

# 饿一饿 寿命长

据英国《每日邮报》近日报道,美国科学家最新研究发现,定期饿一饿,可以提高大脑功能,减轻体重,进而有助于延长寿命。

美国衰老研究所科学家表示,定期禁食既可提高脑力,又有助于减轻体重。实验发现,隔日喂食的实验鼠,比天天喂食的实验鼠寿命长一倍。定期禁食的实验鼠对胰岛素反应更强,这意味着其身体需产生更少的胰岛素,身体能更好地控制血糖水平,进而大大降低糖尿病危险。

约翰霍普金斯大学神经科学教授马克·马特森博士表示,之后展开的人体饮食实验发现,饮食能量摄入限制(节食)对心脏、循环系统和大脑都具有保护作用,可以防止老年痴呆症等与衰老有关的疾病。他表示,定期禁食可以刺激神经元中细胞压力反应通道。定期禁食有益长寿的机理与动物冬眠十分相似。

专家同时告诫,老人禁食必须在医生指导下逐步定期进行。另外,患糖尿病等疾病的人群不可擅自禁食。  
(据《生命时报》)



谣言粉碎机  
捍卫真相与细节

## 醉酒一次 相当于患轻度肝炎?

**流言:**有微博称,“醉酒1次,就相当于得1次轻度肝炎。正常人平均每日饮酒精40~80克,5年内患慢性酒精性肝病的概率为50%,8~10年就可发生肝硬化,进而引发肝癌。医学专家推测,长期过量饮酒者平均缩短寿命20~30年,无疑是慢性自杀。”

**真相:**微博中提到的“醉酒1次,就相当于得1次轻度肝炎”原话很可能来自“近日,中国首席健康专家、74岁的万承奎教授讲述他的健康‘秘方’时提到:喝醉一次白酒,等于得一次急性肝炎”。

通过对比,我们发现关于“肝炎”的具体类型,微博和原文都指代不清;微博中的“轻度肝炎”应该是轻度慢性肝炎(病程6个月内),而该教授所指的“急性肝炎”应该是指病毒性肝炎中的急性肝炎(发病在7天内)。

为什么万教授会说“急性肝炎”呢?可能是因为饮酒同病毒感染一样,可以导致肝细胞的损害,但损伤程度较轻,仅表现为轻微不适,抽血化验生化指标稍高等,与急性肝炎的表现相当,可作为初步诊断。但这个说法更多的只是出于他自己的理解和比喻,尚未找到明确的文献支持该观点。

### 什么是酒精性肝炎?

饮酒的确可以导致肝损伤。一方面,饮酒可以直接损伤肝脏,导致酒精性肝病;另一方面,大量饮酒可以降低机体免疫力,常常合并HBV(乙型肝炎病毒)、HCV(丙型肝炎病毒)感染导致病毒性肝炎,进而损伤肝脏。

酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病。初期通常表现为脂肪肝,进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死,甚至肝功能衰竭。

### 酒精对寿命有什么影响?

饮酒对寿命的影响应该视饮酒的程度而定。豪饮(一次性大量饮酒)、酗酒(经常性大量饮酒)都是最有害的饮酒方式。

2010年,美国肝病学会《酒精性肝病诊疗指南》曾指出:饮用酒精超过40克/天被认为是发展为酒精性肝硬化的阈值;超过60克/天的个体,90%会发展为脂肪肝;男性超过60~80克/天、女性超过20克/天,持续10年以上,5%~41%的人可增加肝硬化发生的风险。

而酒精性肝病视其严重程度,有不同的后果:酒精性脂肪肝在戒酒后可完全恢复;酒精性肝炎如能及时戒酒和治疗,大多也可恢复;若不戒酒,可发展为酒精性肝硬化。肝硬化的诸多合并症,如肝性脑病、肝癌等,都是导致病人死亡的主要原因。

### 喝酒还是要限量

**结论:**“饮醉1次,就相当于得1次轻度肝炎”的说法并不准确,对读者有一定的误导性。毕竟,酒精性肝炎与病毒性肝炎有不同的原因和社会意义。酒精性肝炎并不像病毒性肝炎那样具有传染性;在一定程度上,通过正确的治疗手段可以恢复。因此,不管是出于对肝病患者还是其周围人,这两者的社会意义完全不同。人们也没有必要谈“肝炎”色变。

但值得注意的是,“肝炎→肝硬化→肝癌”被称为肝癌发生的“三部曲”。所以,喝酒还是要限量。  
(据果壳网)

