忌讳“汗法”的是虚弱的老人及儿童。“多汗亡阳”，不可不知。没有阳气的孩子，抵抗力是差的，面色是青白的。被强迫多喝水的虚弱孩子，最容易出现呕吐、打嗝、腹痛、头晕。

《大河健康报》2017.7.19 文/仲荷

## 腹泻期间少吃甜食

吃坏肚子后，除了要注意少吃生冷、油腻、刺激的食物外，还要少吃甜食和甜饮料，食物不加糖。腹泻期间人体小肠绒毛受损，而蔗糖酶是小肠绒毛外层所分泌的，吃糖太多不利于肠道康复。此外，牛奶（酸奶除外）、高脂肪食物也在限制之列。腹泻期间最适宜喝粥和吃面食。

《重庆晨报》2017.7.10