

生活常识

两个鼻孔  
各有独特嗅觉

美国科学家检查了人类嗅觉系统中气味处理的神经过程，以及大脑如何处理来自不同鼻孔的气味信息，结果发现，人的两个鼻孔各有其独特的嗅觉。研究团队指出，这项研究对于更深入地了解人类如何感知和识别气味至关重要，并可对感官神经科学和识别科学产生更广泛的影响。相关论文发表于最新一期《当代生物学》杂志。

宾夕法尼亚大学费城分校和巴罗神经研究所凤凰城分校研究人员开展的这项研究，让10名被植入颅内电极的受试者进行气味识别任务，他们通过嗅觉设备将气味传递到受试者的左鼻孔、右鼻孔或两个鼻孔。该嗅觉设备通过计算机控制传递气味。受试者必须识别气味，并指出气味来自哪个鼻孔。

研究团队指出，与单鼻孔条件相比，在双鼻孔条件下，受试者在检测和识别气味方面的表现更好，但左鼻孔、右鼻孔没有显著的效率差别。

研究人员可通过颅内脑电图记录的神经活动，从梨状皮层大脑区域的振荡中解码出气味特征。结果显示，在双鼻孔条件下，气味特征编码的时间不同，这表明每个鼻孔对气味都有自己的解读。

此外，研究团队用相同的气味刺激任一鼻孔，结果发现，不同鼻孔在编码这些气味的过程中会产生相似但可区分的表现。这表明，虽然每个鼻孔都可识别出相同的气味，但它们对气味的感知方式存在细微差异。（据科技日报）

走路快不易血压高

一项基于中国健康与养老追踪调查(CHARLS)项目的新研究提示，对于中国老年人来说，步行速度较快与高血压风险较低有关，在超重和肥胖老年人中尤其明显。

作者指出，该研究结果说明，步行速度可能是高血压的早期预测因素之一，可用来作为高危人群的干预目标之一。

该研究分析了2733名年龄≥60岁的老人，通过客观测量其在2.5米路程中的日常步态来评估步行速度，并根据四分位数将其分为四组。随访4年期间，26.9%的人发生高血压。

校正年龄、性别、婚姻状况、受教育程度、吸烟、饮酒、中高强度身体活动、体重指数后，分析显示，步行速度与高血压风险呈负相关，即步行速度越快，高风险的风险越低。

另外，在超重和肥胖的老年人中，步行速度与高血压风险的相关性更强。然而，这种相关性在瘦人中并不明显。研究者指出，这说明体重指数在步行速度与高血压风险之间的关联中起着一定的作用。

该研究还发现，步行速度与收缩压和舒张压之间呈类似的相关趋势。随着步行速度加快，收缩压和舒张压均逐渐降低，随后逐渐趋于平稳。

在该研究中，老年人的平均年龄为66.8岁，其中46.6%为女士，平均步行速度为0.65米/秒。（据北京青年报）

科学调理体寒

“阳虚则寒，阴盛则寒”，中医认为，体寒的人身体气血运行不畅，易形成瘀血和痰浊、气滞互结的状况，“痰瘀互结”积滞在某个部位，易导致疾病的形成，如腹泻、关节痛、胃食管反流等。

体寒的人腹有如下表现：比较怕冷，手足冰凉；脾胃有寒，不敢吃偏凉的食物，经常腹痛腹泻；肾有寒，除了腹泻以外还会小便清长；肝有寒，可能会产生呃逆吐酸或头顶痛等。

科学调理产生呕吐感或头痛痛等，大家不妨这样做：

**起居保暖。**居住环境以温和的暖色调为宜，避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当多穿衣服，尽量吃温热的食物，尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

**多晒太阳。**白天阳气充足，体寒的人应保持一定的活动量，多晒太阳，可激发体内阳气。

**坚持泡脚。**坚持睡前用热水泡脚，或刺激足部穴位促进气血运行，可驱除寒气。泡脚时，用40—50摄氏度的水，水量以淹没踝部为好，双脚浸泡15分钟。

**适当锻炼。**在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，如慢跑、快步走等有氧运动，能让全身活动起来，促进血液循环，有助于减轻体寒症状，长期坚持可逐渐改变寒性体质。

**精神调摄。**生活中，尽量保持阳光的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪，尽量避免和减少悲伤，还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

