

運動讓免疫系統年輕

一項研究發現，老年人運動量可以防止免疫系統衰退並保護人們免受感染。

這項新研究跟蹤了125名長途騎自行車運動的老人，其中一些超過80歲。發現他們的免疫系統仍然保持在20歲。這些老人定期長途騎車——一天內快速騎行35到60英里。研究將這些老人與同齡的75名不運動的人以及55名未參加運動的20至36歲的年輕人進行比較。

英國研究人員測試了這些自行車運動員的肌肉和免疫系統，並將他們與不經常鍛煉的年輕人進行比較。

研究小組發現，騎自行車的老年人沒有失去肌肉質量，並保持健康的膽固醇水平。他們沒有像不活動的成年人一樣增加體內脂肪，並且他們的免疫系統像30年年紀的水平，有些甚至更年輕。

倫敦國王學院82歲的Norman Lazarus教授參與並共同撰寫了該研究報告，她說：“運動是一種每個人都可以服用的藥物。它對身體、精神、肌肉和我們的免疫系統都有廣泛的好處。”

該研究發表在“老齡細胞”期刊上。研究合作者，伯明翰大學炎症與衰老研究所所長Janet Lord教授說：“從20多歲開始，免疫系統每年下降2-3%，這就是為什麼老年人更容易感染，如風濕性關節炎和潛在的癌症。騎自行車的人擁有20歲的免疫系統而不是70或80歲，這意味着運動保護了免疫系統。”“這確實告訴我們，保持體力活動能夠減慢包括免疫系統的許多衰老過程。”

研究人員觀察了血液中的T-細胞標誌物，T-細胞幫助免疫系統對新感染作出反應。T-細胞產生於胸腺，通常在成年時縮小。

他們發現這群耐力型自行車運動員產生的T細胞水平與20歲的成年人相同，而不運動的老年人產生的T-細胞很少。研究人員認為，在老年時期積極鍛煉會幫助人們對疫苗做出更好的反應，從而更好地預防流感等感染。

另一個合作者，倫敦國王學院的生理學教授Steve Harridge說：“久坐不利於進化，因為人類被設計為身體活動。你不需要成為競賽運動員或者耐力型自行車手而獲益——只要運動都會有所幫助。”

該研究表明，免疫保護功能喪失可能是由於缺乏鍛煉而導致的，而不是由於簡單地逐漸變老。

研究人員寫道：“我們得出的結論是，保持



中老年人體育活動能夠抵禦免疫老化的許多方面，這在很大程度上取決於生活方式。”

疾病控制和預防中心建議人們每周至少進行2個半小時的中等活動，比如輕快地步行到喘氣呼吸的程度。

牙刷「開花」必須換掉 挑選牙刷注意幾點



刷毛的硬度

刷毛有軟毛、中毛和硬毛三種。硬毛牙刷對牙齒的清潔效果較好，但對牙齒的磨損作用和牙齒的損傷也較大，容易導致牙齦萎縮、牙頸部出現楔狀缺損等。軟毛牙刷能進入齦緣以下及鄰面間隙去菌斑，但不能完全去除較厚的菌斑。因此，選擇硬度適中的牙刷比較合適。買牙刷時，可用手指壓一下刷毛，如手指有刺痛感則表示太硬，不宜選用。5類特殊人群應選軟毛牙刷

牙刷“開花”，必須換新的

如果牙刷使用了兩三個月後“開花”，屬於正常現象，這時一定要換新的。“開花”的牙刷不僅細菌叢生，用它刷牙越刷越臟，而且還會損傷牙齦。

除了“開花”變形，牙刷底部出現污垢，刷毛根部發黑，也要及時更換，一般情況下，建議三個月更換牙刷。

牙刷乾燥，細菌才少

牙刷的刷毛間很容易殘留飯菜殘渣等污垢，加上浴室潮濕的環境，細菌更容易繁衍，進入人體會引發口腔、胃腸道疾病。該如何避免這種情況呢？專家表示，牙刷不要悶在櫃子里，用完後要用力甩干，再放在通風的牙刷架上，使水分瀝干，以免滋生霉菌。

