

解开超级细菌之谜

据报道,全球已有 170 人感染了超级细菌。其中,一名比利时男子确诊为感染超级细菌死亡;而在英国,超级细菌至少造成 5 人死亡。这超级细菌究竟是什么?难道真是被人类逼出来的吗?

8 月 11 日,医学权威杂志《柳叶刀》刊登的一篇论文说,2009 年英国发现有一种带有 NDM-1 的大肠杆菌感染病例增加。这种细菌超级顽强,几乎能抵御目前所有的抗菌药物,并已经导致一些病人死亡。英国的研究者发现,感染这种细菌的患者中有许多在 1 年内曾经去过印度或巴基斯坦接受手术治疗,因此怀疑这种细菌来源于南亚。科学家们担心这种超级细菌很可能向全球蔓延。

何谓超级细菌

NDM-1 是新德里金属 β 内酰胺酶-1(New Delhi metallo-β-lactamase 1)的英

文缩写。之所以被称为金属 β-内酰胺酶,是因为它上面含有金属离子,这种酶就是依靠上面的金属离子来破解抗菌药物的活性密码,使病菌对许多药物产生了抗药性。我国也曾发现金属 β-内酰胺酶铜绿假单胞菌的感染病例。最近发现的这种带有金属 β-内酰胺酶大肠杆菌是一种新类型,怀疑是从印度传入的,因此被冠以印度首都新德里之名。

超级细菌是人类逼出来的

超级细菌身上的 NDM-1 实际上是人类逼出来的。由于人类抗菌药物的广泛应用,尤其是不合理的使用,使许多细菌在抗菌药物的强大压力下不得不逐渐进化,改变自己体内的基因,产生对这些抗菌药物的抗药性,继续在这种恶劣的抗菌环境下生存。

细菌的遗传基因中,有一种像活动硬

盘一样的基因单位被称为整合子,它可以从其他细菌身上拷贝一些像“木马”病毒一样的耐药基因,整合到自己的基因中去,使自己获得破解抗菌药物活性的密码,产生抗药性。它不仅可以把这种耐药的木马病毒基因传给下一代,甚至可以传给周围同种或不同种的细菌,使它们都能获得抵抗药物的能力。细菌身上的 NDM-1 就是这样形成的。不仅大肠杆菌,肺炎杆菌等都可以获得 NDM-1 这样的遗传基因,成为一种新的致病细菌,也就是最近人们常说的超级细菌。据英国和印度的研究人员称,这些带有 NDM-1 的细菌除替加环素和黏菌素以外,对其他抗生素都具有抗药性。在部分患者身上,甚至这两种抗生素对超级细菌也不起作用。

超级细菌好发于医院

英国卡迪夫大学的研究者沃尔什说:

“白露身不露”起居宜保暖

新华社天津 9 月 7 日电 (记者周润健)8 日,迎来传统节气之一的白露,天气开始变凉。养生保健专家提醒说,值此时节,公众在衣着上要讲究,起居上宜保暖。

养生保健专家张东生说,此时节,由于秋高气爽,很多人依然穿得很少,尤其是爱美的女士,无视天气的变化,常常是裙裾飘飘,其实这对身体很不利。虽说“春捂秋冻”,但也要有所节制,遵循“白露身不露”的原则。在这个节气里,早晚渐凉,短袖短裤就显得有些不合时宜了。因为在白露时节,虽然白天依然温和,但早晚已凉,如果穿得太过透露,冷空气会刺激皮肤,因感邪而致病。

专家表示,此时节,公众在秋装

今日白露:当心 3 种呼吸道疾病

新华社天津 9 月 7 日电 (记者周润健)8 日,迎来农历二十四节气中的白露节气。营养专家提醒说,此时节,公众在调养身体时,要当心 3 种呼吸道疾病。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,白露是全年昼夜温差最大的一个节气,一般昼夜温差为 10℃至 15℃。因此,此时节的呼吸道疾病多因受凉而发。在此要提醒公众的是,在白露节气中,要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病这 3 种呼吸道疾病的发生,特别是体质过敏的人,在养生保健上更要慎重。

