

为啥感冒先叮嗓子

医生拆解：咽喉是第一道关，预防得靠这4件事

很多人从小到大可能都有过这样的体验，每次生病感冒，都是从嗓子疼开始的，随后就出现打喷嚏、流鼻涕、发烧等症状。那嗓子疼，是不是身体在报警？有没有可能在，在嗓子开始疼的时候就做点什么，把疾病扼杀在摇篮里呢？

为啥感冒从嗓子疼开始

我们的喉咙(咽部)是呼吸道的第一个关口，无论是用鼻子还是嘴巴呼吸，吸入的空气都必须经过这个关口，当吸入的空气中携带有病毒的时候，病毒很容易在咽喉这个区域“着陆”。一旦病毒附着在咽部的黏膜上皮细胞上，它们会迅速入侵这些细胞，并且在细胞内大量复制，这个过程在感冒症状出现之前就已经开始了。

而我们感受到的喉咙痛，则更多是身体的免疫系统对病毒发起攻击时所带来的“附带损伤”。具体来说，当病毒开始在咽部细胞内复制时，被感染的细胞会发出“求救信号”，而免疫系统会迅速反应，调集大量免疫细胞前往感染的部位，并释放出多种炎症介质(如细胞因子、前列腺素等)，这些炎症介质会刺激咽部的神经末梢，让我们产生疼痛的感觉。炎症介质还会使局部的毛细血管扩张、充血、通透性增加，导致组织液渗出、黏液腺分泌增加，因此，也有些时候感冒会先表现为鼻塞和流鼻涕。

另外，有一些炎

症介质会进入血液循环，作用于大脑的体温调节中枢，从而导致发热，这种现象在低龄的婴幼儿身上更为明显，因为他们的免疫系统和体温调节中枢都还不成熟，对感染的“反应”更大。所以，喉咙痛不是生病的起点，而是免疫系统向病毒发起进攻的信号。

当我们感觉到不舒服时，这就是免疫系统开始战斗了，只有当彻底打败敌人(病毒)，这场战斗才会平息(症状缓解)，而战斗是需要时间的，甚至，随着战斗越来越激烈，症状还有可能会先经历一个加重的过程，几天后才会逐渐减轻。

能把感冒扼杀在摇篮中吗

可能很多人会问：吃维生素C，喝苹果水、沙棘汁、刺梨汁、葱白水等等方法有用吗？实际上，感冒药并不能“治”感冒，它主要是来缓解症状的。而苹果水、沙棘汁、刺梨汁、葱白水或者其他什么水本质上其实是“喝热水”，也是缓解症状的一种方式，并没有抗病毒作用。

至于维生素C，目前的研究表明，生病后服用维生素C不能缩短感冒时间，也不能缓解症状。不可否认维生素C对人体健康有重要意义，但常规吃维生素C也不能预防感冒。所以，以上这些方法都不能把感冒扼杀在源头。真正能避免感冒的，主要还是采取适当的卫生措施来预防病毒入侵，在这个冬季来临之际尤其重要：

1.勤洗手

这是最重要的方式，因为我们的手会接触到各种物体表面，从而沾染到物体表面可能存在的病毒，如果随后再触摸眼、口、鼻等部位，就很容易让病毒入侵呼吸道。使用肥皂/洗手液和流动的水，揉搓至少20秒(大约唱两遍“生日快乐”歌的时间)，即可有效清除手上的病毒。如果没有水源，可使用酒精含量不低于60%的免洗洗手液或消毒湿巾。

2.在特定场景下正确佩戴口罩

引起感冒的病毒是通过飞沫和空气传播的，口罩既能防止自己的飞沫喷溅出去，也能阻挡吸入他人的飞沫，因此是一个有效的屏障。在人群密集且通风不良的室内场所(如公共交通、商场、医院)、接触有发热/呼吸道症状的人员时、流感高发季节或自己有呼吸道症状时可以佩戴口罩，注意要确保口罩完全遮盖口、鼻和下巴，并紧贴面部。