牙刷選擇有講究

刷頭的形態

刷頭的形狀一般分為方形和鑽石型。方形刷頭能有效清潔牙齒的每一個表面。鑽石形刷頭的末端較方形設計為尖，較容易深入口腔內清潔。通常建議使用前端為圓鈍形的牙刷。

兒童。兒童牙齦組織比較細膩，上皮角化程度比較低，為了防止刷傷口腔內牙齦組織，要求兒童牙刷的刷毛細軟，富于彈性。

孕婦。由於孕期激素水平的變化，孕婦的牙齦毛細血管擴張，彈性減弱，對各種刺激比較敏感，適合使用軟毛牙刷。

高血壓患者。部分服用降壓藥的患者年齡偏大、身體素質較差，血凝狀況不好，而阿司匹林類降壓藥會影響血凝功能，此時患者在漱口、刷牙時稍微用力就會造成傷口。

因此，長期服用降壓藥的患者應改用軟毛牙刷。

糖尿病患者。牙周病是糖尿病常見的並發症之一。糖友刷牙全程要“輕、慢”，在選擇牙刷上也要特別注意，應選用軟毛牙刷。

牙齦病變患者。一些有牙齦病變的人，在治療期間，醫生會專門叮囑其選用軟毛牙刷，治愈後，就可以選擇正常的牙刷。

關於痔瘡的六個問題

問題一：吃了辣椒就會得痔瘡嗎？

儘管放心，並不會！在中國廣大的西南和西北地區，人們普遍喜歡吃辣，而東南地區則不喜歡辣食，我們並沒有發現這兩個區域的痔瘡發病率有大的差異。但為何有此誤區產生？對一些平時很少進辣食者突然大量進食，這就很危險了。所以有些患者問手術後還不能吃辣的？答案是：可以，但應適量。

問題二：屁股不疼不癢，肯定沒有痔瘡吧？

這個問題的答案是：不一定哦。有些患者來診，一檢查是挺嚴重的痔，但他(她)卻說：“我從來不痛，怎麼會有痔呢？”不痛不一定就非痔，痛也不一定就是痔。痔最常見症狀是出血和脫垂，一般不痛，只有伴血栓水腫急性發作才會痛。肛門疼痛的原因還有膿腫等其它原因，所以不能用痛否來判斷是否有痔。

問題三：大便帶血了，就是得了痔瘡嗎？

80%的時候是這樣，痔表現為無痛滴鮮血或噴血，但肛裂、直腸息肉、直腸癌、直腸潰瘍也可能會出鮮血，臨床必須加以鑒別。肛裂是疼痛合併出血；息肉出血量少；低位直腸癌會伴黏液，同時血會殘留腸腔，這時做個指診能馬上明瞭；直腸潰瘍會伴下墜、里急後重。不要忽視腸鏡檢查！

問題四：便秘會得痔瘡，腹瀉肯定不會了吧？

便秘容易得痔，所以許多人誤認為只要大便不乾燥或腹瀉就不會得痔，其實腹瀉是痔瘡的一個重要原因。腹瀉蹲廁的次數會增加，腹瀉多是腸炎造成，長期慢性炎症的刺激會造成肛門直腸局部血管變脆彈性下降，痔瘡形成。這就是為什麼要保持肛門局部清潔衛生的道理。

問題五：懷孕了/哺乳期不能做痔瘡手術？

孕產婦均是痔瘡靑昧的對象，很多處於哺乳期的產婦為了寶寶安全，忍受着痔瘡的折磨而不敢手術，這也是誤區。手術的影響是術中術後用藥，術中的麻醉藥一般在半天內代謝完，術後主要是抗生素和局部藥，選擇頭孢類藥並控制在1天內，可行手術治療，術後1天即可正常喂奶。

問題六：手術時間越短越好嗎？

恐怕沒人對手術恐懼，關於這個問題，回答是：不！很多病人躺在手術檯上，最大的期盼就是快快結束。所以這個時候有人告訴您3分鐘就行，您一定會認為方法好。前幾天有台手術用時稍長，但患者總安慰說“大夫，不急，一定要給我做仔細了”。不過先別夸他，因為他實在不想再做第6次了，貪快讓他白治了3次。



孩子越小，記憶保存的時間就越短。我們必須不斷激活他們的回憶，才能讓他們記憶維持的時間更長。然而，兩歲以前的兒童沒有足夠的詞彙可以描述記憶。

非語言的記憶模式失效

7歲左右，關於童年最早的回憶開始模糊。7歲之前，兒童能夠喚起60%的3歲之前形成的記憶。而到了八九歲時，兒童只能喚起40%的3歲之前形成的記憶。

成年後，當我們回憶童年時，彷彿撞到了一道無法逾越的障礙。我們仍然能夠記起校園長椅上的時光和無憂無慮的假期，但卻怎麼也想不起來3歲之前發生的事情了。英國心理學家卡洛琳·米勒早在20年前就發現，記憶的白牆橫亘在我們的幼年時期。1893年冬季到1894年的一項研究中，100名女性按實驗要求回憶自己的童年，研究員發現她們能夠回憶起的最早的事情發生在3歲左右。這種遺忘嬰幼時期的現象令米勒等心理學家疑惑不解。為什麼我們生命的最初幾年被蒙上了一層紗？

我們直覺上認為，孩子太小，無法形成真正的記憶。然而，曼海姆大學發展心理學教授胡迪哲·波卻持另一種意見，他的看法還沒有廣為人知：“孩子們很早就有記憶能力了，他們能記得過去發生的事情。”美國艾默里大學心理學家羅畢恩·菲伍什曾做過一項實驗，詢問2歲半到3歲的小孩過去發生的事情，結果證明這些孩子甚至可以描述出往事的細節，儘管他們描述的都是3個月以內發生的事情。