白露节气是真正的凉爽季节的开始,很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补,而忽略了季节性的易发病,给自己和家人造成了机体的损伤,影响

了学习和工作。

为了预防呼吸道疾病,营养专家表示,凡是因过敏引发的支气管哮喘的病人,平时应少吃或不吃鱼虾海鲜,生冷炙烩腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物,最常见的有带鱼、螃蟹、虾类、韭菜花、黄花、胡椒等,宜以清淡、易消化且富含维生索的食物。

此外,要保持室内空气流通。经常开窗通风,让居室内外空气流通,以保持室内空气洁净新鲜;不到空气污染严重的地方去;有晨雾的天气尽量不外出,更不能在晨雾中锻炼。

另外,每一次感冒都会诱发慢性支气管炎复发或加重。患者在流感期间要少在公共场所逗留,也不宜访亲问友。

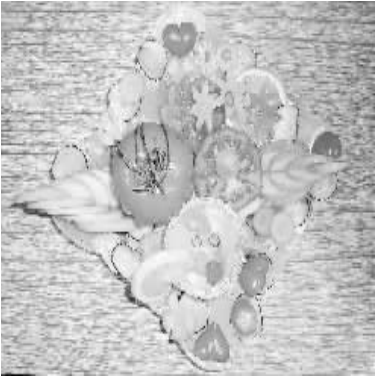
白露:民间有“吃龙眼”“祭禹王”等习俗

新华社天津 9 月 7 日电 (记者周润健)8 日白露。民俗专家指出,相较于“两至”“两分”,白露节气在民间的地位并不算高,但其民俗活动却是异常的丰富多彩。

福建福州有个传统习俗叫“白露必吃龙眼”。民间的意思是,在白露这一天吃龙眼有大补身体的奇效。因为龙眼本身就有益气补脾、养血安神、润肤美容等多种功效,还可以治疗贫血、失眠、神经衰弱等多种疾病,而且白露之前的龙眼个大味甜口感好,所以白露吃龙眼是再好不过的了。

在浙江温州等地也有过白露节的习俗。苍南、平阳等民间闻,人们于此日采集“十样白”(也有“三样白”的说法),以煨乌骨白毛鸡(或鸭子),据说食后可滋补身体,去风气(关节炎)。这“十样白”是 10 种带“白”字的草药,如白木槿、白毛苦等,以与“白露”字面上相应。

白露时节还是太湖人“祭禹王”的日子。禹王是传说中治水英雄大禹,太湖畔渔民称为“水路菩萨”。每年正月初八、清明、七月初七和白露时节,这里都要举行祭禹王的香会。其中又以清明、白露春秋两祭规模为最大,历时



吃野生蘑菇 当心丧命

我国科学家最近从云南一种新的小白菌中发现一种毒性成分——新的非蛋白质氨基酸。这种成分可能与 1975 年以来云南某些偏远山村不断发生的神秘猝死有关。相关报告近日发表在美国《科学》杂志上。

破解猝死之谜

1975 年以来,云南某些偏远山村每年 7~9 月都有很多的不明原因猝死病例发生,由此引发社会关注。

云南省地方病防治所调查了祥云、鹤庆、南涧和大姚 4 个县 1984~2004 年不明原因的猝死病例。结果显示,上述 4 县 21 个自然村共有 116 人发生不明原因猝死;其中 7.8 月份发生猝死者占 66%、29%;10~39 岁年龄组猝死发生率高于其他年龄组;女性高于男性;70%有家庭聚集性;61%的猝死发生在家庭首例猝死死后 24 小时内;63%的猝死者在死前表现出头晕、恶心、乏力、心悸、晕厥、昏迷等症状,发病至死亡的平均时间为两小时。

