

# 哪种肥胖更易引发颈动脉斑块

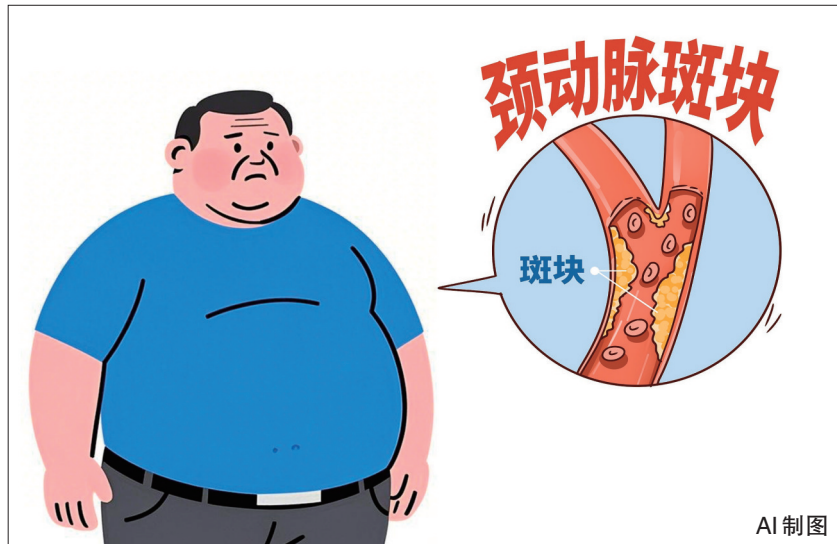
□ 科普时报记者 毕文婷

近年来,颈动脉斑块这一以往被视作“老年病”的血管问题,正逐渐向年轻群体蔓延。在体检中,越来越多30-40岁的年轻人被查出患有颈动脉斑块。作为脑部主要供血通道,颈动脉的斑块程度可反映全身血管健康状况。研究表明,肥胖与颈动脉斑块的形成有关。那么,究竟哪种肥胖更容易引发颈动脉斑块呢?

## 中心性肥胖需重点关注

依据脂肪组织在人体内的分布差异,肥胖可分为中心性肥胖和全身性肥胖。北京协和医院国际医疗部主治医师齐衍濛介绍,在我国人群中,腹腔内脏脂肪分布较多的中心性肥胖(腹型肥胖)更为常见。腰围是衡量中心性肥胖的常用指标,当男性腰围 $\geq 90$ 厘米,女性腰围 $\geq 85$ 厘米时,即可诊断为中心性肥胖。相关研究发现,相较于全身性肥胖,中心性肥胖更容易引发颈动脉斑块。

“这是因为内脏脂肪组织具有更为活跃的代谢能力,它会大量释放游离脂肪酸、炎症因子,以及脂肪因子



(如瘦素)。”齐衍濛说,这些物质犹如“破坏分子”,导致血管内皮损伤、低密度脂蛋白氧化,进而加快了颈动脉斑块的进程。

## 颈动脉斑块可以缩小

颈动脉斑块一旦出现,是否有逆转的可能?

齐衍濛表示,根据目前的医学研究,虽然彻底消除颈动脉斑块的可能性较小,但通过健康的生活方式与合理用药,能够起到稳定斑块、缩小斑块体积及预防颈动脉粥样硬化狭窄的作用。

“一般而言,大部分人的颈动脉斑块处于稳定状态,不会出现斑块脱落以

及颈动脉狭窄的情况,危险性相对不大。”齐衍濛建议,这类人群可以通过健康的生活方式进行干预。比如,戒烟戒酒、保持合理膳食、增加运动量,每周进行150分钟的有氧运动并搭配适量的阻抗运动。这样的生活方式干预可以有效降低心血管疾病的发生概率,改善血管内皮功能,减少炎症反应,从而维持斑块的稳定。

然而,齐衍濛提醒年龄偏大且心血管危险因素较多的患者,例如存在吸烟、高血压、高血脂、糖尿病等情况的,“仅仅依靠生活方式干预是远远不够的,还需要在医生的专业指导下,合理使用降血脂等药物。”

“如果发现颈动脉有超过50%的狭窄,并且已经出现血流受限的患者,则需要前往血管外科进一步诊断和治疗。”齐衍濛说。



# 你的手机用上5G-A了吗

□ 科普时报记者 陈杰

近来,不少人发现自己的手机信号从5G变成了5G-A。什么是5G-A?信息通信专家陈志刚介绍,5G-A俗称5G增强版,作为5G向6G演进的关键过渡阶段,带来了多方面的显著提升。