3.确保室内充分通风

在密闭空间里，含有病毒的气溶胶会长时间悬浮在空气中，开窗通风可以迅速稀释空气中的病毒浓度，减少被感染的概率。不过，通风会造成室内空气湿度的下降，而某些病毒(如流感病毒、新冠病毒)在湿度较低的环境中存活时间会更长，干燥的空气也会降低呼吸道黏膜的屏障功能，使得病毒更容易入侵。因此，在气候干燥的地区，通风的同时也要注意适当使用加湿器。

4.免疫接种

虽然目前没有免疫接种能够预防普通感冒，但是对于特定病原体引起的上呼吸道感染，可以通过免疫接种来预防的。推荐所有6月龄以上者每年接种流感疫苗，1岁内婴儿接种呼吸道合胞病毒单抗也能有助于预防呼吸道合胞病毒造成的感染。

出现喉咙痛应该怎么缓解

虽然没有办法马上结束战斗，但我们还是能采取一些方法让自己舒服一些，可以采取的舒缓喉咙痛的措施包括：

- ① 啜饮冷饮或热饮(如加蜂蜜或柠檬的茶)，注意12岁以下年龄的婴儿应避免食用蜂蜜；
- ② 吃凉的或冷冻的甜点(如冰激凌、冰棒、冰块)；
- ③ 吮吸硬糖，适用于≥5岁的儿童和青少年，4岁及以下儿童由于存在误吸风险，不应食用硬糖；
- ④ 用温盐水(在约240mL温水中加入1/4~1/2茶匙盐)漱口，适用于≥6岁的儿童和青少年；
- ⑤ 如果疼痛影响进食，可以服用解热镇痛药物，例如对乙酰氨基酚或布洛芬。

据央视

每日科普

癌症，不只是基因出了错

陆军特色医学中心肿瘤科 陈卓

如果把人体比作一座城市，干细胞就是其中永不下班的“维修工”：皮肤破损时修补，肠道受损后修复。然而，一旦某维修工拿错一张“错误蓝图”(初始致癌突变)，整座座城市会一步步沦陷为“犯罪区”(肿瘤)。过去，大家的焦点普遍在“字母拼写”(DNA序列)上。但过去十年的数据显示，真正让城市失控的，往往是噪音、污染等“非遗传”因素。

从基因突变到细胞对话

实验室中，仅靠在小鼠的皮肤干细胞中激活HRAS癌基因，几周内就能观察到侵袭性肿瘤的形成。令人意外的是，这些肿瘤的“基因拼写”几乎没有再变。这表明，癌细胞无需新的突变就已具备侵袭能力，是细胞与微环境的“对话”出了错。

对上千例人类乳腺癌、大肠癌和胰腺癌进行测序后发现：肿瘤内部的基因多样性在病程早期就已基本定型；癌症病灶转移时，新增的突变少得可怜。转移，更像是一场精心策划的潜逃，而非又一次的基因突变爆发。真正改变的，是细胞如何阅读旧蓝图——表观遗传(DNA甲基化、组蛋白修饰、染色质三维折叠)的重新编排。

炎症的因地制宜与干细胞记忆

在不同组织中，炎症扮演着截然不同的角色。在皮肤、肠道这类更新频繁的区域，炎症只是“火上浇油”；而在胰腺、汗腺等更新缓慢的组织中，则需要一场“拆迁式”炎症才能唤醒沉睡的干细胞，从而为癌细胞创造可乘之机。

更棘手的是，干细胞会将曾经遭遇的毒素、放射、药物等应激经验“记录”在表观遗传密码中，当作“战斗记忆”。这解释了为何许多患者在停药多年后会复发，也说明了为何抗癌药物对转移灶常常效果不佳。

从“读基因”到“听对话”

如果说过去基因组测序是在“读字典”，未来我们则是要做“监听对讲机”。新技术使科学家能够捕捉肿瘤微环境中复杂的通讯信号。通过整合这张“通讯地图”与各类数据，研究人员可以精确识别肿瘤中的关键：最缺氧区、纤维化最严重区，以及造反的炎症因子。这些认识正在推动治疗策略的革新——不再只是消灭癌细胞，而是通过改变其生存环境，让癌细胞失去作乱能力。

对患者而言，这意味着未来的治疗将更加个性化：同样的乳腺癌，在A身上或许需要抗炎药，在B身上则可能是表观遗传“橡皮擦”。十年后的抗癌决胜关键，或许不再是更快，而是更精准。

