

KEPU
YANDU

科普盐都



开学在即 如何帮宝宝健康快乐地进入校园生活

大脑皮层中发现新型脑细胞

美国艾伦脑科学研究所的研究团队8月27日在《自然·神经科学》杂志上发表论文称,他们发现了一种新型的大脑细胞,虽尚未证明为人类所独有,但在小鼠等啮齿类动物中从未见过。

这种脑细胞是在人类大脑皮层中发现的,是一种特殊的大脑皮层GABAergic神经细胞亚型。因其具有大的“玫瑰花冠”状轴突终扣和紧密的树枝状结构,轴突在细胞中心周围形成的密集束看起来就像是一朵花瓣脱落后的玫瑰,因此研究人员将其称为“玫瑰果神经细胞”。

转录组学分析和形态学研究表明,该细胞属于抑制性神经细胞。抑制性神经细胞会对大脑中其他神经细胞的活动起制动作用,而玫瑰果神经细胞则被认为会对大脑皮层锥体神经细胞远端树突计算进行有效的局部控制。

虽然目前尚未证明这种脑细胞是人类独有的,但研究人员称,他们从没有在小鼠等啮齿类动物中见到过这种神经细胞,其可能是仅存在于人类或灵长类动物大脑中的特化神经细胞。正因为小鼠大脑内没有这种细胞,因此通过动物实验进行模拟研究的可能性不大,而只能借助人类大脑样本,无疑让未来的深入研究难度大增。

目前,研究人员还没有完全了解这些特化细胞在人类大脑中的作用,也不清楚其是否会在人类患病过程中发生改变。他们下一步计划在大脑其他部分寻找此种细胞,并探索它们在大脑中的潜在作用。

(来源:《科技日报》)

面对即将到来的开学季,有些家长觉得“熊孩子”终于要送到学校,可以松口气了;也有家长比较担忧,不知道如何做孩子的思想工作,让宝宝愉快的背上小书包。当然了,由于宝宝的性格原因,也会有两种表现:一种喜欢跟很多小伙伴一起玩耍,喜欢学校的氛围;另一种可能比较依赖妈妈,会出现一些“开学焦虑”的症状。

中山大学附属第三医院精神心理科医师郑炳荣介绍,开学焦虑是情绪问题,会在不同年龄段的孩子中引发不同的生理症状反应,比如幼儿哭闹、头痛、腹痛,甚至腹泻呕吐,大一点的孩子情绪紧张失落、睡眠不好等。这些症状往往查不出生理病因,离开校园就缓解,有的家长责骂孩子撒谎,其实不是的。

那么作为家长,在宝宝开学前应该帮助宝宝做好哪些准备呢?首先,家长要从宝宝的心理层面进行引导,告诉宝宝去幼儿园可以有好多小朋友做伴,可以画画唱歌等,让宝宝做好即将入园的心理准备,同时对幼儿园的生活产生一定的期待;其次,家长要提前帮助孩子调整作息时间,根据幼儿园的作息时间来培养宝宝的作息习惯,这样就可以减少宝宝入园之后的不适应;此外,一定要注意宝宝的身体健康,调整饮食,避免孩子生病。

有许多家长表示,孩子入园之后就特别容易生病,三天两头的不舒服。而且幼儿园孩子集中,抵抗力差,一个孩子生

病了很容易传染给其他小朋友。家长如何帮助宝宝有一个健康的身体,少生病呢?广东省妇幼保健院新生儿科张春一副主任为大家支了几招:

第1招:洗手、洗手、洗手!

手是致病菌传播的重要媒介。每个人每只手上大约有100多种细菌,一双未洗过的手上最多约有几十万个细菌!正确有效的洗手可以去除手上大部分的致病菌。手卫生是预防和控制疾病传播的经济有效的重要措施。

所以要教育孩子体育课之后,削了铅笔之后,上厕所之后,东摸摸西摸摸之后吃东西之前都要记得洗手!不要用手揉眼睛、掏鼻孔等。

第2招:帮助孩子更好地适应新环境

孩子进入幼儿园这个新环境,离开了熟悉的家人和环境,在陌生的环境中必然会产生害怕焦虑的情绪,多多少少影响孩子的生理功能,身体抵抗力下降。所以家长要尽量帮助孩子更好地适应幼儿园生活,例如经常亲自接送孩子,放学后尽量抽时间多陪陪孩子,聊一聊幼儿园里有趣的事情,孩子表现进步时多多夸奖鼓励等,让孩子有个好心情。

