

“天津大爷”倡议几类人别跟风 医生建议:近视人群尽量避免跳水

本报记者 戴虹红 通讯员 应晓燕

近日,“天津大爷”在狮子林桥跳水的短视频在网上走红。上一秒激情朗诵“生活一分钟,快乐60秒”,下一秒大鹏展翅跃入水中。随着围观群众越来越多,很多年轻人也加入了这项快乐运动。

但随后有消息称,自从“天津狮子林桥跳水”爆火之后,原先跳水的大爷却加入了劝导队伍,原因是不少毫无跳水经验的年轻人凭着一股子热情上桥跳水,存在安全风险。

最新消息显示,大爷们决定退出狮子林桥跳水,并倡议“没有专业训练过的、不会游泳的、身体不好的、未成年的小朋友、岁数太大的老朋友,就别参与跳水了”。

专家表示,盲目跟风跳水,确实存在安全隐患。

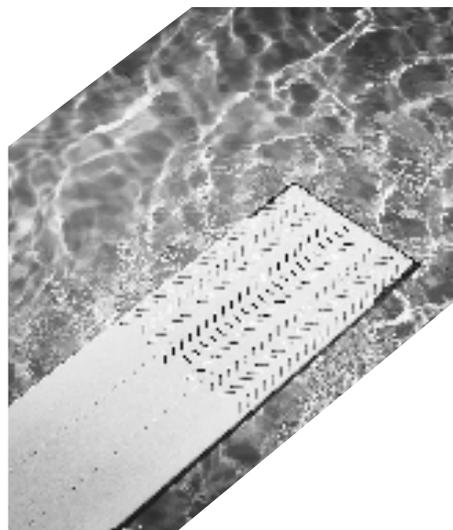
浙江省立同德医院眼科王斌主任医师表示,跳水高度和水面冲击力对眼睛可能存在损伤,近视的

人群应尽量避免这项运动,尤其是高度近视的人群更是绝对禁忌。

跳水会对视网膜产生很大冲击,容易造成视网膜裂孔,进而发生视网膜脱离。

视网膜是一层对光敏感、精细的薄膜样组织,是形成视功能的基础。视网膜由视网膜色素上皮和视网膜神经感觉层组成,如视网膜发生裂孔、牵拉及渗出等,容易引发色素上皮与神经上皮之间积聚液体而分离,即视网膜脱离。以10米跳台为例,从10米台跳下,就有近400公斤的重量冲击头颈,其中分到每只眼所受的冲击力约为10公斤(相当于20瓶500毫升的矿泉水瓶子一下子砸到眼睛上)。

当然,引发视网膜脱离还有其他因素,如近视度数超过600度、眼部受到外部暴力伤害,以及高血压、肾炎等疾病所导致的渗出性视网膜脱离;糖尿病性视网膜病变等导致的牵引性视网膜脱离;脉络膜血管瘤等导致的实体性视网膜脱



离。视网膜脱离的症状表现为视力下降、视野有所缺损,可出现闪光感,视野中常有黑影飘动。

此外,医生表示,盲目跳水,除了有视网膜脱落风险,还容易引发细菌性结膜炎。中老年人、糖尿病、高血压、孕妇等人群应定期筛查眼底疾病,及时发现眼底早期病变,进行相应治疗,从而避免更大的有创手术。

新靶向疗法给肿瘤生长装上“刹车阀”

美国普渡大学研究人员开发出一种新的癌症疗法,通过诱骗癌细胞吸收阻止细胞分裂的RNA片段来攻击肿瘤。在为期21天的研究过程中,接受新疗法治疗的肿瘤尺寸没有增加,而未经治疗的肿瘤在同一时期内尺寸增加了两倍。

新疗法在小鼠模型中进行测试,将靶向癌细胞输送系统与经过特殊修改的microRNA-34a结合起来,这种分子的作用“就像汽车刹车一样”,能减缓或停止细胞分裂。

除了减缓或逆转肿瘤生长之外,靶向的microRNA-34a还强烈抑制至少3种基因(MET、CD44和AXL)的活性,这些基因已知会导致对癌症疗法产生耐药性。而这种疗法对抗已产生耐药性的癌症时,可单独有效使用,也可与现有药物结合使用。 据《科技日报》

