

健康管理

一种治疗心律失常的药物能预防痴呆

新华社东京电(记者 蓝建中)日本国立长寿医疗研究中心日前宣布,研究人员经过实验发现用于治疗心律失常的药物“异丙肾上腺素”能抑制阿尔茨海默氏症(早发性痴呆症)导致的脑神经细胞减少,从而预防痴呆。该发现有助于开发治疗阿尔茨海默氏症的新方法。

以往研究表明,阿尔茨海默氏症患者脑内会出现两种病理变化,一种是大脑中β淀粉样蛋白出现异常蓄积导致脑细胞受损;另一种是Tau蛋白过度磷酸化后,会在细胞内堆积形成神经元纤维缠结,这与神经细胞

死亡和认知功能障碍密切相关。

国立长寿医疗研究中心等机构的研究人员发现,拥有特定结构的药物能遏制Tau蛋白异常堆积,于是调查了拥有同样结构的异丙肾上腺素,该药物多用于治疗心律失常和支气管哮喘。

研究小组通过基因操作,使实验鼠脑部产生过剩Tau蛋白并出现认知症状。结果发现,3个月后实验鼠脑内神经细胞减少了11%至28%,但如果在实验鼠食物中掺入异丙肾上腺素喂食3个月后,它们脑内Tau蛋白的异常堆积受到抑制,

神经细胞也没有减少,未出现脑功能降低和行动异常。

目前,很多研究团队都在以阿尔茨海默氏症患者脑内异常堆积的β淀粉样蛋白为靶标开发药物,不过尚未证明其能够有效遏制症状的发展。

研究人员指出,异丙肾上腺素有可能成为首个可以防止认知症发展的药物。今后将通过临床试验,尽快确认其对人体的效果以及是否存在加重心脏负担等副作用。

相关论文已发表在新一期英国《自然·通讯》杂志网络版上。

九九消寒图

试数窗间九九图
余寒消尽暖回初
梅花点遍无
余日看到今朝是杏株



吃粗粮莫贪多

粗粮一般是指大米和面粉以外的粮食,包括小米、黄米、荞麦、玉米、高粱、青稞、土豆、红薯等。粗粮不但含有人体所需要的蛋白质和碳水化合物,还含有丰富的维生素和钙、磷等无机盐,相对而言膳食纤维较高而能量较少,有利于降糖降脂。但粗粮也有自己的问题,如含嘌呤量高,长期过多摄入,既影响胃肠道消化和吸收功能,又会引起体内嘌呤代谢异常,容易引起尿酸血症或痛风的发生。

现在城市里许多人都开始有意识地吃些粗粮,这是好事,但并非粗粮吃得越多越好,甚至“只吃粗粮”。而应该坚持“粗细搭配”,最好是把粗粮和细粮掺和起来吃。比如,可以食用由“玉米面+大麦面”组成的二面或“玉米面+大麦面+荞麦面”组成的三合面做的面条和馒头;也可以吃“大米+绿豆”组成的米饭或“大米+绿豆+燕麦”组成的米饭。当然也可以根据个人喜好,在一天三餐中分开安排,1/2餐粗粮,1/2餐细粮,这样既能摄入较多的膳食纤维、维生素及无机盐等微量营养素,又可以改善餐后血糖,同时不会造成嘌呤过多的情况。

编者的话:吃粗粮还有一些“讲究”,例如吃粗粮要及时多喝水,因为粗粮中的纤维素需要充足的水分才能保障肠道的正常工作;吃粗粮要循序渐进,经常吃肉的人突然增加粗粮的进食量会引起肠道不适应。另外,过多摄入薯类粗粮可能引起烧心、反酸、腹胀、打嗝等不适,尤其是有慢性胃炎、食管炎、消化性溃疡等消化道疾病和消化不良者,应注意不宜摄食太多。

戒烟有助降低Ⅱ型糖尿病风险

新华社伦敦电(记者 张家伟)一个国际研究团队在英国《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》上发表报告说,吸烟人士如果能戒烟,有助降低他们患Ⅱ型糖尿病的风险。