### ·前沿医讯·

## 擦除记忆缓解慢性疼痛

美国《科学日报》近日报道,加拿大麦吉尔大学完成的一项新研究发现,可通过擦除疼痛记忆缓解慢性疼痛。

治疗疼痛的关键在于理解疼痛记忆储存在大脑中的具体机理,掌握擦除这些疼痛记忆的途径,可进而缓解慢性疼痛。

长期以来,科学家一直认为,疼痛记忆的储存可达神经细胞级别。而最新研究表明,蛋白致活酶PKMzeta对于增强神经细胞联系、建立和保持疼痛记忆储存发挥着关键作用。因此,新研究结果对缓解慢性疼痛研究大有贡献。  
(据《生命时报》)

## 边看牙边筛查糖尿病

近日,美国《牙周病学杂志》刊登纽约大学一项最新研究称,科学家已发现一种筛查糖尿病的新方法。

研究发现,通过对牙周病牙龈出血取血样检测,可以测量血红蛋白A1c的水平,而A1c正是检测糖尿病患者病情的一项重要标准,A1c大于、等于6.5即可确诊为糖尿病。

患者看牙医时即可完成糖尿病初步筛查,这对于发现需要进一步检查确诊的高危糖尿病人群十分重要。  
(据《生命时报》)

## 芯片给药取代天天打针

美国《科学转化医学》杂志刊登一项研究称,科学家最新发明的一种电子芯片可使骨质疏松症患者告别每天打针的痛苦。这种芯片植入皮下后,每天可以按剂量释放促骨形成药。

以老年妇女患者为对象的临床实验表明,这种给药新方法与天天打针效果一样好,且没有不适感。新研究负责人罗伯特·朗格博士表示,这一芯片可使患者从每天惦记疾病及用药等压力中解放出来,省去了天天注射的麻烦和痛苦。芯片携带药物由钛铂金封存,每次给药剂量只有针头大小,通过设置程序或无线信号,定时给药,药物可直接快速进入血流。

这种芯片预计5年内上市,它还可以用于其他药物,对于关节炎等疾病治疗效果会更好。  
(据《生命时报》)

## 美国发现俩新血型

人类血型总数增至32种  
新血型在东亚常见

据外媒日前报道,除了A、B、AB和O型这几种常见血型外,美国科学家近日发现了两种全新的血型,由此,人类血型的总数增至32种。

发现这两种全新血型的是美国佛蒙特大学生物学家布莱恩·巴利夫为首的研究团队。

巴利夫和同事们在实验中发现了两种名为ABC6和ABC72的特殊转运蛋白,随后经法国国家输血研究所确认,这确实是两种此前未被识别的转运蛋白,含有这两种蛋白的新血型则分别被命名为“朗格雷”和“尤尼奥尔”。

常见人类血型有A、B、AB和O型四种,其他稀有血型此前共有26种。这些稀有血型往往以发现者的名字命名。

虽然早在数十年前,已经在怀孕困难的妇女身上找到这两种血型,但科学家们最近才确认它们的红血球蛋白及抗原基因。

血液一直以来都是医学界研究的重点,血型的匹配度对输血、器官移植,甚至是怀孕都有重要的影响。

此外,此次发现的两种转运蛋白均与肿瘤耐药性有关,对癌症防治的研究同样具有极大价值。

巴利夫教授接受采访时表示,“朗格雷”和“尤尼奥尔”这两种血型在东亚地区特别是日本最为常见,“我们的研究发现,日本有超过5万人的血型为‘尤尼奥尔’阴性。”  
(据《法制晚报》)

## 岳灵生发 乌发 湘西苗方

## 止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑

苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

岳灵为什么敢免费体验上市?

天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢

岳灵为什么要免费体验上市?

倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择

招本市及全省各市区代理 电话:13569633905

地址:兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米

咨询电话:6999219 网址:www.yl-hair.com



鹤壁爱民医院 | 医保·新农合定点单位

## 治疗痔疮手术不开刀 >>>>

# 十分钟无痛微创轻松除痔

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪,微创技术,治疗时间短,术后出血少,几乎无痛,恢复快,无后遗症,治疗效果佳。

专业诊疗: 内痔、外痔、混合痔、便血、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肛周湿疣、直肠脱垂、直肠息肉、肛管狭窄、肛门瘙痒。

3326120

医院地址: 鹤壁新区淇河路102号  
(107国道鹤壁与淇河路交叉口西南角)

便秘 便血 疼痛 肛门痒

微创 微痛 愈合快