



新研究发现改善睡眠与情绪的新靶点

新华社耶路撒冷12月26日电 (记者王卓伦 冯国芮)一项国际研究发现,一种关键蛋白(SIRT6)通过调节色氨酸代谢对睡眠、情绪以及神经退行性疾病产生重要影响。这一发现为相关疾病的治疗提供了新的研究方向。

参与该研究的以色列内盖夫本-古里安大学日前发布公报说,色

氨酸是大脑合成血清素和褪黑素的原料。血清素对情绪调节起着关键作用,褪黑素则是维持昼夜节律、促进睡眠的激素。过去研究发现,衰老和神经退行性疾病等因素可导致色氨酸代谢发生紊乱,但其背后的分子机制一直未明确。

研究人员通过人类细胞系、小鼠和果蝇模型发现,色氨酸有两条代谢通路,一条是血清素和褪黑素

合成通路,另一条被称为犬尿氨酸通路,其代谢副产物具有神经毒性,毒素累积可损伤神经元。

研究人员进一步发现,SIRT6在维持色氨酸代谢平衡中发挥“守门人”作用,可主动调控色氨酸代谢相关基因的表达。衰老和神经退行性疾病会使SIRT6活性下降,色氨酸代谢随之就会倾向于进入犬尿氨酸通路,血清素和褪黑素产生减少,

神经毒素增加。

但这一损伤并非不可逆。在缺乏SIRT6的果蝇模型中,研究人员通过改变SIRT6调控的相关基因,成功逆转了神经毒性代谢物的积累,保护了脑组织,并改善了神经运动行为。这项研究为治疗与年龄相关的认知障碍、失眠以及抑郁症等提供了新的靶点。

研究结果已发表在英国《自然-通讯》杂志上。

穿“光腿神器”进急诊,医生详解美丽背后的隐忧

近期,“女孩穿光腿神器进了急诊”这一话题在网络上引发广泛关注。一位网友在社交平台分享了自己的遭遇:她从下午穿着“光腿神器”到晚上,出现胸闷、呼吸困难、腿部发麻的症状,最终不得不前往急诊。

“光腿神器”是一种外观仿若光腿、内里加绒的紧身袜,因兼具时尚和保暖成为寒冬街头常见的单品。而社交媒体上频频出现健康风险警示案例,“保暖神器”也可能成为“美丽负担”。

如何在追求“风度”的同时,守护好身体的温度与健康,成为这个冬天值得关注的话题。

内蒙古自治区中医医院骨伤科主治医师哈斯指出,“光腿神器”通常为均码,紧身设计使得长时间穿着可能引发下肢血液循环不畅、回流受阻等问题。

“这种情况可能诱发血栓类疾病,若下肢长时间处于过紧压力状态,还可能引发压力性过敏或压力性皮炎。”哈斯提醒,在追求美丽的同时,务必重视健康保护。

有些人认为“光腿神器”与静脉曲张患者所穿的弹力袜效果相近,对身体影响不大。对此,内蒙古自治区人民医院血液外科主任医师梁越解释说,弹力袜与“光腿神器”对腿部的压力截然不同。“医疗用弹力

袜,又名梯度压力袜,其编织强度从脚部到大腿根部逐渐递减,产生的压力也随之逐渐下降,能有效改善下肢静脉回流。而‘光腿神器’、紧身衣、紧身裤等,编织时仅有一个强度,缺乏压力梯度,会影响血液回流。”

梁越还特别提醒,对于动脉严重狭窄或闭塞、有严重下肢缺血情况的患者,弹力袜可能减少下肢血流,所以不适合穿弹力袜,也不适合穿“光腿神器”这类压力较大的裤袜。

“冬季寒冷时节,各类血管类疾病容易发作,如下肢缺血、静脉血栓等。”梁越说。哈斯也指出,每年冬

季都是骨伤科疾病的高发期。“下肢关节炎在冬季极易发病,骨伤科的一些退行性病变,其炎症因子在低温环境下更为活跃,导致发病率升高。像腰腿疼痛、关节疼痛这类疾病,冬季发病率明显上升。做好冬季保暖工作,能有效降低发病几率。”

从保暖原理看,“光腿神器”的表现也不尽如人意。哈斯指出,其主要材质是化学纤维,其保暖效果远不及蓬松的羽绒裤或棉裤等,建议可采用“内薄软、中保暖、外防风”的多层穿搭法,利用衣物间的空气层锁定热量。(记者:王春燕 魏婧宇)

新华社呼和浩特12月26日电

建设城市文明公益广告

W E N M I N G

手牵手共建和谐 心连心同讲文明



格尔木市融媒体中心(宣)