

前沿时讯

少儿接触社交媒体易受伤

【新华社微特稿】如今社交媒体越来越成为年轻人生活的一部分。但德国劳动研究所一项研究显示,少年儿童玩社交媒体的时间越多,对现实生活的满意度就越低,女孩尤其如此。劳动研究所是一家研究全球劳动力市场的非营利组织。研究人员基于英国于2010至2014年进行的家庭纵向研究数据,提取其中大约4000个10至15岁少年儿童对社交媒体使用情况、对现实生活中方方面面的满意程度等的回答,得出上述结论。劳动研究所在报告中说,研究显示,每天使用脸书等社交媒体1小时,少儿对现实生活的满意度就降低14%。特别是对友谊的满意度会受影响。此外,女孩受社交媒体的负面影响大于男孩。报告说,上述种种或许与网络暴力、缺少时间参与现实活动或网络攀比有关。(乔颖)

打一针就防骨折

【新华社微特稿】打一针就能预防骨折?听起来很神奇。英国伦敦大学学院和大奥蒙德街医院的研究人员在小鼠实验中做到了。注射一针能够大幅减少因老化和疾病带来的骨折风险。研究人员从怀孕母鼠羊水中提取干细胞,成功培养出外泌体。外泌体是一种能被大多数细胞分泌的微小囊泡,携带一些重要的信号分子,有望在多种疾病的早期诊断中发挥作用,还可以强化骨骼。研究人员给患有脆骨病的小鼠注射外泌体后发现,它们的骨折比对照组少78%。英国《每日电讯报》20日援引研究带头人帕斯卡尔·吉略特的话报道,这一结果具有重大意义,因为它可能影响全人类。对进入更年期的女性或者腿脚不便等易于骨折人群而言,它可以成为一种常规注射。这种疗法还适用于宇航员,因为低重力环境对骨骼有负面影响。研究人员说,这种疗法的人体临床试验将于两年后进行。(黄敏)

怀孕改变女性大脑构造

【新华社微特稿】欧洲科学家发现,怀孕令女性大脑灰质减少,或有助于她们与新生儿形成亲密关系、为当妈妈做好准备。西班牙巴塞罗那自治大学和荷兰莱顿大学研究人员分析了25名第一次当妈妈的女性在孕前、产后及产后两年的大脑扫描图像,并比较了19名第一次当爸爸的男性、17名没有孩子的男性和20名没生过孩子的女性的的大脑图像。结果发现,这些第一次当妈妈女性的大脑灰质容量显著减少。这个变化发生的大脑区域主管交流情感和思想的任务,即心理学术语所称“心智理论”任务。研究人员认为,这种变化令新妈妈们独具照顾新生儿的优势,令她们得以识别自己孩子的需求,意识到对孩子的潜在社交威胁并能够与孩子形成更亲密的关系。监测这些新妈妈大脑活动的实验显示,当看到自己孩子照片时,她们大脑灰质减少区域反应明显,而看到其他孩子的照片则无变化。研究结果发表在最新出版的英国《自然神经学》月刊。(袁原)

激光新疗法治疗前列腺癌效果好

【新华社微特稿】英国《每日邮报》20日报道,英国伦敦大学学院和以色列魏茨曼科学研究所的科研人员研制出一种治疗前列腺癌的激光疗法,既免除手术痛苦,癌症复发率也比常规疗法低很多。《每日邮报》报道,英国伦敦大学学院的专家以400多名前列腺癌患者为试验对象,对其中一半患者使用名为“血管靶向动力”的激光疗法。这一半患者中,49%的人在治疗两年内没有复发,高于常规疗法13.5%的比例。英国《柳叶刀·肿瘤学》杂志刊发了上述疗法。魏茨曼科学研究所的科研人员和伦敦大学学院合作,从一种生活在漆黑海底的病毒中提炼出药物,注射到患者体内,而后在患者会阴部通过光导纤维刺激,这种光敏药物,释放出对癌细胞具有毁灭性杀伤力的物质,从而杀死前列腺中癌细胞。研究人员表示,由于患者血液中被激活的药物成分有限,与常规抗癌疗法相比,副作用明显降低,未受癌细胞侵袭的健康组织也不会受到破坏。研究所首席研究员、伦敦大学学院医院泌尿科医生马克·恩伯顿说,这一实验结果是早期局限性前列腺癌患者的福音,他们将无需切除或破坏前列腺。目前,英国每年大约有3万多名男士罹患早期局限性前列腺癌,英国国民保健制度可望在未来两三年内推广这一疗法。(王逸君)