这一情况同时引起中国疾控中心的高度重视,并组织人员进行调查研究。开始有人认为是克山病,也有人认为是重金属中毒或饮用了被毒素或病原体污染的水。由于情况非常复杂,一直未有定论。当一种野生蘑菇——小白菌进入研究者的视野后,专家开始怀疑食用小白菌是主要致死原因。

2008 年,在科技部“973”项目和国家自然科学基金委重点项目的资



野生蘑菇有毒难辨

在我国,野生蘑菇的种类成百上千,可食的仅有数百种。但通常人们很难辨别野生蘑菇是否有毒。即便是专家,单靠肉眼观察和其他感官也难以辨别野生蘑菇是否有毒。眼下正是野生蘑菇的生长繁殖期,鉴于上述云南神秘猝死事件,劝大家不要贪图美味而随意采摘食用野生蘑菇,还是保护生命安全要紧。(健康报)

脾胃虚寒者贴秋膘前先喝山药小米粥

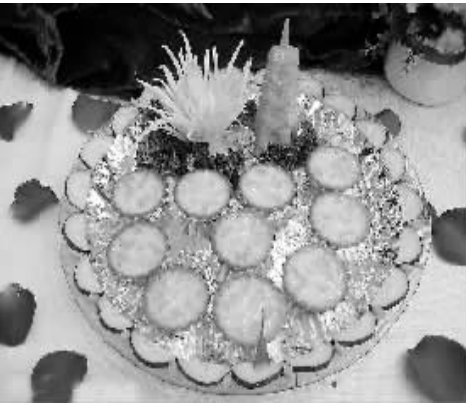
说到立秋,人们的第一反应恐怕就是“贴秋膘”。吃,几乎是每个节气轮至的“大事件”,立秋也不例外,人们又可以找个理由好好大吃一顿。

“贴秋膘”虽说是民间流传下来的风俗,但从中医角度來看也有一定的科学性。俗话说“夏天过后无病三分虚”,人在伏天胃口差,再加上大量流汗,往往会变瘦,即所谓的“苦夏”。秋天是夏季和冬季相衔接的季节,人们选择在此时开始进补,以将身体养好,应对即将到来的严冬。中医理论中也有“春夏养阳、秋冬养阴”的说法,秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。“贴秋膘”的风俗便应运而生了,人们在这一天往往会选择吃味道厚重的大鱼大肉。

然而,随着社会的发展,人们的生活水平与过去已不可同日而语,今天的人已很少出现营养不足,劳作过度的状况,相反,面临的是营养不均衡、营养过剩、脂肪超标以及运动不足等问题,因而不应再盲目沿袭古人的风俗,大吃大喝,密集进补,否则不仅“贴”不出健康,还有可能弄巧成拙,“贴”出一身富贵病。

夏季人们常进食冷食,脾胃功能有所下降,如果一人秋就大鱼大肉的进补,无疑会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,甚至出现厌食、腹泻等“进补后遗症”。

专家建议,“贴秋膘”之前可以先补充些



既营养又易消化的鱼、蛋等,让肠胃先做好“准备”,进补时也不应胡吃海塞,除了适当吃些鸡、牛、羊等肉类食物,奶制品、豆类及新鲜蔬果也要“跟上”,合理补充人体所需的各种维生素和矿物质,保持体内酸碱平衡。

在此进补的大原则下,每个人还应根据自身体质调整“秋膘食谱”,像脾胃虚寒的人,进补前可适度吃点健脾胃的食物,比如山药、豇豆、小米等,如熬粥食用效果更好。平日胃火旺盛的,进补前就要先清胃火,多吃苦

瓜、黄瓜、冬瓜或者喝些苦丁茶。老年人和儿童由于本身消化能力较弱,进补前最好吃些山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。

(健康报)