英国格拉斯哥大学等机构的研究人员分析了近600万人的健康数据,发现吸烟

人士患Ⅱ型糖尿病的风险是非吸烟人士的1.4倍。如果这些吸烟人士选择戒烟,5年后这一风险就会降至1.2倍。

参与研究的纳维德·萨特塔尔认为,吸烟除了是心血管疾病和多种癌症的风险因素外,也应该被视为糖尿病的风险因素。

周末菜谱

辣子鸡丁

材料:鸡脯肉300克、泡红辣椒50克、鸡蛋1个(取蛋清)。

调料:植物油、淀粉、葱末、姜末、蒜末、料酒、酱油、鲜汤、味精、香油、盐各适量。

做法:1.把鸡脯肉去膜皮,洗净,切成1.5厘米的小方丁,放入碗中,加蛋清、盐、淀粉、料酒拌匀;泡红辣椒去蒂、子,剁细。

2.另取一碗,放入料酒、酱油、鲜汤、淀粉、味精、香油兑成味汁备用。

3.锅内倒入植物油,烧至六成热时,下入鸡丁,放入葱末、姜末、蒜末炒匀,再放入味汁即可。



火爆鱿鱼卷

材料:鲜鱿鱼1条,青、红椒各1个,冬笋50克,黑木耳适量。

调料:葱花、姜末、泡红椒、盐、味精、水淀粉、植物油各适量。

做法:1.鱿鱼去头尾和内脏,鱼身切开,撕去外层的筋膜,冲净,在鱿鱼上切交叉花纹,再把大片鱿鱼改刀成菱形片,将切好花刀的鱿鱼卷放入沸水中焯烫,捞出沥干。

2.青、红椒去蒂、子洗净,切片;冬笋洗净,切片;黑木耳发泡后,撕小朵。

3.油锅烧热,爆香葱花、姜末、泡红椒,放入鱿鱼卷、青红椒、笋片、黑木耳翻炒至熟,加盐、味精调味,用水淀粉勾芡即可。



钢新公司餐饮营养部

住房手续挂失

师致乾,不慎将大钢三中宿舍2栋1单元9号购房收款凭证(代收收据)遗失,特此声明。

挂失

冶金原料加工厂, 卡号:20222946

不锈钢冷轧厂白宏伟,卡号:08302278

不锈钢冷轧厂史峰,卡号:08300956

百一机械设备制造公司张帆,卡号:21201194

中冶天工赵清文,卡号:30803402

物流中心李柯,卡号:10801461

金属加工厂王长水,卡号:20210043

百一机械设备制造公司,卡号:2120060

钢企铁路建筑公司曹华,卡号:20218211

不锈钢冷轧厂王志文,卡号:30521137

加工厂赵军虎,卡号:30521084

尖山矿庞还成,卡号:09301901

炼钢一厂李玉峰,卡号:12500527

修建公司郭志文,卡号:20206251

炼钢一厂张建伟,卡号:12501116

动力分公司高艳忠,卡号:20222989

精密带钢公司郎荣华,卡号:08500117

热连轧厂朱国慧,卡号:04001862

焦化厂王存忠,卡号:09400526

钢建建筑工程公司王新奎,卡号:30521680

钢城企业公司赵强,卡号:20222728

自动化公司燕晴,卡号:05501076

饮料公司弓志峰,卡号:20400194

饮料公司张峰,卡号:20400078

饮料公司闫春根,卡号:20400260

饮料公司胡小辉,卡号:30813144

饮料公司王好兰,卡号:30416503

饮料公司李志峰,卡号:30804199

饮料公司贾连喜,卡号:30372852

饮料公司张志强,卡号:30815842

饮料公司韦利霞,卡号:30815844

饮料公司李小霞,卡号:30813609

饮料公司林俊娇,卡号:30813972

饮料公司蒋约勇,卡号:30814205

饮料公司谭小燕,卡号:30902157

饮料公司李勇,卡号:30812007

宝冶刘宇,卡号:30807046

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。