母乳虽好分享需谨慎

【新华社微特稿】美国儿科学会近日首次颁布关于捐赠母乳的政策声明,称经过母乳库检查、灭菌及分配的捐赠母乳能够保护早产儿免遭严重疾病,但网购或朋友分享的母乳有可能致病。路透社21日报道,美国儿科学会反对通过网络或其他非正式渠道共享母乳,理由是这些母乳可能遭到细菌或病毒污染,也可能含有药物或毒品等成分。政策声明的主要作者、德克萨斯大学奥斯汀分校德林医学院的史蒂文·艾布拉姆斯博士说:“我们不建议进行直接母乳分享,即便在家对其进行加热灭菌。”母乳库安全可靠的捐赠母乳有限,且大部分供给早产儿和瘦弱的婴儿。一些家长通过网络等渠道为宝宝争取更多口粮,但这些渠道在捐赠者筛查、母乳储存和运输条件等方面参差不齐。艾布拉姆斯说:“母乳库监管严格,通过完善、有效的灭菌方法,基本上能够消除所有传播感染的风险。”美国儿科学会认为,母乳对于所有新生儿好处颇多,尤其是体重低于1.5公斤的婴儿。研究显示,母乳喂养能够降低新生儿罹患坏死性小肠结肠炎、肺病和眼疾的风险。母亲本人的母乳最好,因为经过灭菌的母乳会丧失一部分有益的生物活性成分。捐赠母乳是母亲本人无法哺乳或奶量不足时的有效替代方法。(陈丹)

微图视界

1月5日起
全国铁路将实行
新的列车运行图

1月4日,在山东青岛北动车所,工作人员指挥动车组进行重联编组。从1月5日起,全国铁路将实行新的列车运行图,增开旅客列车135对。运行图调整后,全国铁路开行旅客列车总数达3570.5对,其中动车组列车2332.5对。新华社发



红红火火
迎新年

1月4日,市民在广西南宁市上海路年画一条街上年画一条街开市迎客。200多米长的街道上摆满年画、灯笼、中国结、春联等新年饰品,让人们提前感受到浓浓的年味。新华社发



气膜体育馆
雾霾天学生照样玩

1月4日,同学们在气膜体育馆内上体育课。当日,河北石家庄持续雾霾天气。石家庄兴华小学誉兴校区启用气膜体育馆,同学们可以在馆内正常上体育课。据了解,气膜体育馆长50米,宽20米,设有送风口、排风口及空气过滤系统,并可按需控制馆内温湿度、空气质量、照明。新华社发



全国大学生
雪雕赛开铲

1月4日,在太阳岛雪博会园区,选手在进行雪雕作品创作。当日,为期4天的第四届全国大学生雪雕比赛在哈尔滨太阳岛雪博会园区拉开帷幕,来自全国12所高校的72名师生参加本届比赛。新华社发



实用攻略

女性须当心 无声心脏病

【新华社微特稿】与男性相比,女性不太耐受疼痛。然而,挪威研究人员发现,女性对心脏病引发的特定疼痛比男性耐受力强,因而容易犯“无声”心脏病,即事先没有感觉到症状就心脏病发作。特罗姆瑟大学研究人员邀请4849名成年人参与一项实验,让他们把手浸在3摄氏度的冷水中,记录他们能这样坚持多长时间,以此测试他们对疼痛的忍耐力。研究人员发现,女性总体而言忍受冷水浸手的时间比男性短,即忍受疼痛的能力比男性低。在参与实验的志愿者中,75%犯过心脏病的女性犯的是“无声”心脏病,男性这一比例是58%。研究人员在21日出版的《美国心脏病协会杂志》周刊上发表论文写道,存在这种现象的原因可能是女性更能忍受心脏病引发的特定疼痛,也可能是心脏病在男性和女性身上表现的症状不同。研究带头人安德烈亚·奥恩说,医生应该了解患者的疼痛敏感度,不要因为没感觉到胸部疼痛而降低对心脏病的警惕。(欧飒)

