

### 科学健康

## 多吃新鲜水果可降低心脏病及中风风险

新华社华盛顿电(记者 林小春)西方有句谚语:“一天一苹果,医生远离我。”在中国开展的一项大型研究结果显示,多吃新鲜水果可降低心脏病和中风风险,也为此提供了部分佐证。

这项研究由英国牛津大学和中国医学科学院研究人员共同完成,6日发表在美国《新英格兰医学杂志》上。研究显示,与很少吃新鲜水果的人相比,经常吃新鲜水果如苹果、桔子、梨的人罹患心脏病和中风的风险明显降低。

报告数据来自于包括50万人的成人慢性病前瞻性研究。研

究人员在中国10个地区招募调查对象,采集包括饮食习惯在内的大量与健康相关的个体数据,还通过医保系统等渠道获取了调查对象在7年随访期间的发病和死亡等数据。

分析表明,每天摄入100克新鲜水果,可使心血管病导致的死亡风险降低约三分之一。而且在不同地区和不同性别的调查对象中,新鲜水果与心血管病之间的关联均十分类似。

研究人员说,这种关联可能是因为水果富含钾、膳食纤维、抗氧化剂以及其他生物活性物质,不含或

仅含少量钠、脂肪及热量。此外,水果摄入量与心血管病风险的关联程度在人群中似乎更强,这可能是由于中国人群的水果摄入水平与西方欧美人群相比明显偏低。

研究人员强调,这仅是观察性流行病学研究,并不能完全确立水果摄入量与低心血管病风险之间的因果关系。如果二者确为因果关系,而且每个中国人每天摄入量足量新鲜水果,那么每年可减少50余万个心血管病死亡案例,其中包括20万个在70岁之前的过早死亡案例,同时还可以避免更多的非致死性心脏病和中风事件。

## 研究发现特定基因变异可能影响寿命

新华社伦敦电(记者 张家伟)《自然·通讯》杂志网络版发布的一项研究显示,两个特定的基因变异有可能影响人的寿命,且这两种变异对男性和女性的影响也存在差异。

由爱丁堡大学研究人员领衔的一个团队,对超过15.2万名志愿者的基因信息进行了深入分析。他们发现,在人类基因组中两个独立区域发生的变异会影响寿命——一个发生在与肺癌风险相关的基因中;另一个发生在与阿尔茨海默氏症和高胆固醇相关的基因中。

研究人员推测说,人群中超过三分之二的人会从父亲或母亲身上遗传其中一种变异的副本,这有可能导致寿命减少达一年;如果两种变异的副本都有,会进一步降低寿命。

这项研究还发现,这两种基因变异对男性和女性寿命的影响也有不小差异——发生在与肺癌风险相关的基因中的变异对女性的影响更大,发生在与阿尔茨海默氏症和高胆固醇相关的基因中的变异对男性影响更大。

报告作者之一、爱丁堡大学学者彼得·乔希说,尽管这类基因变异对寿命具有广泛影响,但“这只是整个故事的一部分,生活方式对我们能活多长的影响才是最大的,而这就完全取决于我们自己了”。



# 春

春季养生

春主生发, 重在养肝

夏为寒变, 奉长者少。	养生之道也。逆之则伤肝,	赏而勿罚, 此春气之应,	生而勿杀, 予而勿夺,	被发缓形, 以使志生,	夜卧早起, 广步于庭,	天地俱生, 万物以荣,	春三月, 此谓发陈,
-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

《黄帝内经》

## 周末菜谱

### 糖醋炆圆白菜

材料:圆白菜。

调料:植物油、干红辣椒、花椒、盐、白糖、醋、味精、水淀粉各适量。

做法:1.将圆白菜洗净,去除茎部,切成菱形块。

2.将盐、白糖、醋、味精、水淀粉兑成芡汁。

3.锅内倒入植物油烧至七成热,放入干红辣椒、花椒炸香,再放入圆白菜翻炒数下。

4.圆白菜炒至断生后放入芡汁,翻炒均匀即可。



### 黄瓜炒肉丁

材料:黄瓜2根、猪瘦肉250克。

调料:葱花、姜丝、盐、酱油、淀粉、姜粉、味精、植物油各适量。

做法:1.黄瓜洗净,切小丁;猪瘦肉洗净,切与黄瓜相似的小丁,放入碗里,加入盐、姜粉、淀粉、酱油、味精,抓拌均匀,备用。

2.植物油烧热,将腌渍好的肉丁炒至八九成熟,盛入碗中。

3.锅中留底油,炒香葱花、姜丝,然后放黄瓜丁翻炒,放盐、酱油翻炒均匀,将炒好的肉丁放进去,炒熟即可。



## 科技医卫

### 改变肠道菌群特性可能有助缓解中风病情

新华社伦敦电(记者 张家伟)英国《自然·医学》期刊网络版近日发布的研究显示,一个美国团队通过改变小鼠肠道菌群特性来调控免疫系统,成功降低了它们中风后脑部遭受的损伤。未来如能证明这种机制适用于人类,或许能开发出针对中风等疾病的新疗法。

