



# 白萝卜“清肺”有了科学依据 这类蔬菜能养肺 你记得多吃一点

## 每天吃点“十字花科”蔬菜 或有助保护肺屏障

近日,英国弗朗西斯·克里克研究所的研究人员在《自然》期刊上发表的一篇研究发现,在肺血管内皮细胞里,有一种叫作芳香烃受体(AHR)的蛋白,AHR在被配体激活之后,可以保护肺血管内皮细胞,有助于维持肺部健康屏障并缓解感染。而十字花科蔬菜中富含的吲哚等天然分子就可以激活芳香烃受体(AHR)进而保护小鼠的肺屏障,缓解肺感染。那么,哪些是十字花科蔬菜呢?比如西兰花、甘蓝、白菜、白萝卜等。值得一提的是,萝卜素有“小人参”的称呼。从中医角度来看,白萝卜入肺,比如,有轻微的咳嗽,尤其是肺燥咳嗽时,可以通过喝点白萝卜汁来解决。

研究人员表示,“无论如何,多吃十字花科蔬菜是个好建议,而且这个研究还表明,在生病时更要多吃这些蔬菜”。

## 中医推荐8种养肺食物 你可要记得多吃哟

北京中医药大学东直门医院中医主任医师李曰庆表示,食物虽然不能治愈疾病,有些却可以帮助我们润肺止咳,养肺这几种食物可以多吃:

1.梨 梨具有止咳化痰、清热解毒等功效,可以生吃、榨汁、煮食等,对肺热咳嗽、麻疹、支气管炎等有较好的治疗效果。与蜂蜜、甘蔗等榨汁一起服用,效果更好。

2.银耳 银耳看似平平无奇,其实营养成分特别高,而且银耳属于温和性的食物,不寒也不热,适合大部分人吃,经常吃银耳既能够开胃健脾,还能够养肺清肺,对免疫力也有增强作用。还有就是如果本身是

肿瘤患者,平时也在化疗的,可以吃银耳来增强对化疗的耐受力。

3.菠菜 菠菜中虽然很多人知道含有丰富的铁,但是它也富含着丰富的镁元素,镁能够调节人身体的机能,在运动前如果适当地食用含镁元素的食物能够增强心肺功能。但菠菜中含有大量草酸,身体有结石者尽量减少食用。

4.百合 百合可以补充心肺。有肺虚咳嗽、干咳无痰或者秋冬干燥的人都适合吃百合。吃百合的方法有很多种,例如炒荠菜百合,当小菜吃。先把荠菜切成碎,再和百合一起炒,可以说是美味的食物。特别适合肺病患者。

5.萝卜 萝卜味甘,辛,性凉,入肺,胃经,具有清热生津,下气宽中,消食化滞,开胃健脾,顺气化痰的功效,可以辅助治疗或治疗多种疾病。可以治疗咳嗽,也有润肺养肺的功效,脾胃虚寒者也不宜多食。

6.罗汉果 罗汉果被人们誉为“神仙果”,中医认为它具有清热解毒、化痰止咳、养声润肺、去除口臭之功效,而且对烟酒过度等引起的声音嘶哑、咽干口渴等效果尤佳。现代研究也发现,罗汉果中含有的罗汉果甜甙有较明显的清肺利咽、化痰止咳的作用,可增强机体的细胞免疫功能,对养肺有很好的帮助作用。

7.柿子 柿子性凉,秋天吃润肺止咳,轻松克服秋燥。成熟的鲜柿可以直接吃,也可榨成柿子汁喝,每天吃一个,不咳嗽不上火。尤其是出现咳嗽痰多以及肺燥等不良症状时,吃一些柿子,对止咳化痰有很好的帮助作用。

8.柠檬 柠檬含有的柠檬酸成分能够滋养肺部健康。非常适合痰湿体质的人。每天用柠檬加一点盐,冲泡成柠檬水,能够起到化痰祛湿的作用。

据健康时报

以往我们总听说“吃白萝卜可以清肺”,那么真的有科学依据吗?白萝卜又是如何“清肺”的?最新的研究揭示出了答案。

# 睫毛老扎眼睛！ 这也是一种病！

不知道大家有没有过这样的经历:突然感觉自己眼睛不适,有异物感,还会有些畏光。对着镜子看一下,竟然发现有根睫毛朝着眼球方向长。临床上称之为倒睫,那么为什么会倒睫,以及怎么样去治疗它呢?

