

体细胞突变会加速衰老

英国爱丁堡大学2日宣布一项研究成果，人体内如出现体细胞突变，会加速衰老进程，增加一些疾病的风险。

爱丁堡大学等机构研究人员近日在美国期刊《当代生物学》上发表了一篇论文，他们分析了一项大型调查中超过1000人的数据，这些人在11岁时就接受过调查，如今年龄已在80多岁到90多岁间。分析显示，其中约6%的人体内存在后天形成的DNA（脱氧核糖核酸）变化，这种变化又被称作体细胞突变。与先天性的生殖细胞相关DNA变化不同，体细胞突变不会遗传给后代，但会在本人身上产生各种生理影响。这项研究发现，体内存在体细胞突变的人，与没有这种变化且其他方面相似的人相比，生理年龄要大近4岁。生理年龄是指身体生理特征反映出来的年龄阶段，与实际年龄不一定一致。生理年龄越大，说明衰老得越快。研究团队认为，体细胞突变会影响血液干细胞的功能，与白血病等病症存在关联，这些因素都可能与加速衰老有关。（据健康报网）

小宝宝冷不冷 摸后脖子太不靠谱

常听到带过孩子自认为有经验的人说，宝宝穿盖得好不好，会不会着凉，摸一摸“脖子”后面就知道了，如宝宝“脖子”后不凉就说明穿盖可以，如出汗了就说明穿盖多了。其实，这是一个误区，很多家长、月嫂甚至有些护士、医生，都被灌输了这种错误观念。

由于这个观念的误导，导致很多新生儿得不到正确保暖，常常手脚冰凉，出现打喷嚏、鼻塞、流鼻涕是普遍现象，特别是鼻塞，常导致不少宝宝哭吵不安，睡不好觉，吃不好奶，容易呛奶，甚至患上感冒、肺炎。

湖北省妇幼保健院产科新生儿组医师程国华因为长期接触大量正常的新生儿和病理状态的新生儿，深知保暖的重要性，很多宝宝刚出生不久，因为体温低而进了保暖箱，甚至因为体温低住进新生儿ICU，因硬肿症（现称寒冷损伤综合征）而死亡，不少宝宝就因为保暖不当，从鼻塞一步步发展成肺炎或因鼻塞误诊为肺炎，而住进新生儿科。全世界每年大约有2000万早产儿分娩，其中有400万就因为保暖不好夭折了。这说明保暖对于新生儿（尤其是早产儿）是多么重要。

程国华告诉大家：宝宝穿得好不好，肯定不能通过摸后“脖子”来判断。

因为，人在冷的时候，身体会通过收缩身体末端血管，减少末端血流量，来减少热量散失，达到“舍车保帅”。所以人冷的时候，首先会觉得鼻子、耳部、手足发凉。我们很多人都有这样的体验，冬天坐在教室里上课时，如衣服穿少了，手就会凉，脚也会冷，还有恶作剧的同学将自己的手伸进别人的脖子里凉一下。脖子因为是血流量丰富的地方，即使手脚是冷的，摸脖子后面也是热的。所以不能说摸脖子后面是热的，就说明不冷，判断宝宝穿得合不合适，应该是通过手脚的温度，特别是双脚的温度（小宝宝们特别容易把双手伸到外边，所以手凉还不能说明穿盖的不够）。老话说得好，“寒从脚下生”，所以摸宝宝“脖子”后面，判断穿盖得好不好，太不靠谱！

程国华还给大家传授一个经验，宝宝穿盖得比较理想的状态，我们叫中性温度，就是双脚热乎的，比我们成人稍高一些，身上又没有出汗，就能接近这个理想的温度状态了。（据《中国妇女报》）

改善患者就医用药体验

“互联网+医疗健康”来助力



据新华社电 利用互联网技术对健康状态进行监测、推动“互联网+精准健康科普”、支持开展“互联网+老年健康服务”……不久前发布的《健康中国行动（2019—2030年）》明确“互联网+医疗健康”在推进健康中国行动中所发挥的重要作用。