**艾灸驱寒。**艾是纯阳的植物，艾灸是改善体寒的不错方法，建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。（据人民网）

防控呼吸道疾病

这份指南请收好

进入冬季，气温降低，近期包括流感、肺炎支原体感染、细菌感染等多种类型的呼吸道疾病患者有所增加。怎样甄别不同的呼吸道疾病？肺炎支原体感染是一种怎样的疾病？公众尤其是“一老一小”应如何科学应对？针对公众热点关切，多位专家进行了解答。

1 预后较好 不需要担心

“前几天夜里孩子咳嗽、发烧，我们带孩子挂了急诊，确定是肺炎支原体感染，治疗了几天，现在孩子明显好多了。”在首都医科大学附属北京朝阳医院儿科门诊就诊，“孩子还小，每次输液只能开一天的量，输液前医生要根据孩子的情况决定是否换药，这样对孩子更安全。”

“秋冬季是孩子呼吸道高发季，近期我们临床上观察到流感患者、肺炎支原体感染患者数量有所增加，尤其是儿童肺炎支原体感染病例增多。”首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师贺航咏介绍，近期医院儿科门诊量明显增多，北京朝阳医院本部院区、石景山院区及常营院区3个院区每天的儿科门诊患儿共计可达约1000人次。为有效减少患儿候诊时间，减少多次往返诊室问诊等问题，朝阳医院各院区通过增派医师、弹性排班、灵活调配诊室等举措，优化调整医疗服务。

“甲型和乙型流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、肺炎支原体等都是冬季常见的呼吸道病原体。”北京市呼吸疾病研究所所长、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖介绍，国家流感中心监测数据显示，我国各地正逐渐进入流感流行季，目前流行的流感毒株以甲型H3N2亚型为主。

新冠疫情之后，一些人感觉身边呼吸道传染病似乎变多了，公众应如何看待这一问题？

“每年冬季是呼吸道感染高发季节，常见的肺炎支原体、呼吸道病毒，尤其是流感病毒，比夏季或春季活跃，导致感染的人群明显增加，这些疾病特征与往年一样，预后较好，不需要担心。”童朝晖表示，新冠疫情期间，由于大家采用严格的呼吸道防控措施，因此包括支原体、流感等急性呼吸道疾病发病率比其他年份有所下降。随着防控进入常态化阶段，今年这些疾病又回归到疫情前的发病率水平，这是正常的，所以今年大家感觉呼吸道疾病增多了。近3年全球范围监测支原体感染率均处于较低水平，结合肺炎支原体自身有其流行的规律，每3至7年出现周期性流行，因此，今年儿童支原体肺炎呈流行趋势，大家要引起注意，做好个人防护是预防的关键。

童朝晖表示，急性呼吸道感染是常见的呼吸道疾病，肺炎支原体、新冠病毒、流感病毒等引起的疾病，可以通过抗原及核酸检测的方式明确病原学诊断，“建议大家确认病原学以后再用药，避免滥用药物。”

2 支原体用药 “三件套”有风险

近期，“肺炎支原体感染”频上热搜，究竟什么是肺炎支原体？

“肺炎支原体是一种原核细胞型微生物，介于细菌和病毒之间。与细菌相比，支原体没有细胞壁结构，因此，作用于细胞壁的抗菌药如青霉素类、头孢类药物，都无法杀死它。”贺航咏介绍，支原体感染的治疗多使用大环内酯类抗生素，如阿奇霉素、红霉素、罗红霉素等。

童朝晖介绍，肺炎支原体是常见的呼吸道感染病原之一，北方地区秋冬季流行，南方地区夏秋季流行，以发热、咳嗽为主要临床表现，在起病时表现为剧烈、阵发性、刺激性的干咳，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。与往年相比，今年肺炎支原体感染呈低龄化趋势，但病情没有明显加重。

童朝晖透露了其所在医疗机构近日的检出率：从支原体感染的比例来看，成人占5.59%、儿童占40.34%；从流感病毒的情况来看，成人感染比例为29.67%，儿童为4.94%。

