

关节肿痛，当心类风湿关节炎

寒冬季节，气温骤降，不少老年人出现关节肿痛症状。这究竟是风湿性关节炎，还是类风湿关节炎呢？

风湿一词源于中医，患者如存在关节、骨骼、肌肉或者关节骨骼附近的肌腱、软组织疼痛，都可以称为风湿。风湿性关节炎与感染有关，由于链球菌感染导致的关节炎，医学上将其特指为风湿性关节炎。而类风湿关节炎属于自身免疫系统紊乱，与自身免疫系统紊乱有关。类风湿关节炎主要表现为对称性、多关节和小关节为主的疼痛、肿胀等症状。

很多患者常常在潮湿、阴冷的环境中出现关节肿胀、疼痛等症状。实际上，潮湿、阴冷的环境可能并不是类风湿关节炎产生的原因，但是对于类风湿关节炎患者而言，确实容易在潮湿、阴冷的环境中出现病情加重的情况。这主要是由于患者血管收缩、神经调节功

能存在缺陷，对潮湿环境比较敏感。同时，在潮湿、阴冷的环境中，局部关节液流动减缓，炎症物质容易沉积在关节里，进而造成疼痛和肿胀加重。

大多数患者发病年龄在青中年，发病高峰年龄在45岁左右。流行病学证据表明，女性比男性更容易患类风湿关节炎。

类风湿关节炎患者最常见的症状就是关节疼痛和肿胀。大多数类风湿关节炎的病人病情处于“发作—缓解—发作—缓解”的过程中，如不进行干预，病情会持续加重。部分病人病情始终得不到缓解，可能处于持续加重的过程。还有部分病人病情表现隐匿，症状轻微，或者可能暴发严重的关节肿胀、疼痛，但此后很多年都不会发作。

类风湿关节炎还会导致早晨起床手发僵、不能活动的症状，医学上称为“晨僵”。很多类风湿关节炎患者的晨僵可能会持续1小时以上。类风湿关节炎病程较长时，还可能出现关节变形。

类风湿关节炎的病因目前尚未明确，因此还达不到完全根治的效果。临床治疗的目标是控制疾病进展、缓解症状以及防止关节破坏。大

多数类风湿关节炎患者需要长期用药，并定期前往医院观察、随诊，因此类风湿关节炎属于慢性疾病范畴。

很多患者会自行贴膏药治疗类风湿关节炎，这可以在一定程度上缓解疼痛等局部症状，但由于类风湿关节炎本质上属于自身免疫系统紊乱，因此贴膏药并不能达到治疗疾病的作用。

对于类风湿关节炎，只要早发现、早就医、早治疗，都能减轻症状、控制炎症，避免出现关节的变形、破坏。病程处于晚期的类风湿关节炎病人，治疗的目标为减轻症状、缓解痛苦、保留关节功能。虽然手脚变形，但如果关节还有残余的功能，临床上也要尽可能地帮助患者进行康复锻炼，让剩余的关节功能尽可能保存下来，不至于进一步退化。

类风湿关节炎患者应注意控制体重。类风湿关节炎患者在疼痛急性期，不要进行运动，症状得到缓解后再进行适当的运动。可以在关节不负重的情况下进行锻炼，如快步走、太极拳、骑车、游泳等，都可增强肌肉功能。（作者为北京协和医院风湿免疫科主任医师）

来源：人民网—《人民日报》

系统药理学研究阐明：清肺排毒汤治疗新冠肺炎作用机制

记者从上海中医药大学交叉科学研究院获悉，该院张卫东教授团队通过系统药理学方法研究了清肺排毒汤治疗新冠肺炎的作用机制，相关研究论文近日正式发表于植物药理学国际期刊《植物药》。

研究发现，从分子水平上看，清肺排毒汤口服后的12个人血成分可通过作用于与新冠肺炎密切相关的55个靶点，进而在治疗中发挥重要作用。其中四种化合物（黄芩苷、甘草酸、橙皮苷和金丝桃苷）和7个靶点（AKT1、TNF- α 、IL6、PTGS2、HMOX1、IL10和TP53）是清肺排毒汤发挥效应的关键分子。

从通路水平看，24条重要通路与55个重要靶点相互作用，一共形成5个功能模块，对应于清肺排毒汤在免疫调节、器官保护、损伤细胞清除、抗炎等方面的作用。

网络层面分析发现清肺排毒汤可调控6大生物学过程（模式识别受体信号、白细胞介素信号、细胞凋亡、凝血、生物氧化和花生四烯酸代谢）和4个器官系统（神经、感觉、循环和消化系统）对应的10个靶点网络，进而发挥免疫调节、抗感染、抗炎和多器官保护作用。

分子对接发现清肺排毒汤的化合物可能与6种与新冠病毒蛋白相互作用的宿主蛋白结合，提示清肺排毒汤可能有一定的抗病毒作用。

此外，研究者还采用实验验证了清肺排毒汤的多种功效，包括抑制IL6、CCL2、TNF- α 、NF- κ B、PTGS1/2、CYP1A1、CYP3A4活性、上调IL10表达和抑制血小板聚集。

研究团队专家张卫东教授、赵静教授认为，上述研究为清肺排毒汤如何治疗新冠肺炎提供了实验支撑，加深对清肺排毒汤的理解，促进该方剂在抗击新冠肺炎中的更多应用，也为以清肺排毒汤为代表的中药方剂的系统性分析提供了有益思路。