大热的辅酶Q10 你了解多少



美国诺贝尔化学奖的获得者莱纳斯·卡尔·鲍林(Linus Carl Pauling)将辅酶Q10称作“万能营养素”。之所以有此美名,是因为辅酶Q10是人类生命不可缺少的重要元素之一,在线粒体呼吸链电子传递和三磷酸腺苷的产生中发挥重要的作用,广泛用于心脑血管,神经肌肉,肿瘤免疫,糖尿病等领域。

人体辅酶Q10含量随年龄下降

人体可以通多自身合成和外界补充的方式摄取辅酶Q10。人类在20岁时自主合成辅酶Q10的能力达到顶峰,维持至50岁左右,以后会逐年下降,其中心脏中Q10的质量浓度减少尤为明显。所以,补充辅酶Q10对中老年人来讲十分重要。值得注意的是,普通膳食中每天Q10摄入量只有2-5mg,远不能满足

人体需要,需要额外补充;再加上Q10的吸收和利用在不同个体中差异巨大,受到年龄、性别、脂蛋白状态、饮食、剂型等多种因素的影响,这就提示我们在选择Q10补剂的过程中需要仔细挑选。

还原型辅酶Q10吸收和利用更优

辅酶Q10主要有两种存在状态:

“氧化型辅酶Q10(泛醌 Ubiquinone)”和“还原型辅酶Q10(泛醇 Ubiquinol)”。

还原型辅酶Q10的吸收利用度远高于氧化型Q10:

研究表明,口服摄取的普通Q10在淋巴需还原为还原型辅酶

Q10后才进入血液被吸收。多项临床研究也证实,与普通Q10补充剂相比,还原型辅酶Q10的生物利用度显著提高,尤其是在吸收比较差的中老年受试者中。还原型辅酶Q10平均吸收率是普通Q10的约5倍。当然,由于个体间的吸收存在相当大的差异,对一些吸收不佳的个体而言,这种增幅更加明显,可达8倍左右。

还原型辅酶Q10抗氧化效果更显著

在抗氧化作用方面,还原型辅酶Q10功效比氧化型来的更加显著。

还原型辅酶Q10主要作用原理为直接清除“活性氧”。人体产生能量的过程伴随着“活性氧”的产生。当活性氧增加过多,心肌细胞、大脑神经细胞等便会受到损害,并会引起衰老和各种疾病的发生。

此外,日本Men's Beauty杂志中还提到了它可以再生抗氧化物质维生素C和维生素E,间接的提高了清除“活性氧”的能力,也就是抗氧化能力。

总结来讲,还原型辅酶Q10既可以直接,也可以间接地清除“活性氧”,发挥抗氧化作用,减少细胞损

伤,维持细胞健康状态。

PQQ与辅酶Q10强强联合,双效作用

前几期专栏中,我们提到的前沿营养素PQQ(吡咯喹啉醌)作为人体内的一种细胞级辅酶,与还原型辅酶Q10一样可以赋能线粒体功能。PQQ与辅酶Q10强强联合,双效作用,靶向心肌细胞能量代谢,护心更强。此外,在斯特鲁测试中显示:PQQ与辅酶Q10两种活性成分协同作用,改善记忆力和提高认知能力的效果更佳。

记者对于市面上的PQQ产品做了研究,发现最早研究PQQ成分的就是研生之力品牌原研团队了。ESTHELIV 研生之力是美国原研细胞级营养品牌。自1995年起,对国际抗衰老超新星成分PQQ深度研究20余年。独特晶型PQQ原料陆续获得美国、欧洲、日本、中国等多国专利,具有高纯度和稳定性。已获美国FDA GRAS和中国新食品原料认证。

记者 徐小翔

如需咨询相关内容,请拨打本版右上角专线电话。