挂号难、排队时间长曾被很多患者诟病的就医痼疾，而改善患者就医体验、提升医疗服务水平正是健康中国行动文件的题中之义。健康中国行动文件提出，促进“互联网+医疗健康”发展，创新服务模式。加大政府投入力度，强化支持引导，确保行动落实到位。

作为公立医院国家队中的一员，北京协和医院利用“互联网+”解决挂号难问题的做法值得借鉴。

北京协和医院原党委书记姜玉新说，北京协和医院秉持“以患者为中心”的理念，持续改进预约挂号服务。通过不断探索和完善，医院建立了一套多途径、易操作、人性化的预约挂号诊疗服务体系，做到患者线上线下都能挂号，来不来医院都能挂号。

姜玉新说，现在医院提供手机App、院内自助机、银行网点自助机、网银、“114”电话、互联网等多种预约挂号途径，患者可以选择自己最方便的方式进行预约挂号。目前，预约挂号量最大的是手机

App，已占医院预约号总量的三分之二。

记者了解到，在分时段候诊方面，患者可以通过北京协和医院自主研发的“北京协和医院”App查看自己排在第几位，哪个时段就诊；到了医院，患者可以通过App报到，就诊后还可以直接在App上缴费；通过App，患者还可以查询自己的检查、检验报告和处方。这些都大大方便了患者，特别是外地患者，避免白跑或者等候时间过长。

随着“互联网+”技术在医疗机构的应用，患者就医体验也在不断升级。

今年5月，浙江大学医学院附属第二医院联合阿里健康在全院逐步上线“刷脸就医”功能，为患者提供便捷的线上诊疗全流程服务。

据了解，在浙江大学医学院附属第二医院就诊的患者，只要有支付宝账号，便只需在刷脸屏上扫描并进行身份验证，无需携带任何证件和现金，即可实现电子健康卡的申领、建档、挂号、缴费等操作。同时在取药、就诊等环节，患者通过人脸识别，即可核实身份进行无障碍就医。

目前，执业医师“挂证”现象是国家正在加大力气整治的医疗乱象之一。

执业药师是负责提供药物知识及药事服务的专业人员。据有关规定，新开办的零售药店必须配备执业药师，所有零售药店法人或主要管理者必须具备执业药师

师资格，零售药店和医院药房营业时必须由执业药师指导用药，处方审核岗位的职责不得由其他岗位人员代为履行。然而现实中，个别药店租用执业药师证、药师“挂证”不在岗的现象依然存在。

一组数据说明了我国执业药师短缺的现状——据国家药监局执业药师资格认证中心数据显示，截至2019年5月底，我国注册于药品零售企业的执业药师仅为43.9万人，而我国社会药店有近50万家，执业药师人数还不能达到国家规定的配备要求。

这一问题在基层药店更为严重。调查显示，由于薪资待遇、就业环境等现实问题，多数执业药师更愿意留在大城市工作，导致县城及县城以下药店配不上执业药师，很多基层老百姓不能享受到专业药学服务。

在此背景下，“药师小乔”智能机器人的成功研发，为解决行业痛点带来了新的思路。据了解，“药师小乔”机器人具备完善的药学服务体系，能够实现人类执业药师的几乎全部功能，其水平相当于一个有10年经验的药师，可以作为执业药师助手，帮助患者有效用药、安全用药，缓解我国执业药师紧缺的压力，保障人民群众用药安全。

“药师小乔”机器人能够辅助指导用药的关键在于其系统算法的提升——北京小乔机器人科技发展有限公司的研发团队利用深度学习算法，将药学相关知识和管理规定成功录入系统。该系统结合语音识别、自然语言处理、归纳性机器学习算法等人工智能技术，最终形成了具有语音交流、症状分析、安全用药审核、推荐用药方案、自主学习等能力的智能机器人，并实现量产。