第3招:充足的营养和睡眠

营养是身体健康的物质基础。有的孩子挑食,饮食结构不均衡,容易引起贫血和一些维生素和微量元素的缺乏,抵抗力降低,所以容易反复感冒或得其他一些传染性疾病。

此外,睡眠充足也是孩子发育的重要

条件,一些孩子睡觉晚睡眼少,加上家长爱熬夜,孩子睡眠时间得不到保障,影响孩子的生长发育,同时使孩子过度疲劳容易生病。所以要帮助孩子从小养成良好的饮食习惯和睡眠习惯。特别是孩子身体不适时不要坚持让孩子去幼儿园,可以适当休息。

第4招:保证户外活动的空间

室内经常有人密集、空气不流通等情况,多进行体育锻炼特别是多进行户外活动可以提高孩子的体质。家长可以多带孩子进行户外运动,到公园游玩、户外骑车等。可以开拓孩子的视野,也可以强健体魄。让孩子做个在阳光下奔跑的少年吧!

第5招:养成及时喝水的习惯

感冒主要通过飞沫传播,也就是通过口鼻进入身体。口腔、鼻腔粘膜保持湿润能在很大程度上防止感冒病菌的入侵。所以可以适当多喝水特别是多喝一些补充电解质的水(补液盐、果汁等),让身体维持在水分和电解质充足的状态。

要教会孩子适当多喝水,不要等到觉得口干舌燥才找水喝。有的家长或老师每隔半小时就让孩子饮水也大可不必,过度饮水会增加身体的代谢负担。

第6招:家庭环境和幼儿园环境

家庭和幼儿园环境要定期进行清洁,孩子玩具经常擦拭或日光暴晒,经常开窗通风等,可以一定程度减少环境中病原菌的滋生。(来源:人民健康网)

秋蚊子战斗力爆表!

咬一口过敏人群甚至会休克

秋蚊来袭,麻烦很大,蚊子能传播登革热、寨卡病毒、流行性乙型脑炎等多种疾病,因此,目前依然要做好防蚊灭蚊工作。其实不只是南方,北方也有“秋后蚊子猛如虎”的说法。

秋季蚊子咬人特别“狠”

嘉兴市秀洲区疾控中心专家表示,秋季是蚊子的繁殖季节,雌蚊子要吸食大量的血液促进其卵巢发育,繁衍后代,此外,蚊子也要为越冬积蓄能量,这就是秋蚊子特别“凶猛”的原因。秋天比较常见的是白纹伊蚊、三带喙库蚊,被这两种蚊子咬上一口,立即能起一个红包,而且一抓就是一片,奇痒无比,所以人们将它们称为“毒蚊子”。

被咬后过敏人群别大意

被蚊虫叮咬后会皮肤瘙痒,出现红斑、风团,这是皮肤对蚊虫体液的过敏反应,一般很快就会消除。但北京中医医院皮肤科主任医师周冬梅介绍,对于皮肤敏感的老人和糖尿病人,过敏反应会更强烈,严重的可能导致过敏性休克。还有人可能会出现皮炎或者丘疹性荨麻疹,

表现为皮肤增厚或出现丘疹、水泡,难以速愈。

北京协和医院皮肤科舒畅医生解释,蚊子是通过二氧化碳、乳酸等气味去寻找猎物的。人体所呼出的二氧化碳,蚊子在15米以外就能够探测到。而老人和孩子由于皮肤比较薄,免疫力较低,被蚊虫叮咬后是最容易感染皮肤过敏的人群。

老年人晨练晚练时最容易被叮咬,因此应避免在水边及花草多的地方。傍晚时蚊子出没最频繁,应避免在树荫、草丛等处长时间逗留。如果被蚊虫叮咬,出现比较严重的过敏反应时就别再熬了,应尽快去医院皮肤科进行治疗,有针对性地采用比较强效的抗炎药物,以免引起伤口感染和损伤。

防蚊戒备坚持别松懈

秋季依然要做好预防蚊虫工作,室外的蚊子一般要到11月份才逐渐消停,进入过冬状态。所以,在进入秋雨季节后,市民先不要急于拆除家里的蚊帐和纱窗,可以在卧室放几盒揭盖的清凉油和风油精,或摆

放一两盆夜来香、茉莉花、薄荷、玫瑰等,蚊子会不堪其味而躲避。此外,家中



中和室外要保持良好的环境卫生,俗话说“有水就有蚊,无水就无蚊”,水是蚊子的孳生地,要将家中盆盆罐罐里的积水及时清理掉,洗完澡后应立即清理地面,种花草的容器也要时常清理。(来源:《健康时报》)

十个信号,说明主食没吃够



碳水化合物是我们重要的能量来源,但近年来其屡次遭到媒体的口诛笔伐,被谴责为肥胖和糖尿病的罪魁祸首。

近日,美国《读者文摘》杂志刊文指出,碳水化合物也分“好”和“坏”。以精制面粉和糖为原料的饼干、面包、糖果等食物含的是简单碳水化合物,不利于控制血糖,多食有害健康。而来源于全谷物、蔬菜和豆类的复合碳水化合物,富含膳食纤维,有助于减重。美国膳食指南建议每人每天可从碳水化合物中摄取约45%~65%的能量。而碳水化合物主要来自主食,所以,当身体出现以下几个迹象,就提示需要多吃主食等富含碳水化合物的食物了。