专家点评

陆军特色医学中心肿瘤科 杜佳

文章以“城市”喻体，把癌基因写成“错误蓝图”，把微环境写成“噪音”，瞬间点亮了非遗传因素的权重。文字有温度，科普有锋芒。若再补一张“对话地图”示例，将更震撼。

13018333716
15023163856
023-65909440

重庆市渝中区人民政府关于对重庆站综合交通枢纽工程国有土地上房屋征收(二期)的公告
为规范国有土地上房屋征收与补偿活动，维护公共利益，保障被征收房屋所有权人的合法权益，根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》及《重庆市国有土地上房屋征收与补偿实施办法》(市政府令)等规定，结合本区实际情况，现就重庆站综合交通枢纽工程国有土地上房屋征收(二期)有关事项公告如下：
一、征收范围：王家巷新村1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42、43、44、45、46、47、48、49、50、51、52、53、54、55、56、57、58、59、60、61、62、63、64、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、75、76、77、78、79、80、81、82、83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93、94、95、96、97、98、99、100、101、102、103、104、105、106、107、108、109、110、111、112、113、114、115、116、117、118、119、120、121、122、123、124、125、126、127、128、129、130、131、132、133、134、135、136、137、138、139、140、141、142、143、144、145、146、147、148、149、150、151、152、153、154、155、156、157、158、159、160、161、162、163、164、165、166、167、168、169、170、171、172、173、174、175、176、177、178、179、180、181、182、183、184、185、186、187、188、189、190、191、192、193、194、195、196、197、198、199、200、201、202、203、204、205、206、207、208、209、210、211、212、213、214、215、216、217、218、219、220、221、222、223、224、225、226、227、228、229、230、231、232、233、234、235、236、237、238、239、240、241、242、243、244、245、246、247、248、249、250、251、252、253、254、255、256、257、258、259、260、261、262、263、264、265、266、267、268、269、270、271、272、273、274、275、276、277、278、279、280、281、282、283、284、285、286、287、288、289、290、291、292、293、294、295、296、297、298、299、300、301、302、303、304、305、306、307、308、309、310、311、312、313、314、315、316、317、318、319、320、321、322、323、324、325、326、327、328、329、330、331、332、333、334、335、336、337、338、339、340、341、342、343、344、345、346、347、348、349、350、351、352、353、354、355、356、357、358、359、360、361、362、363、364、365、366、367、368、369、370、371、372、373、374、375、376、377、378、379、380、381、382、383、384、385、386、387、388、389、390、391、392、393、394、395、396、397、398、399、400、401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、411、412、413、414、415、416、417、418、419、420、421、422、423、424、425、426、427、428、429、430、431、432、433、434、435、436、437、438、439、440、441、442、443、444、445、446、447、448、449、450、451、452、453、454、455、456、457、458、459、460、461、462、463、464、465、466、467、468、469、470、471、472、473、474、475、476、477、478、479、480、481、482、483、484、485、486、487、488、489、490、491、492、493、494、495、496、497、498、499、500、501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511、512、513、514、515、516、517、518、519、520、521、522、523、524、525、526、527、528、529、530、531、532、533、534、535、536、537、538、539、540、541、542、543、544、545、546、547、548、549、550、551、552、553、554、555、556、557、558、559、560、561、562、563、564、565、566、567、568、569、570、571、572、573、574、575、576、577、578、579、580、581、582、583、584、585、586、587、588、589、590、591、592、593、594、595、596、597、598、599、600、601、602、603、604、605、606、607、608、609、610、611、612、613、614、615、616、617、618、619、620、621、622、623、624、625、626、627、628、629、630、631、632、633、634、635、636、637、638、639、640、641、642、643、644、645、646、647、648、649、650、651、652、653、654、655、656、657、658、659、660、661、662、663、664、665、666、667、668、669、670、671、672、673、674、675、676、677、678、679、680、681、682、683、684、685、686、687、688、689、690、691、692、693、694、695、696、697、698、699、700、701、702、703、704、705、706、707、708、709、710、711