人体肠道内寄生着大量细菌,它们能影响体重和消化能力、抵御感染和自体免疫疾病的患病风险。

美国韦尔·康奈尔医学院学者领衔的团队,利用动物模型进行实验显示,肠道菌群具有调节与炎症相关免疫细胞的作用,这些免疫细胞在小鼠出现中风后会从肠道转移到脑部。

实验中,团队让一部分小鼠摄入多种抗生素,另一部分则不服用任何药物。两周后,他们在所有小鼠身上诱发中风。结果发现服用抗生素的小鼠比对照组小鼠中风程度低约60%。

据研究人员介绍,这主要是因为小鼠服用抗生素后,肠道菌群发生变化,打破了肠道中引起炎症和对抗炎症的两种免疫细胞间的平衡,后者数量上升,最终抑制了那些引起炎症的免疫细胞在小鼠中风后转移到它们脑部,脑部所受损伤也因此降低。

尽管还需通过进一步研究来验证这种机制是否存在于人类肠道内,但研究作者之一、韦尔·康奈尔医学院学者约瑟夫·安拉特说,这项实验展示了脑部与肠道间存在的联系,肠道菌群能够影响中风程度,这或许能让研究人员重新审视预防和治疗中风的方法,比如通过改变病患的饮食来改善他们肠道菌群特性。

### 环糊精有望治疗动脉粥样硬化

新华社柏林电(记者 郭洋)德国等国研究人员近日在美国《科学转化医学》杂志上报告说,环状低聚糖——环糊精可起到阻止甚至减少胆固醇结晶沉积的作用,有望用于治疗动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化是指动脉壁上沉积一层包括胆固醇结晶在内的粥样物质,使动脉弹性降低、管腔变窄,常导致心肌梗塞、中风等致命疾病发生。胆固醇结晶会引发免疫反应,导致动脉壁出现可致命的炎症。

先前研究发现,环糊精可缓解先天性糖脂代谢性疾病——C型尼曼匹克氏症患者脑细胞内的胆固醇运输障碍。德国波恩大学等机构的研究人员据此猜测,环糊精可能有助于清除动脉粥样硬化患者动脉壁上沉积的胆固醇结晶。

研究人员持续8周给实验鼠喂食高胆固醇食物,并给一部分实验鼠注射了环糊精。结果显示,实验鼠在注射环糊精后,血管中的沉积物要比其他实验鼠少很多。环糊精提高了细胞清除胆固醇的能力,并减少了血管中的炎症反应。研究人员利用人类动脉粥样硬化患者血管中的沉积物展开的研究也得出上述结论。

研究人员表示,环糊精可用于研发动脉粥样硬化治疗药物。不过,虽然环糊精作为一些难溶性药物的增溶剂早已进入市场,但将其作为治疗动脉粥样硬化的新药还需进一步临床研究。

### 住房手续挂失

白旭东,不慎将其父白庆五(已故)的太钢程南小区1栋1单元11号的太钢职工购房计算表遗失,特此声明。

张宝萍,不慎将太钢博文苑宿舍2栋1单元15号的全部住房手续遗失,特此声明。

李富刚,不慎将迎新街太钢青楼宿舍14栋2单元18号的全部购房手续遗失,特此声明。

### 返厂单挂失

不锈钢厂,不慎将出门证编号为:920065895、920065896、传递单号为:1302764的返厂单遗失,特此声明。

河北亚华胶辊有限公司,不慎将出门证编号为:920062355、920062404、920063039、920063752、920065428、920065429、920065430、920065978、920066456、920066561、920066792、920067073、920067294、920067295、920067801、920068592、920057284、920058224、920059288、920059289、920059617、920061109、920061110、920061897、920062039、920053260、920053261、920053596、920054257、920054261、920054474、920054475、920055523、920055524、920056442、920057026共36张返厂单遗失,特此声明。

炼铁厂,不慎将出门证编号为:920055741、920056924、920065789、920081025的返厂单遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

炼钢二厂韩九洲,车牌号为:晋A9Z590

物流中心强润军,车牌号为:晋ABJ865

### 出售

本人现有兴华街绿荫小区住房一套,面积70.81平方米,层次2/6,欲出售,有意者请与张先生联系,电话:18635172979。

本人现有胜利桥宿舍住房一套,1995年建成,三室一厅,面积83平方米,层次4/6,水、电、暖齐全,欲出售,有意者请联系13038033847。

### 换房

本人现有太钢锦绣苑小区住房一套,面积75平方米,欲换迎新街红楼住房(最好),二层,有意者请与张先生联系,电话:13934137359。