秋天吃梨粥可润肺化痰润燥

梨块,再用梨汤与淘净的粳米同煮,米熟后即可食用。或者先将米粥煮八分熟,放入洗净切好的梨块再煮至大米十分熟后食用。

梨虽然是补肺佳品,但进食过多伤脾胃,老人脾胃功能下降,要注意适量。梨有利尿作用,夜尿频者,睡前要少吃梨;梨含果酸多,胃酸较多的人,不可多食;梨的糖分很高,糖尿病人、哮喘痰多者要少吃。

(赵芳芳)

入秋养生小处方

秋季,很多朋友渐渐把养生的重点放到进补上。在此之前,不妨先把体内的毒素排掉,为进补扫除障碍。

经常熬夜热重 经常熬夜之人,阴虚火旺,加上天气较热,外热引动内热,体内会蓄积很多热毒,多有口苦,眼睛经常发红,小便黄等表现。

保健处方 冬瓜、丝瓜性凉,有养阴清热的作用,可将冬瓜或丝瓜加入适量的水清炖,除少量盐之外,什么佐料都不用添加。少吃油炸、辛辣、刺激的食品。

脾气亏虚暑湿重 天气炎热的情况下,脾气亏虚的人更容易出现暑湿重,出现头昏、发热、恶心、厌食,稍微活动后就疲乏无力。

保健处方 山药有补益脾肾的作用,可早晨或晚上喝点山药粥;冰镇的西瓜有清热

祛暑的作用,每天可以适量吃点。饮食上少吃油腻重的食物,保持室内干燥,多呆在清凉通风的环境中。

酒场英雄湿热重 由于天气炎热,很多男性朋友喜欢在外推杯换盏,这是造成湿热重的主要原因。久而久之,就有尿频、尿急、尿黄,阴囊潮湿,大便干燥或溏稀的表现。

保健处方 薏苡仁、芡实煮稀饭吃,有清热利湿的作用;赤小豆稀饭能通淋,可改善尿频、尿急症状。

喜出汗气滞血瘀 热耗气,出汗伤阴,从而导致气亏阴虚,气血运行不畅,常常表现为闷闷不乐,精神压抑。

保健处方 黄芪有补气的作用,当归能活血,将黄芪 30 克、当归 10 克炖老鸭汤喝,能有效改善气血不畅。

(健康网)

夜晚睡凉席最好穿睡衣



立秋已过,但气温却依旧偏高。晚上睡觉时人们若想找寻一丝清凉,凉席则成为不宜吹空调者的首选。目前可选择的凉席种类很多,以草编、竹编的最为常见。但还有一些五花八门的凉席,如麻席、竹片席、塑料席,甚至是玉石席等。无论什么材料制成的凉席,都存在着一易吸收汗液,附在身上不易散热,尤其不习惯穿睡衣的人,常会感到身上黏黏

的。睡熟后不常翻身的人(尤其婴幼儿)容易起痱子。另外,有些人还可能出现过敏的情况。所以夏季出现过敏现象时,应考虑到是否与睡的凉席有关。为此,应选择天然材料制成、柔软、透气性好、容易清洗的凉席。专家建议,睡凉席时最好穿睡衣或在凉席上面铺上薄床单,解决出汗、粘身的问题。婴幼儿睡着后,大人要主动帮助其翻身。

(戴欣)

过敏者慎郊游

提起花粉症,人们自然会联想到盛开的百合、鲜艳的玫瑰等漂亮的花朵。其实——

娇艳之花不致敏

花粉是植物的雄性生殖细胞,存在于花朵之中。花粉的传播必须依靠媒介,主要是风媒花和虫媒花两种。像菊花、杏花、桃花长相美丽,颜色夺目,引得蜜蜂、昆虫采蜜和采食的,属于虫媒花,通常不会引发过敏。

丑陋的野花易致敏

真正引起花粉过敏的植物,多是外表丑陋、气味难闻的风媒花。主要是生长在城郊空旷处的蒿草、葎草等生命力顽强的小野花。这类花的花粉量极大,传播时间为春、夏、秋季 3 个季节。秋季天高气爽,空气中的花粉浓度最高,因而是花粉症发病的最高峰。一般从立秋开始,达到高峰后,至白露逐渐减少。