## 长了倒睫毛让人好烦恼

倒睫毛就是睫毛倒向眼球生长的异常状态。正常的睫毛应该是向外远离眼球表面生长,以便发挥遮光、挡尘作用,而倒睫则是由于各种原因使得睫毛向内生长,触及到眼球表面。通常,它会导致睫毛经常摩擦角膜上皮,引起异物感,怕光、流泪,还会出现眼球充血、结膜炎、角膜炎、角膜溃疡、角膜白斑等情况,进而影响视力。

倒睫不仅会发生在儿童、青少年身上,老年人中也比较常见。它形成的原因有很多,其中,儿童及青少年主要是由于下睑赘皮、轮匝肌肥厚、睑板发育不良;而老年人则可由感染、炎症、外伤等各种原因引起的眼睑内翻所致。

长了“倒睫”眼睛很难受,很多人为了图省事,采用某些方式自己来去除倒睫是不可取的!很多人认为只需要简单拔除就能解决倒睫问题,少数家长甚至自己都“敢于”拔除孩子的倒睫,但这样做只能短期缓解倒睫的不适,拔除之后2~6周后会复发,重新生长出来的睫毛也可能更硬,从而造成更加严重的刺激症状。除了“拔”睫毛,还有人期望通过贴胶布来矫正倒睫,但睫毛贴粘胶可能引发过敏反应,撕开胶布贴可能会损伤皮肤,反复撕、贴牵拉皮肤还会加重皮肤松弛。还有的人尝试烫睫毛,但这并不能解决根本问题,倒睫并不是睫毛本身的问题,比如常见的睑内翻引起的倒睫,烫睫毛不但没用,还容易造成眼部损伤。

## 我们该如何正确处理倒睫毛

自己治疗“倒睫”不易,一不小心还会损伤眼睛,专家表示,治疗倒睫应注意:

- 1.少量的倒睫,可考虑电解治疗。射频电解具有能量稳定、电解精准、损伤小的特点;
- 2.伴有睑内翻的倒睫需要做睑内翻矫正手术治疗,该手术属于微创,恢复期也较短。

不管怎样,如果觉得眼睛不舒服,有异物感,要及时到院检查,明确诊断。千万不要等到眼睛难受的受不了了才找医生看,避免引发其他眼部问题。

据科普中国

## 美研究者称首次完全破译人类Y染色体 或有助男性不育症的相关研究

美国国家人类基因组研究所近日宣布,已经完成对人类Y染色体脱氧核糖核酸(DNA)全部基因测序。Y染色体是决定性别的染色体,这一染色体上的遗传信息通常只在雄性之间传递,这项研究成果或有助男性不育症的相关研究。

美国国家人类基因组研究所当天发布声明说,这是科研人员首次完成对Y染色体的全部基因测序,研究报告刊载于23日出版的英国《自然》杂志。研究报告作者之一、加利福尼亚大学圣克鲁斯分校生物工程教授卡伦·米加说,先前研究只完成Y染色体不到一半长度的基因测序,这次研究终于完全破译了这条染色体的基因密码。

声明说,虽然完整的人类基因组图谱此前已问世,但相关研究提取DNA所用的细胞未包含Y染色体。Y染色体基因掌握着包括有关精子形成的关键遗传信息,但因结构复杂一直难以破译。研究报告另一作者、美国国家人类基因组研究所的科研人员贾斯廷·祖克说,人类染色体都含有重复的DNA片段,但Y染色体所含的重复DNA片段超过半数。如果以拼图打比方,Y染色体所含的DNA片段更像拼图中的背景图片,看起来高度相似,令人难以辨别。

研究人员借助纳米孔测序、高保真图像等先进技术和人工智能软件,进行大量数据分析,终于完成了对Y染色体的全部基因测序。研究报告作者之一、加利福尼亚大学圣克鲁斯分校的基因组研究者莫妮卡·切霍娃说,关于人类疾病的不少研究此前没有涉及Y染色体。完全破译Y染色体对人类生殖领域的研究具有实际应用意义。

据新华社

