

# 研究显示:快走或助老年女性防心衰

美国研究人员发现,一周散步,尤其是快走至少两次、每次40分钟以上,有助老年女性降低罹患心脏衰竭的风险。

美国心脏病学会网站说,马萨诸塞州圣文森特医院心脏病专家索姆韦尔·莱斯拉定于

12日在心脏病学会第67届年会上发布上述结果。莱斯拉带领研究小组分析近9万名老年女性十多年的散步习惯和健康数据,按照她们散步的频率、距离和速度计算代谢当量,分成高、中、低三组。代谢当量以静

坐时的能量消耗为依据,是一种表示相对能量代谢水平和运动强度的重要指标。

结果显示,每周代谢当量高的那组女性心衰风险比代谢当量低的那组低25%。具体而言,每周至少散步两次的女性,

心衰风险比很少散步的女性低20%至25%;一次散步超过40分钟的女性心衰风险比散步时间较短的女性低21%至25%;与散步时漫不经心的女性相比,匀速散步的女性心衰风险低26%,快走女性心衰风险低

38%。研究人员说,这一结果综合考虑研究对象的年龄、种族和身高体重指数等因素,“即便肥胖和超重女性也能受益于散步,降低心衰风险”。

/ 新华社

# 儿童突然走路频繁摔跤或患吉兰巴雷综合征

儿童突然出现走路崴脚、频繁摔跤的情况,专家提醒,很有可能患上罕见病吉兰巴雷综合征,这是一种急性炎症性脱髓鞘性多发性神经病变。

湖北十堰竹溪县原本活泼可爱的两岁男童周周,突然走路崴脚、频繁摔跤,并且一到夜晚,会因腿痛惊醒,短短2天内,双腿已无法行走。周周

的母亲卢女士将周周送到十堰市太和医院儿童康复中心。

十堰市太和医院儿童康复中心副主任赵峰说,在了解孩子情况后,立刻为其进行头部、胸部、颈部的核磁共振成像检查,最后又在腰椎穿刺术检查中,脑脊液蛋白细胞分离的结果证实孩子患有吉兰巴雷综合征。

确诊病因后,赵医生建议马上住院治疗,在予以静脉注射丙种球蛋白治疗后,周四肢疼痛无力的症状才有所缓解。再配合一系列康复治疗,20天后,孩子已经由原来无法走路恢复到行走十几米远。据了解,后期周周还需要进行两个疗程的康复训练。

专家提醒,患儿患病前

没有明显发病症状,如果出现急性对称性肢体瘫软,就应想到患有吉兰巴雷综合征的可能,需要到医院就诊,通过肌电图检查及脑脊液检查可以确诊该病。除了早期丙种球蛋白免疫治疗外,运动康复治疗是后期恢复站立乃至行走的重要治疗手段。

/ 新华社

# 基因测试在美盛行 测试结果令人喜忧参半

西媒称,在名人的推动下,越来越多的美国人希望通过基因测试来了解自己的祖先、健康状况和家族根源,但这种风尚却打开了意外之门,有惊喜也有苦恼。

据埃菲社3月4日报道,致力于提供个人基因检测服务的美国生物科技公司“我与23对染色体”(23andMe)目前已经拥有500万用户。该公司发言人对媒体表示:“有些客户希望了解有关健康的信息,有些客户对族谱感兴趣,还有些人希望知道自己的祖先来自何方。每一次DNA之旅都是独一无二的。”

报道称,一次最便宜的基因测试仅需70美元,而且只要提供一管唾液。容易让人接受的价格和简单易行的检测方式让很多美国人都萌生了探寻自己DNA秘密的想法。

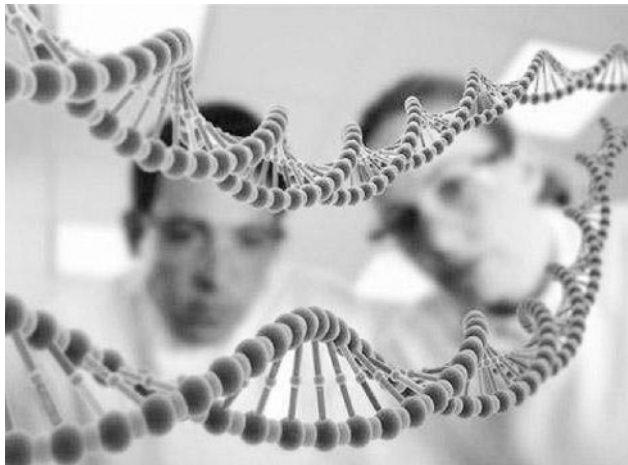
包括美国娱乐界名媛金·卡戴珊和好莱坞影星杰西卡·阿尔巴在内的很多名人都加入了通过基因检测探寻族谱的行列,也让基因测试一时间成为一股潮流。

报道称,对于某些人而言,

检测结果十分有趣。例如,来自洛杉矶的企业家基尔戈发现自己的祖先来自多个地方。她在拿到检测结果之后尝试在世界其他地方寻找有亲缘关系的人,最终在挪威找到了一位远亲,并前去拜访了他。

但有些人得到的检测结果并不那么令人愉快。据民间机构的数据显示,在美国的家庭中,大概有10%家庭中的亲子关系是存在偏差的。尽管一些更加严格的机构提供的数据显示,这个比例没有那么高,大约在1%,但即便如此,这也涉及到很多美国家庭。

报道称,已经退休的惠特爾在经过基因测试之后发现,她一直视为父亲的人并非自己的生物学父亲。她非常后悔做这个测试,她和兄弟姐妹之间的关系也因该测试而变得尴尬。因为真实的情况是,她的出生是一段婚外情的结果。