## 5G-A有什么优势

5G-A的连接速率相较于普通5G,有10倍的提升。5G初期

数据下载最高速率为千兆,而5G-A理论上直接跃升至万兆。陈志刚举例说,以前用5G下载一部高清电影可能需要等上几分钟,而5G-A短短几秒就能搞定。实测中5G-A表现也十分出色,5G-A的下载速度可达每秒1706.13兆,相比5G网络快了3倍多。如此高速率让海量数据全面上云端、直播全民化不再是难题,也能为扩展现实、裸眼3D等创新业务提供有力支撑。

在时延表现上,5G单向时延约10毫秒,5G-A则压缩至4毫秒。“这对实时性要求极高的应用来说意义重大。”陈志刚说,比如在远程医疗领域,医生操作手术器械的指令能更及时地传递到患者身边的设备上,大大提升手术成功率;自动驾驶汽车也能瞬间响应路况信息,及时避免事故发生。

5G-A的连接能力有了大幅跃升。通感一体技术赋予基站雷达感知力,让网络不仅能通信,还能进行环境感知等功能。无源物联网实现了低成本海量设备互联,使得万物互联走进现实。天地一体融合卫星网络,解决了偏远山区、远洋航行等特殊场景的联网难题,让这些地区也能稳定联网。“此外,5G-A支持每平方公里百万级设备连接,定位精度也从米级提升到厘米级,能更好地满足工业自动化、智能物流等领

域需求。”陈志刚表示。

## 如何才能用上5G-A

要用上5G-A,需要满足以下几个条件。陈志刚介绍,首先是手机硬件支持。目前,苹果iPhone 13及之后的机型,以及华为、OPPO、小米等品牌主流机型都已适配5G-A。用户可通过手机品牌官网或客服查询手机是否支持5G-A网络。

其次是网络覆盖到位。用户所在地区需要有运营商部署5G-A网络。陈志刚告诉记者,中国移动已公布首批100个商用城市,并计划2026年实现全国覆盖。中国电信已在121个城市规模部署升级5G-A基站,2025年计划覆盖超过150个重点城市。中国联通也在积极推进,如湖南联通已开通5G-A基站超4000站。用户可通过运营商APP等方式查询实时覆盖范围。

最后是对手机进行网络设置。苹果手机进入“设置-蜂窝网络-5G”,选择“启用5G”或“自动5G”;iOS 18.4及以上版本,在5G-A覆盖范围内系统会自动更新并切换到5G-A网络。安卓手机可在设置中搜索“5G网络模式”,选择“SA优先”。

# 毒液堪比硫酸! 如何防范隐翅虫

□ 科普时报记者 胡利娟



视觉中国供图

随着气温升高,被称为“飞行硫酸”的隐翅虫进入活跃期。

隐翅虫是鞘翅目隐翅虫科昆虫的统称。之所以叫作隐翅虫,是因为后翅隐藏在前翅下。北京林业大学林学院副院长、教授石娟介绍,其实,并非所有的隐翅虫都有毒,仅毒隐翅虫亚科的部分种类能产生毒素,使虫体液呈强酸性。

“通常,隐翅虫飞到人身上不会直接叮咬皮肤。”石娟解释,但是当人们用手拍打虫体时,其体液大量溅出,就会对人体皮肤造成损害,出现与皮肤烧伤相似的丘疹、水泡、脓包等,如果不慎进入眼睛里,会灼伤结膜、角膜,不及时治疗,严重时致失明。

预防隐翅虫,石娟建议首先要安装纱窗。隐翅虫多栖息于水边石块下、落叶或杂草堆,且飞行能力强、趋光性明显,纱窗能有效阻挡其飞入室内。

其次,做好个人防护。前往公园、乡村等区域,应穿长袖长裤,减少皮肤暴露;夜间外出时,避免在路灯下长时间停留。

最后,遇到隐翅虫,切忌直接用手拍打,可用嘴快速吹走。若在家中发现,可用胶带粘住或用纸巾包裹后丢弃。



图为用户手机上出现的5G-A信号。(作者供图)



扫描二维码,  
了解如何才能用上  
5G-A。



扫描二维码,了解  
如何防范隐翅虫。