“药师小乔”机器人研发人员告诉记者，机器人系统已收录近20万条国内外药品详细数据、10万多条疾病的康复与饮食建议、3万多条药品用药指导和安全提示数据，致力于通过大数据帮助药店和患者补上专业药学知识不足的短板。

吃辣会长痘？幕后推手是糖！

长痘要忌口这个道理很多人都懂，但每当看着别人吃香喝辣，自己馋瘾难忍也想来一口。然而，总会有“好心人”温馨提醒“长痘不能吃辣……”吃辣真的会导致长痘吗？怎么吃不长痘？快来跟皮肤科和营养科医生学一学。

吃辣和长痘没有直接关系

广州医科大学附属第三医院临床营养科主治中医师刘佳博士指出，现在并没有足够的临床证据说明吃辣会直接导致长痘，辣椒只能让血液循环加快，从而使身体代谢变快。

那为什么每次吃辣就会爆痘？刘佳分析，人体吃很辣的东西就会冒汗、脸红，视觉上看上去，痘痘更红了，炎症更明显了，但其实这和痘痘并没有很大关系。吃辣确实会加速局部血液循环，提高皮肤温度，也可能加重炎症。之所以觉得吃辣火锅、麻辣香锅、串串、小龙虾、烧烤等辛辣美味时会长痘，主要是很多人在吃辣的同时会喝碳酸饮料或果汁等饮料，有些养生人士会喝凉茶饮料，但其实凉茶饮料里的含糖量也不少。除此之外，这些食物脂肪、盐分含量高，这些都

对皮肤不好。

长痘的元凶为何是“糖”？

“其实，糖不是一个坏东西。”刘佳解释说，当人体血糖过低时，会出现头晕、心慌、出冷汗的情况，人体需要在短时间内摄入大量的糖来缓解症状。所以，维持正常的血糖是非常必要的。

但是，摄入过量糖类会引起皮脂腺分泌过多的油脂，引起毛孔堵塞、感染、炎症反应而导致长痘。刘佳强调，除此之外，糖也会导致肤色暗黄和皮肤衰老。

网络上提倡的低“糖”饮食里的“糖”，准确来说指的是血糖生成指数GI（升糖指数）的值，这个值反映食物引起人体血糖升高的指标。专家认为，日常应提倡均衡膳食+低“糖”饮食。

不想长痘该怎么吃？

“过度分泌的皮脂是冒痘的主要原因之一。”广州医科大学附属第三医院皮肤科主任医师翁智胜解释，皮脂腺的活跃度主要受遗传基因和雄性激素影响，皮脂为毛囊内痤疮丙酸杆菌等微生物的生长提供油脂及厌

氧环境，痤疮丙酸杆菌不仅可产生脂酶水解甘油三酯为甘油和游离脂肪酸，后者刺激毛囊及其周围组织引起炎症反应，还可产生一些促炎症反应介质。因此，油性皮肤的人群经常会有长痘的烦恼。与此同时，皮脂分泌过多也是油性皮肤、毛孔粗大、肤色暗沉等的主要原因。

饮食对油性皮肤的影响非常大，比对其他肤质的影响大很多。

研究表明，高“糖”食物进入人体胃肠后消化快、吸收率高，葡萄糖释放快，葡萄糖进入血液后峰值高。血糖快速升高导致了高胰岛素血症，即血液中的胰岛素含量过高，高于正常的含量。过高的胰岛素对于痤疮的形成有促进作用，当皮肤角质代谢不正常了，毛孔发生堵塞，细菌滋生就会长痘了。

另外，营养缺乏是导致痤疮的潜在因素，因为均衡的营养是维持包括皮肤在内的身体正常机能和代谢的基础。所以，在一定程度上，均衡的饮食结构对皮肤状态有一定良好的影响。多吃富含维生素A、维生素C、维生素B、锌、硒和复合碳水化合物等的食物对防疫有一定的作用。（据《广州日报》）