一位不愿透露真实姓名的用户也曾撰文讲述自己的糟糕经历。他为自己购买了基因测试,也送了父母一份,但最终却导致父母离异。因为通过基因测试,母亲愤怒地发现父亲还曾在一段婚外关系当中有过一个孩子。这名用户接受了该公司提供的服务,寻找可能存在亲缘关系的人,却意外发现自己还有一个同父异

母的兄弟。他表示:“这是我从未想到过的结果。”

报道称,虽然基因检测变得越来越常见,但相关领域内的标准尚不成熟,目前还没有一个规范这个新兴市场的统一标准。

很多生物伦理学专家都警告称,很多用户都没有对基因检测可能带来的风险做好思想准备,因此很容易给自己的生活招致各种麻烦。/ 新华社

# 研究发现紧握爱人之手可缓解疼痛

美媒称,上周发表在美国《国家科学院学报》月刊上的一项研究结果说,与处于痛苦之中的爱人牵手不仅让你们的呼吸和心率同步,连你们的脑波模式也会偶联起来。

据美国每日科学网站3月1日报道,美国科罗拉多大学博尔德分校和以色列海法大学的研究人员开展的这项研究发现,实施安抚的伙伴对处于痛苦之中的对方越感同身受,他们的脑波就越同步。而他们的脑波越同步,痛苦者疼痛减轻的幅度就越大。

研究报告的第一作者、科罗拉多大学博尔德分校博士后研究人员帕维尔·戈德斯坦

说:“在现代世界我们发展了许多沟通方式,但身体互动少了。”

这是最新的针对“人际间同步”现象的研究。在这一现象中,人们在生理上与陪伴者保持一致。这项研究首次研究了疼痛情况下的脑波同步,并为揭示脑对脑偶联可能在触觉引发的镇痛或治疗性触摸中发挥的作用提供了新见解。

戈德斯坦在妻子分娩时发现握着她的手能减轻其疼痛。随后他想到做这项实验。他说:“我想要在实验室中验证触摸的确能减轻疼痛吗?如果是这样,如何解释。”

戈德斯坦及海法大学研

究者招募了22对年龄在23至32岁、相伴至少一年的异性伴侣,让他们经历几个场景,每个场景历时两分钟,同时用脑电图描记仪测量他们的脑波活动。场景包括坐在一起,但不触碰;手拉手坐在一起;分别坐在不同的房间里。然后在女方胳膊遭受轻度热痛的情况下,让这些伴侣再次经历这些场景。

报道称,只要伴侣在场,不管有没有接触,与注意力相关的频段就显示出某种脑波同步性。如果在女方疼痛时两人手拉手,这种偶联增幅就最大。

研究人员还发现,当女方

疼痛但男方不能触碰时,他们脑波偶联就消失了。

对男方共情水平的后续测试结果显示,男方对女方的疼痛越感同身受,他们的脑活动越同步。双方大脑越同步,女方痛苦消退得越多。

与共情伴侣的脑活动偶联究竟如何能消除疼痛呢?戈德斯坦和论文的其他作者提供了几个可能的解释。比如共情触碰会让人觉得被理解,进而——根据此前的一些研究结果——可以激发脑中的止痛奖励机制。

戈德斯坦说,眼下的结论是,不要低估牵手的力量。

/ 新华社

# 自拍容易让人“恨”自己的鼻子

美媒称,自拍使面部变形,使人恨自己的鼻子。

据美国沃克斯网站3月1日报道,随着智能手机激增,自拍开始流行起来。这些迷你作品已成为人们在网络上用于交换的“货币”。它们也日益成为人们看待自身及自身缺陷的途径。

然而,整形医生警告说,人们有时在自拍中看到的情况并不真实。这是《美国医学会杂志·面部整形外科学卷》月刊1日发表的一篇研究报告得出的结论。

拉特格斯大学面部整形外科医生鲍里斯·帕斯霍韦尔说,一些患者到他的诊所要求做鼻部整形,因为觉得自己的鼻子在自拍中显得太大。美国面部整形和整形外科学会也注意到这种趋势。2017年的一项调查显示,有55%的面部整形医生称,患者希望通过手术使自己在自拍中显得更好看,2016年这一比例仅为13%。

帕斯霍韦尔马上意识到这些自拍引来的鼻部整形请求到底是怎么回事。他说:“我会说,你的鼻子看起来不大,但当镜头离脸很近的时候就会变形。”

报道称,为了证明这一点,帕斯霍韦尔和研究报告的其他作者利用一种数学模型来量化自拍导致面部变形的程度,该模型将面部与镜头的距离如何改变自拍照片中的五官纳入了考虑范畴。

他们发现,当镜头离脸很近的时候——约12英寸(约合30厘米)——鼻子与其他五官相比就会大出30%。

报道称,发生这种扭曲的原因很简单:关键在于视角,以及人们眼中的事物如何因人们与该事物的距离而改变。比如,当你站在一座大楼前,大楼就显得大,因为它离你很近,而周围的背景建筑就会显得小。如果后退1英里(1英里约合1.6公里),你面前的所有建筑看起来就差不多大了。

帕斯霍韦尔说,你在照片中的脸也是同样的情况。当镜头离脸很近的时候,鼻子相对于其他五官更靠近镜头,因此会显得大。但是,当你和镜头保持一段距离,鼻子和其他五官与镜头的距离大致相同,你的鼻子看起来也就更符合比例了。

帕斯霍韦尔说:“如果所有照片都是近距离拍摄的,你看待自己的方式就会扭曲。”

/ 新华社