房产手续挂失

姜永海，不慎将太钢八十间宿舍6-2-29的购房收据和计算表遗失，特此声明。

李拉莲，不慎将太钢26.7亩宿舍9-2-17的购房发票遗失，特此声明。

梁振文，不慎将太钢八十间宿舍3-2-26的购房发票遗失，特此声明。

王海清，不慎将太钢八十间宿舍7-1-10的购房发票和计算表遗失，特此声明。

张金珠，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)5-1-1201的购房发票和计算表遗失，特此声明。

尹根柱，不慎将其父尹世德(已故)的太钢自建二宿舍7-4-60的购房发票和计算表遗失，特此声明。

李晓林，不慎将其父李僧奎(已故)的太钢四公司院宿舍1-3-43的购房发票和计算表遗失，特此声明。

刘玉柱，不慎将太钢八十间宿舍5-1-13的购房发票遗失，特此声明。

安强，不慎将太钢八十间宿舍3-2-32的购房发票和计算表遗失，特此声明。

邹保军，不慎将其父邹忠海(已故)的太钢103宿舍6-1-17的购房发票和计算表遗失，特此声明。

任浩，不慎将其父任坤堂(已故)的太钢彩虹苑(22宿舍)5-2-0501的购房发票和计算表遗失，特此声明。

张引兰，不慎将太钢八十间宿舍6-3-52的购房发票和计算表遗失，特此声明。

田承杰，不慎将太钢东泰家园宿舍4-2-501的购房发票和计算表遗失，特此声明。

传递单挂失

能源动力总厂，不慎将传递单号：1726556，出门证号：920119991的传递单遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

大连世弗勒轴承制造有限公司李春行，不慎将车牌号：晋A20B59的车辆厂区通行证遗失，特此声明。

挂失

钢企建安环保工程分公司王玉龙，卡号：20200509

钢企金属加工分公司李旭东，卡号：30523119

钢企金属结构厂程文杏，卡号：20224378

钢企第二钢管厂田迎春，卡号：20218851

钢企建安机电工程分公司银磊，卡号：30445657

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。



图片新闻

日前，复合材料厂工会开展“中华慈善日”捐款活动，进一步弘扬慈善精神，提升广大职工的慈善意识，推进复合材料厂慈善事业的持续健康发展。图为职工捐款现场。

邱宝文 摄

豆腐皮儿

余香

“千张”是啥东西？豆腐皮也。有的地方还叫百叶。它营养丰富，好吃不贵。前两天在一小酒家淘得两吃方，觉得很可口，给爱吃的人分享一下。

一道是千张热吃，具体做法看着非常简单。就是用豆皮包上肉馅，油炸，切段，配小碟蘸酱辣料或醋料吃。吃时研究了一番，觉得下回待客可以一试。

一张大豆皮切四半开水焯一下(如一张包有点看着太吓人，操作起来也不便)平摊在菜板上，把提前拌好的肉馅均匀摊在豆皮上，记住要薄薄一层。然后从一头压紧边往另一头滚，就像在农村炕上咕噜被子一样，缓慢压实滚成长卷。蘸搅匀的蛋液，从锅边滑入滚

热的油锅，中小火油炸，金黄色时出锅斜刀摆盘。点缀上一两根香菜，样子还满好看的。至于蘸酱小料根据个人喜好搭配，我喜欢吃辣的，就在小碗放点辣椒粉，蒜末，花椒末，麻椒末，热油油炆。有时候还会加点沙茶酱一类的。这没有什么公式，根据自己喜好来加。就像家人说的，我是看心情来吃饭的。

另一菜方是道凉菜，越发挥是简单的不得了，分分钟钟搞定的事。香菜段配千张切的丝，加花椒末、葱丝、辣椒粒、盐，热油一浇。抓一点味精、白糖、白醋各一勺，拌匀，开吃。

以前，我喜欢豆皮配黄瓜丝，吃过这种之后那个歇菜了。

香菜配千张看着蓬蓬松松，却有一种似乱非乱之感，就好像会打扮的女人，看着一头乱发，却有说不出的飘逸感。而豆腐皮配黄瓜丝，就像好久没洗头发的女人，大早上顶着一头贴头皮的乱发出门，看着一片狼藉。

做饭其实很有意思，一道菜味道再好没有美感，看着都不想下口。我侄儿吃饭就是先观察，找对眼的入手，没相对他宁愿看着。

但有时候，菜不能乱搭配，我听一位营养专家点评过一道菜“龙井炒虾仁”，好像这是一道名菜，看着很养眼。但从中医角度来说，二者都是凉性，搭一起不合理，不利身体健康。

看来做饭有讲究，不能单图好看，还得对身体有利为主。



专家提示：

居家学习应警惕近视加剧

疫情期间，由于长时间居家生活、学习和工作，智能手机、电脑及其他电子产品吸引了儿童及青少年的“眼球”，青少年近视防控压力随之增加。

对此，专家表示应警惕居家期间近视度数增加，防疫的同时也要注意近视防控。据2020年教育部对中小学生视力情况抽样调查结果显示，2020年上半年疫情期间，中小学生的近视率增加了11.7%。专家认为，其中一个重要原因就是过度使用电子产品。

北京大学人民医院眼科主任赵明威表示，如需在线学习，原则上小学生每天使用屏幕总时长不超过2.5小时，每次不超过20分钟；中学生每天不超过4小时，每次不超过30分钟。寒假期间，儿童及青少年游戏娱乐视屏时间每天累计不超过1小时。

此前，教育部曾发布《2021年寒假中小学生和幼儿护眼要诀》提出，线上学习要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品。赵明威介绍，使用电子产品时，一定要注意调节亮度至眼睛感觉舒适，不要过亮或过暗。除了在室内放松视力，还应多向窗外远眺眺望，加强户外活动、充分接触阳光是最简单、有效预防近视发生发展的方式。来源：新华社