隨着孩子成長，大腦中似乎突然出現了某些變化。“突然，他們就想不起來特別早的事情了。”波教授說。亞特蘭大大學研究員帕特里夏·鮑埃和瑪麗娜·拉克娜在一項研究中讓3

歲到3歲半的孩子回憶幾件與母親之間發生的故事。幾年之後，她們回訪了這些家庭，並讓孩子們再次回憶之前敘述的故事。這些5到7歲的孩子雖然仍然可以回憶起60%的內容，但是這些內容都是通過圖片、手勢以及情緒描述表達出來的。3歲以後，他們開始越來越多地用詞彙和話語片段來形成記憶。所以，以前非語言的記憶模式就漸漸失效了。記憶模式的轉變，導致他們3歲以前用非語言模式搭建的記憶逐漸模糊。

儘管我們對於幼年的記憶漸漸模糊，但是



記憶的白牆

的神經網絡。隨着年齡增長，大腦逐漸重構，重拾記憶的過程也遭到了干擾。

跟孩子講講他的童年

隨着語言習得和大腦神經聯結變得密集，一些認知圖式在2歲到4歲期間開始形成，比如對時間、地點的概念以及生活中的日程安排。觀察日常生活中的規律對兒童的認知發展非常重要。他們將逐漸明白太陽會升起，也會落下；按下燈的開關，燈就會亮；父母每天在同一時間回家……這些規律都有助於他們形成關於自己人生的記憶。“我們只有理

重複了孩子說的內容。10年後，海恩回訪了這些參與實驗的家庭，並詢問孩子們記得最早的一件事情是什麼。她觀察到，母親對孩子記憶能力的影響顯而易見：如果母親當年用充分的細節講述往事，並向孩子提出很多問題，而不是僅僅重複孩子所說的內容，那麼，無論孩子當年的語言水平如何，他們能回憶起的事件都更早。於是，海恩認為，向兒童提出開放式問題非常有助於他們形成關於自我的回憶。

波教授認為，大多數家長都能自發地鍛煉孩子們的記憶能力：“晚上，您會跟孩子們談談他們一天中發生的事情，並讓他們講講哪些事情比較特別。您幫助他們回憶這些特殊事件發生的時間和地點，事件之間的因果和邏輯關係。孩子們就在這個過程中形成了記憶片段，這種鍛煉對他們今後重新回憶事件非常有用。”

不同的語言有不同的口語表達模式。正因如此，歐洲人可以比亞洲人回憶起更早的童年往事。新西蘭毛利人能夠回憶起很早之前的童年往事，因為毛利族的母親們花很多時間與孩子們回憶他們以前發生的事情。

那麼，為什麼有人可以講述他們兩歲以前發生的事呢？“大多數情況下，他們是通過大人們講述的趣聞，或是當時的照片、錄像構建了事件的框架，但那不是真正的記憶。”波教授解釋道。有個小技巧可以區分什麼是真正的記憶，“問問自己：我對這件事情的回憶是我親眼所見，並有足夠的細節做支撐嗎？如果是，那麼這件事情就更可能是真正的記憶。而如果這件事情的記憶更像是從外部資料或他人講述中獲取的，那麼就不是真正的記憶。”(謝廖沙譯自法國《大腦與心理學》)

解了日常生活中的規律，才能格外注意區別於這些規律的事件，然後記住它們。”波教授解釋道。兩三歲的兒童發展出了自我意識，他們開始明白自己的想法有別於他人，從那時起，他們就能夠站在對方的角度看問題了。理解自我與他人的區別，也是他們能夠形成關於自我的記憶的原因之一。

人的自我意識基本都在兩歲時形成。即便如此，一些人記不清六七歲以前的事情，而另一些人卻能記得幼兒園的事情。這又如何解釋呢？心理學家阿赫萊內·海恩分析了兩三歲的兒童和他們的媽媽之間關於共同生活的對話。一些母親向孩子提出了很多問題，其中夾雜了她們自己記得的事件細節。而另一些母親，則

1歲以前的經歷有時仍然可以影響我們的人生，尤其是1歲以前遭受的精神創傷或是恐懼。“我們知道那時發生了一些事情，但是我們表達不出來，因為我們找不到適合描述這些事情的詞彙。”波教授說。

隨着成長過程中的語言學習和其他能力的培養，大腦的結構發生了深刻的變化。從出生到2歲的這兩年間，大腦細胞之間建立聯結的速度非常快。神經科學研究證明，一些負責記憶自己人生軌迹的大腦組織隨着時間的推移發生了深刻的變化，這些變化不僅發生在童年時期，甚至還發生在成年早期。記憶以具體的神經網絡的形式存儲在大腦中。當我們試圖回憶某個具體事件時，我們就要重新激活對應