花粉症患者 5 注意

花粉症有 3 个特点:1.有严格的季节性。2.有明显的地域性。长江以北的山西、内蒙古、宁夏、甘肃等华北、西北地区以及青藏地区高发,到这些地方旅游的过敏者症状会加重。北京以郊区为主,引起北京地区花粉症的植物主要是蒿草(有 20 多种)。3.受气候影响明显。风大时过敏症状重,而阴雨绵绵或是大雨时过敏症状轻。因此,花粉症患者应注

意:

- 1.在花粉含量高的季节,不要到植物茂密的郊区或草原游玩。
- 2.避免剧烈运动。比如进行野外军训、爬山和长跑。
- 3.睡觉时要关闭窗户。外出回家后应立即洗脸、清洗鼻孔和眼睛,并及时更衣。
- 4.戴防花粉口罩。由于花粉的直径在 20~30 微米,而防花粉口罩的孔径仅为 3 微米,能阻挡 99%的过敏源。
- 5.查明过敏源后,根据病情用药,并随时调整治疗方案。如刚立秋时,花粉浓度在一天之内能上升 10 倍,可在立秋前后采取预防性用药的措施。

(健康报)



当心指甲油吞噬美甲师的健康



美甲师作为一个低成本高收入的职业而备受热捧。但近日却有媒体报道,该职业在美国被评为十大最危险的职业之一。究竟美甲师面临怎样的职业危险?

指甲油会致注意力下降

美甲产品的种类有很多,主要包括指甲油、指甲胶、指甲强化剂、指甲油去除剂、人造指甲等。这些美甲产品大都是由很多有机溶剂组成的,而这些有机溶剂往往具有挥发性,接触皮肤或者嗅闻都会对人体造成刺激和危害。指甲油是美甲过程中使用频率最高的产品,其成分一般由两部分组成:一是固态成分,主要是色素、闪光物质等;二是液体的溶剂成分。指甲油色素的种类比较多,分为天然和人造两种。现在许多不合格的指甲油违规使用禁用色素,其成分中含有大量致癌的荧光剂。指甲油的溶剂成分基本都是有毒或者有害的物质,主要包括丙酮、乙酸乙酯;有些劣质产品中还含有邻苯二甲酸酯、苯和甲醛。

美国底特律韦恩州立大学的教授在《神经学》杂志上发表文章说,美甲师在注意力、记忆力和语言学习能力上比其他他人差。加拿大多伦多大学最近一项研究也发现,经常接触美甲用品的怀孕妇女,其孩子在认知能力、语言和行为方面的表

现比正常孩子差。

哺乳母亲美甲增加儿子不育风险

据报道,母亲在哺乳期如果使用含邻苯二甲酸酯的指甲油或化妆品,其儿子长大后患不育症或阳痿的可能性将增加。这是因为邻苯二甲酸酯有类似雌性激素的作用,可干扰人体内分泌系统,使男子精液量和精子数量减少、精子运动能力低下、精子形态异常,严重的会导致睾丸癌,是造成男子生殖问题的罪魁祸首。为了达到快速干透的目的,指甲油中加入了大量丙酮、乙酸乙酯。而这两种物质在挥发时可产生令人眩晕的刺激性气味,对室内空气造成污染,长期吸入对神经系统可能产生危害,它们还对黏膜有强刺激性。我国香料香精化妆品协会曾对美甲产品进行过化学分析,发现有些劣质指甲油中含有 80%左右的邻苯二甲酸酯。若长期使用,会引起孕妇流产或婴儿畸形的发生,尤其是男婴生殖器畸形。

虽然这些美甲产品短期接触不会对人体产生明显的伤害,但长期暴露则会对人体造成伤害,从轻微的皮肤刺激到癌症都有可能。对于美甲师来说,8~10 年的长期接触足以致病,但是许多美甲从业者对这些风险一无所知。

(赵寿堂)