为什么儿童更容易感染肺炎支原体？贺航咏介绍，这是因为儿童免疫系统发育还不成熟，呼吸道的非特异性和特异性免疫功能不健全，比如，儿童的鼻腔、气道纤毛运动和咳嗽反射较弱。同时，肺炎支原体本身传播性较强，可通过呼吸道飞沫或密切接触传播，而学校和幼儿园人群密集程度较高，病原体容易较快传播。

“对于已经确诊感染肺炎支原体的学龄儿童，还是要坚持居家休息，不建议带病上学。”贺航咏说，这既有利于孩子的尽早康复，也是对学校其他孩子的保护。同时，建议学校方面在保证室内温度的情况下，勤开窗通风，引导孩子们做好手卫生、保持一定的社交距离。

近期，网络上出现“支原体用药三件套：阿奇霉素+布洛芬+愈酚甲麻那敏”等支原体感染诊疗建议，这三种药物对肺炎支原体感染管用吗？患者可以根据这个建议自行用药吗？

“这三种药物选择有一定的道理，但每个孩子病情不同，所需药物也不一样，擅自使用可能会带来不必要的风险，还要在医生或药师的指导下用药。”贺航咏提醒，感冒发烧并不一定是支原体肺炎，需要到正规医院确诊后才能使用相应的药物，“对支原体感染患者来说，阿奇霉素可以起到直接清除病原体的作用，但它是处方药，而且它的耐药率较高，因此要在医生的指导下规范使用；布洛芬是一种止痛退烧药，当患者出现高热，一般建议38.5摄氏度及以上再用退烧药治疗，38.5摄氏度以下可以采用温水擦浴等物理降温方式；愈酚甲麻那敏是一种复方药，有止咳、通鼻子、减轻嗓子疼及化痰等多种作用。”

“虽然肺炎支原体的名字中有‘肺炎’，但肺炎支原体感染≠支原体肺炎，只有肺炎支原体侵入下呼吸道，才可能出现支原体肺炎。”贺航咏提醒，支原体肺炎以发热、咳嗽为主要表现，咳嗽通常为干咳，可持续数周至数月。但有的孩子症状不典型，年龄越小的孩子越容易如此。家长如果发现孩子剧烈咳嗽、呼吸急促、喘憋、精神状态差，或者伴有持续的高热，要及时前往医院就诊，必要的时候需要拍胸片。

3 预防性服用 感冒药不可取

冬春季是流感等呼吸道传染病的高发季。贺航咏提醒，不论是流感、新冠病毒还是肺炎支原体感染，一般成年人感染后实际症状都较轻，但儿童、老年人和基础病患者人群抵抗力相对较差，是可能发展为重症和重症的高风险人群。

“对重症高风险人群来说，在早期进行准确的鉴别诊断，及时针对性用药很关键。”贺航咏建议，重点人群若出现高热、剧烈咳嗽、咳黄痰等肺炎或其他上呼吸道感染表现后，要及时到医院就诊、检测病原，并正确用药。

“当流行的病原体增加，出现混合感染的概率也会增加，因此要特别注意做好预防。”贺航咏强调，接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的方式，通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险，公众尤其是“一老一小”群体，如果没有禁忌证、符合接种条件，建议积极接种流感疫苗。

国家流感中心近期监测数据显示，我国南方省份、北方省份的流感活动均呈持续上升趋势。于是，有人想通过服用板蓝根、感冒灵等药物来预防呼吸道疾病，这种做法靠谱吗？

“这种做法不可取，也没有必要。不当使用或过量使用药物可能会产生一系列副作用，反而损害健康。”贺航咏提醒，预防呼吸道疾病重点在于提高自身抵抗力，建议公众在日常生活中采用科学的预防方法，降低发生感染和传播的风险。

贺航咏提醒，健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证，要保证充足的睡眠、充足的营养和适当的体育锻炼。同时，要注意提高个人和家庭卫生习惯，减少感染的风险，例如在咳嗽或打喷嚏的时候用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻，注意手卫生，勤洗手；保持家庭和工作场所的环境清洁，室内定期开窗通风，家庭成员在护理呼吸道感染患者时要注意佩戴口罩。

对老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群而言，要尽量少去人群密集的公共场所，如必须前往，则建议佩戴口罩并注意及时更换。

（据人民网）