1、口臭。碳水化合物摄入不足时,身体会燃烧脂肪和蛋白质,释

放刺鼻气体,诱发口臭。一般来说,每天持续摄入少于50克的碳水化合物会造成口气不佳。多喝水,吃苹果可缓解。

2、心情喜怒无常。碳水化合物促进血清素分泌,它是一种令大脑愉悦的化学物质。另外,如果没有摄入足够葡萄糖,大脑基本功能会受影响,导致烦躁沮丧。面对这种情况,专家建议多吃浆果,补充葡萄糖及水分。

3、经常头痛。血糖不足时,大脑会感觉疲劳和疼痛。专家建议每隔3~5个小时吃点零食或一顿饭,防止血糖低。

4、腹胀。碳水化合物不足会减少纤维摄入,导致腹胀。专家建议可从水果(如香蕉、浆果和樱桃)、淀粉类蔬菜(如红薯)和全谷物(如糙米、藜麦和全麦面包)中摄取碳水化合物。

5、便秘。这是低纤维摄入导致的另一个问题。多摄入纤维可使大便变软,更易排出体外。但不要过快增加或减少纤维摄入量,以免带来不适。

6、经常有生病的感觉。碳水化合物摄入过低,会出现类似流感的症状,如恶心、头晕、疼痛、炎症、胃部不适、疲劳和呕吐。

7、体力不支。葡萄糖水平低时,肌肉很难有力量做运动。运动

前,要多吃一些富含复合碳水化合物和蛋白质的零食。

8、注意力不集中。大脑没有得到足够能量时,身体的感觉和行为就会异常,很难集中精力完成某项任务。此时补充一些复合碳水化合物,大脑会清醒很多。

9、经常饿。多数复合的碳水化合物都含有产生饱腹感的纤维。美国营养与饮食学会的数据显示,女性每天的目标纤维摄入量是25克,男性38克。这种情况下,可将开水果作为零食,它们能提供健康的脂肪、植物蛋白和纤维。

10、经常发抖。碳水化合物摄入不足的节食者甲状腺功能会降低,扰乱体温调节功能,饮食中多加入一些碳水化合物,寒颤就会消失。此外,专家建议多喝茶、咖啡或其他热饮。(来源:人民网)



盐吃多了伤身 做好六点控住量



吃盐过量危害大,但国人控盐意识并不高。中

国疾病预防控制中心一项针对2.8万余人的“中国城市居民盐相关知行信调查”显示,72.7%的学生每周至少吃一次加工食品,只有1%的人能分辨出哪些是高盐食品,1/4的成人没听说过低钠盐等,老百姓对高盐食物和高盐调味品的认知普遍较低,更缺乏主动控盐行为。根本原因与国人过于追求“口味、口感”有关,忽视了健康和营养,可见我国限盐形势还很严峻。

军事医学科学院营养学教授、中国营养学会副理事长程义勇结合生活中的限盐经验,给出了以下建议:

1、买东西前,先看钠含量。平时购买食品时,要

养成看产品包装上营养成分表的习惯。营养成分表上会标注食品的钠含量,钠含量低也就意味着食物含盐较少。

2、家中备个盐勺。最新版《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每天盐摄入量不超过6克。市面上的盐勺,一勺就是2克,每人每天就是3勺盐。按做一个菜放一勺盐计算,对一个三口之家来说,每天每餐如果做3个菜,就可以计算和控制好每个菜的用盐量。每个人每道菜最多吃1/3,才可保证盐摄入量不超标。同时提醒,酱油、味精等调料也含盐或钠,若放了就应减少用盐量,以免咸味叠加。

3、用天然食材替代。烹饪时,除了用盐,还可

用香菇、香菜、白糖、醋、洋葱等提味,尽可能减少放盐量。

4、选低钠盐。低钠盐适当降低了食盐中的钠含量,增加了钾含量,是普通健康人群的优先选择。需要注意的是,低钠盐并不等于低盐,有肾脏疾病的人,还要注意钾过高带来风险。

5、避开隐形盐。少吃含盐量高的加工食品,糕点类、腌制品都是含盐大户。

6、小孩老人吃盐格外注意。控盐从娃娃抓起,婴幼儿食物中,最好不要放盐,这样孩子长大后口味会比较淡;老人由于味蕾敏感性变差,口味变重,容易多吃盐,因此家人要注意劝导。(来源:《生命时报》)