

# 立春时节养生重在疏肝升阳

二十四节气之首——立春，在中医看来，“疏肝升阳，防风御寒”是这一时节的养生关键词。

立春为春三月之始，天地阳气升发，万物复苏，人体气血亦随阳气从“冬藏”转向“春生”，脏腑功能由静转动。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说，立春时节，气温回升，但余寒未消，阳气尚未充盈，寒邪、风邪仍盛。

中医认为，春属木，应于肝，肝失疏泄或感受外邪，易导致气血运行失常、脏腑功能失调；同时，春季风气当令，风邪易侵袭人体肌表，且常兼夹寒、湿、热邪，成为多种春季疾病的诱因。具体而

言，立春时节容易出现乏力倦怠、心烦急躁、胸胁胀痛、失眠多梦等症状。北方常见风寒感冒、血压波动、皮肤干燥瘙痒、慢性肾脏病急性加重等情况发生，南方易发湿疹、过敏性鼻炎以及腹胀满、食欲不振等消化系统疾病。

养护初升的阳气，方能为一年的健康打下坚实基础。

专家介绍，此时饮食宜以“省酸增甘，助阳升发，温散风寒，疏肝健脾”为原则，可减少酸味食物，增加红枣、糯米、蜂蜜等甘温食材和生姜、葱白、韭菜等温性食物，尽量不食生冷食物，宜清淡饮食并搭配疏肝食材。

“春笋清热化痰、益气和胃、利膈爽

胃，玫瑰花疏肝理气、活血散瘀，枸杞滋补肝肾、益精明目，三者均是当季的药食同源佳品。”申子龙说，立春还有食用春饼的习俗，其食材多为辛温、甘温之品，辛温发散可助阳气升发，甘温健脾可养脾气。

情志、起居和运动的调养同样重要。保持心境平和舒畅，多外出踏青；作息应顺应自然界阳气升发之势，适当早起；运动以舒缓柔和者为主，散步、太极拳、八段锦及各类拉伸动作既能活动筋骨、流通气血，又可避免过度出汗损耗阳气。

此外，用简便的中医外治法也可疏通经络、调畅气机，助力身体顺应春生

之气。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华介绍，坚持每天晨起或睡前按揉太冲穴与行间穴至产生酸胀感，可改善情绪烦躁、头晕目眩；空闲时用木梳或手指从前额向后梳理头皮、每次5至10分钟，能刺激经络穴位，促进阳气升发，缓解“春困”；沿大腿外侧中线从上到下拍打胆经、每次3至5分钟，也有助于疏通肝胆经气。

一年之计在于春。立春不仅是自然时序的转折，也是身心调养的新起点。顺应天时，扶助阳气，便是春日里对自己最好的关照。

据新华社

## 持续脱发别轻视！医生提醒或是身体在预警

冬春交替之际，气温波动较大，人体新陈代谢进入调整期，部分人群出现脱发增多现象。医生提醒，少量脱发是正常生理现象，但持续大量脱发，可能是身体发出的健康预警，甚至与多种潜在疾病相关，需及时关注并干预。

“正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢，但如果每天脱发超过100根，且持续超过3个月，或出现斑片状脱发、头发明显稀疏，就属于异常脱发，需警惕潜在健康问题。”宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后，可能关联多种疾病，并非单一因素导致。葛新红说，常见的关联疾病包括：缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外，自身免疫性疾病、糖尿病等，也可能间接影响毛囊健康，诱发异常脱发。

除了疾病因素，不良生活方式也会加剧脱发。比如，经常熬夜、作息不规律，精神压力大、情绪紧张；饮食油腻、高糖，饮水不足、营养不均衡；频繁染烫头发、过度清洁，也会损伤头皮和毛囊，加重脱发。

缓解异常脱发，可先从调整生活习惯入手。医生建议，保证每晚7至8小时睡眠，避免熬夜；均衡饮食，多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物，少吃高油高糖食物；及时调节情绪，避免长期焦虑，可通过简单运动释放压力；洗头频率适中，避免使用刺激性洗发水，减少染烫次数。若通过调整生活习惯后，脱发症状仍未缓解，或伴随头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒疼痛等情况，需及时就医，排查潜在疾病并进行针对性治疗。

据新华社

## 新研究揭示免疫系统的“快速刹车”机制

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院等机构研究人员参与的一项研究发现，人体的一类免疫细胞被激活后，能借助两类分子信号迅速关闭攻击模式，从而避免“火力过猛”伤及机体自身。

卡罗琳医学院近日发布公报说，当免疫系统的T细胞识别到感染或癌细胞时，会迅速进入“战斗状态”，大量释放细胞因子。细胞因子就像对抗疾病威胁的化学信使，能调动并指挥免疫反应，在清除病原体 and 异常细胞过程中发挥关键作用。

免疫系统不仅要“打得快”，也要“停得快”。研究人员指出，T细胞产生细胞因子的过程依赖信使核糖核酸(mRNA)。当威胁解除后，如细胞因子仍持续大量产生，免疫反应就可能从“对外作战”变成“误伤自己”，引发组织损伤，甚至导致自身免疫性疾病。

卡罗琳医学院等机构的研究人员组成的国际团队发现，不少T细胞的mRNA携带两套“关机指令”：一套是富含核苷酸碱基序列为“腺嘌呤-尿嘧啶(AU)”的片段，能够吸引相关蛋白质结合并促使mRNA降解；另一套是名为N6-甲基腺嘌呤(m6A)的甲基化修饰，这种化学“标签”会提示mRNA需要被清除。当两种信号同时出现，T细胞的mRNA会被更快分解，细胞因子随之停止产生，免疫反应得以及时“降温”。