要想老年记忆好多吃绿叶菜

【新华社微特稿】美国伊利诺伊大学的一项研究显示,体内叶黄素水平高的老年人,大脑灰质更多,回忆多年前学到的技能和信息的能力更强,意味着痴呆症的风险更低。叶黄素又名胡萝卜素,常见于绿叶蔬菜中,比如菠菜、西兰花、卷心菜等,蛋黄也富含叶黄素。研究人员测试了122名65岁至75岁老人的晶体智力。这种智力是指在实践中以习得的经验为基础的认知能力,比如人类学会的技能、语言文字能力、判断力、联想力等,与流体智力相对应。研究人员还采集了他们的血液样本,检测叶黄素水平,并借助磁共振成像技术(MRI)分析他们的大脑结构,主要关注颞叶皮层。先前研究显示,颞叶皮层在保护晶体智力方面发挥着作用。结果显示,血液中叶黄素水平高的研究对象,测试成绩更佳,关联晶体智力的颞叶内侧海马回区域灰质更厚。研究人员在由《衰老神经科学前沿》杂志发表的论文中写道,根据这项研究结果,我们可以认为,食物中的叶黄素影响大脑结构,可能在抵抗炎症或帮助细胞间传递信号方面发挥着作用。某种特定的营养成分可以通过影响大脑特定区域老化进程而延缓年龄增长带来的认知水平下降。(黄敏)

多吃点红肉不 伤心

【新华社微特稿】不少营养专家建议少吃红肉,因为红肉会让血压升高,增加罹患心脏病的风险。比如,英美健康饮食指南就建议,红肉每日摄入量不超过70克。但最新一期《美国临床营养学杂志》刊载的一项研究结果显示,多吃点红肉不会影响血压、胆固醇等心脏病风险因素的水平,相反,未加工红肉对心血管疾病患者而言还是一种优质的营养来源。美国普渡大学研究人员综合分析了24项有关心血管疾病患者饮食习惯与心脏病风险关联的临床研究后发现,每次食用85克红肉、一周食用3次,不会令血压、总胆固醇、好胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、坏胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯浓度这些经常检测项目的检测结果变糟。这项研究包括所有类型的红肉,但主要是未经加工的牛肉和猪肉。研究带头人、营养学家韦恩·坎贝尔说,过去20年间,健康饮食指南都建议人们少吃红肉,但我们的研究支持,红肉是健康饮食的一部分。红肉是一种营养丰富的食物,不仅是蛋白质来源,还富含铁。(黄敏)

晒太阳有助增强免疫力

【新华社微特稿】都知道适当晒太阳有诸多健康益处,美国乔治敦大学的研究人员发现,晒太阳还能增强免疫力。研究结果刊载于英国《科学报告》杂志。研究人员发现,太阳光中的低强度蓝光有助激活负责给免疫细胞“T细胞”打开信号通道的过氧化氢,令T细胞能够更快速地移动,从而使机体保持警醒状态,随时应对新的侵入。T细胞由白血球分泌,具有免疫活性,能感知感染,杀灭细菌。英国《每日邮报》20日援引研究人员的话报道,不少人知道太阳光有助提高人体内维生素D水平,从而间接影响免疫力,但我们的发现显示,日光对免疫力有着完全独立的作用。通过加速主要免疫细胞的移动来直接激活它们。研究人员建议,蓝光疗法未来或许可用于增强免疫力、促进健康。瑞典研究人员今年3月总结认为,不晒太阳的危害等同于吸烟。(黄敏)

研究显示人造草皮很安全

【新华社微特稿】荷兰国家公共卫生与环境研究所20日发布报告说,在人造草皮上开展踢足球等运动安全,对先前一个称这种用合成材料制造的草皮有致癌风险的电视节目给出回应。报告说,经过检测100块铺设人造草皮的运动场地和查阅现有科学文献,调查人员没有发现在充填橡胶颗粒的人造草皮上运动与白血病和淋巴瘤的发病率有关。橡胶颗粒中要么没有这些与癌症相关的化学物质,要么含量非常少。检测显示,橡胶颗粒中的化学物质释放量极少,因为这些物质或多或少被困在颗粒中,意味着,这些物质对人体健康的影响几乎可以忽略不计。人造草皮比天然草皮造价相对低廉,在荷兰及其他许多地方广泛应用。然而,荷兰一档电视节目今年10月称人造草皮有致癌风险,引发公众担忧,荷兰许多足球俱乐部随后停止使用铺人造草皮的球场。美联社报道,皇家荷兰足球协会对报告表示欢迎:“在含橡胶颗粒的合成草坪上踢球的不确定性没有了,球员、家长、俱乐部、足球协会可以继续放心使用合成草坪,因为收到了安全信号。”(欧飒)