相关论文已发表在英国《自然-通讯》杂志上。论文通讯作者之一、卡罗琳医学院细胞与分子生物学系教授兰德·约翰逊解释：“我们的免疫系统必须保持一种非常微妙的平衡：如果激活程度过低，疾病就会占上风；如果激活程度过高，它就会攻击自身组织，这就是所谓的自身免疫性疾病。”约翰逊表示，这套双信号机制让免疫系统能够在“反应不够”和“过度激活”之间保持平衡，确保T细胞在适度范围内发挥作用。

研究结果表明，若能实现对这些信号的精准调控，或可为不同疾病提供新的干预思路，例如可用于增强对抗感染或癌症的免疫力，或在自身免疫性疾病中抑制免疫力等。

据新华社

## 我国科学家世界首次发现帕金森病底层功能网络机制

昌平实验室科学家刘河生教授团队5日发布，团队发现了帕金森病的底层功能网络机制，并针对这一网络进行直接干预，在临床研究中取得良好成效，此次发现属世界首次。

据介绍，帕金森病是一种常见的神经退行性疾病，患者常表现出震颤、动作迟缓、肌肉僵硬等症状，其治疗面临诸多挑战。

研究团队发现，帕金森病的核心问题是脑中一个关键的脑网络——躯体认知网络发生严重功能异常。这一网络主要参与行动规划和协调，且和内

脏活动等自主神经功能关系密切。在对超800例人脑影像数据的综合分析中发现，躯体认知网络与多个脑深部核团存在紧密连接，而这些连接在患者大脑中出现病态增强，这个环路的失调是患者出现各种复杂症状的重要原因。据悉，当前所有有效的帕金森病临床治疗手段，包括深部脑刺激手术和口服药物治疗，都是通过改善这个环路发挥作用。

刘河生表示，环路的发现能够揭示更多的潜在治疗靶点，并催生新的治疗方式。

根据这一机制，刘河生团队自主研发出新一代精准脑环路刺激系统，实现了帕金森病治疗靶点的精准定位与无创治疗，设备已获批国家医疗器械注册证。临床结果显示，在治疗2周后，躯体认知靶点组的治疗有效率达55.5%，而刺激传统的大脑运动区有效率为22.2%。

昌平实验室主任、中国科学院院士谢晓亮表示，昌平实验室作为国家战略科技力量，旨在开发解决国家重大需求的底层技术，希望这项成果能尽快走向临床，让更多患者受益。

据新华社

## AI辅助乳腺筛查可显著降低“间期癌”风险

斯德哥尔摩消息：瑞典隆德大学参与的一项研究显示，在乳腺癌筛查中引入人工智能(AI)辅助阅片，不仅有助于提高筛查检出能力，还能降低确诊于两次筛查之间的乳腺癌(即“间期癌”)的发病率。

隆德大学日前发布新闻公报说，“间期癌”是指女性一次筛查结果正常后，到下一次计划筛查之前这段时间里被诊断出的乳腺癌。由于这类癌症通常更具侵袭性，“间期癌”发生率被视为衡量筛查有效性的重要指标之一。

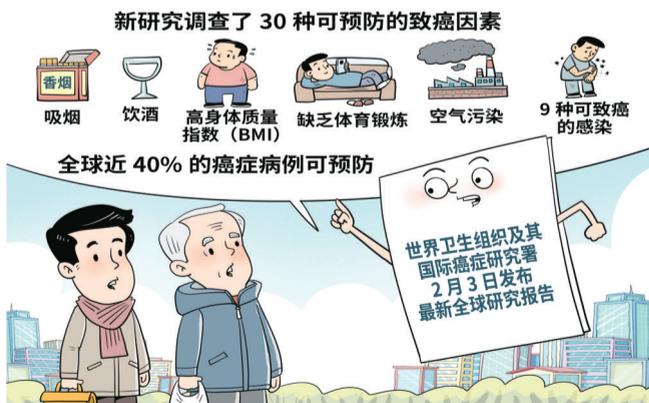
这项AI辅助乳腺X光筛查研究共有约10.6万名40岁至74岁的瑞典女性参与，随访两年多。参与者接受常规乳腺X光检查。差异主要体现在影像解读环节：对照组采用传统流程，由乳腺放射科医生阅片；AI辅助组则引入AI进行影像判读，并由医生复核。

结果显示，与传统方法相比，AI辅助筛查在提高效率的同时提升了检出

表现：可使医生阅片工作量减少44%，乳腺癌检出率提高29%。同时，AI辅助组的“间期癌”病例较对照组减少12%。研究还指出，在AI辅助筛查后仍出现的“间期癌”中，病情较重的比例也更低。

研究人员说，AI辅助不仅提高了筛查“敏感性”，即更不容易漏检癌症，且并未增加“假阳性”。“假阳性”是指女性因筛查结果阳性进一步检查，但最终并未确诊乳腺癌的情况，这可能带来不必要的焦虑和医疗负担。

研究人员表示，上述结果进一步



预防癌症 新华社发 朱慧卿 作

支持AI辅助乳腺筛查在临床应用中的安全性、准确性与效率。该技术已在瑞典部分地区以及欧洲其他地区开始应用。随着证据积累，相关方法有望在开展乳腺癌筛查的国家产生更广泛影响。

据新华社