、712、713、714、715、716、717、718、719、720、721、722、723、724、725、726、727、728、729、730、731、732、733、734、735、736、737、738、739、740、741、742、743、744、745、746、747、748、749、750、751、752、753、754、755、756、757、758、759、760、761、762、763、764、765、766、767、768、769、770、771、772、773、774、775、776、777、778、779、780、781、782、783、784、785、786、787、788、789、790、791、792、793、794、795、796、797、798、799、800、801、802、803、804、805、806、807、808、809、810、811、812、813、814、815、816、817、818、819、820、821、822、823、824、825、826、827、828、829、830、831、832、833、834、835、836、837、838、839、840、841、842、843、844、845、846、847、848、849、850、851、852、853、854、855、856、857、858、859、860、861、862、863、864、865、866、867、868、869、870、871、872、873、874、875、876、877、878、879、880、881、882、883、884、885、886、887、888、889、890、891、892、893、894、895、896、897、898、899、900、901、902、903、904、905、906、907、908、909、910、911、912、913、914、915、916、917、918、919、920、921、922、923、924、925、926、927、928、929、930、931、932、933、934、935、936、937、938、939、940、941、942、943、944、945、946、947、948、949、950、951、952、953、954、955、956、957、958、959、960、961、962、963、964、965、966、967、968、969、970、971、972、973、974、975、976、977、978、979、980、981、982、983、984、985、986、987、988、989、990、991、992、993、994、995、996、997、998、999、1000、1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010、1011、1012、1013、1014、1015、1016、1017、1018、1019、1020、1021、1022、1023、1024、1025、1026、1027、1028、1029、1030、1031、1032、1033、1034、1035、1036、1037、1038、1039、1040、1041、1042、1043、1044、1045、1046、1047、1048、1049、1050、1051、1052、1053、1054、1055、1056、1057、1058、1059、1060、1061、1062、1063、1064、1065、1066、1067、1068、1069、1070、1071、1072、1073、1074、1075、1076、1077、1078、1079、1080、1081、1082、1083、1084、1085、1086、1087、1088、1089、1090、1091、1092、1093、1094、1095、1096、1097、1098、1099、1100、1101、1102、1103、1104、1105、1106、1107、1108、1109、1110、1111、1112、1113、1114、1115、1116、1117、1118、1119、1120、1121、1122、1123、1124、1125、1126、1127、1128、1129、1130、1131、1132、1133、1134、1135、1136、1137、1138、1139、1140、1141、1142、1143、1144、1145、1146、1147、1148、1149、1150、1151、1152、1153、1154、1155、1156、1157、1158、1159、1160、1161、1162、1163、1164、1165、1166、1167、1168、1169、1170、1171、1172、1173、1174、1175、1176、1177、1178、1179、1180、1181、1182、1183、1184、1185、1186、1187、1188、1189、1190、1191、1192、1193、1194、1195、1196、1197、1198、1199、1200、1201、1202、1203、1204、1205、1206、1207、1208、1209、1210、1211、1212、1213、1214、1215、1216、1217、1218、1219、1220、1221、1222、1223、1224、1225、1226、1227、1228、1229、1230、1231、1232、1233、1234、1235、1236、1237、1238、1239、1240、1241、1242、1243、1244、1245、1246、1247、1248、1249、1250、1251、1252、1253、1254、1255、1256、1257、1258、1259、1260、1261、1262、1263、1264、1265、1266、1267、1268、1269、1270、1271、1272、1273、1274、1275、1276、1277、1278、1279、1280、1281、1282、1283、1284、1285、1286、1287、1288、1289、1290、1291、1292、1293、1294、1295、1296、1297、1298、1299、1300、1301、1302、1303、1304、1305、1306、1307、1308、1309、1310、1311、1312、1313、1314、1315、1316、1317、1318、1319、1320、1321、1322、1323、1324、1325、1326、1327、1328、1329、1330、1331、1332、1333、1334、1335、1336、1337、1338、1339、1340、1341、1342、1343、1344、1345、1346、1347、1348、1349、1350、1351、1352、1353、1354、1355、1356、1357、1358、1359、1360、1361、1362、1363、1364、1365、1366、1367、1368、1369、1370、1371、1372、1373、1374、1375、1376、1377、1378、1379、1380、1381、1382、1383、1384、1385、1386、1387、1388、1389、1390、1391、1392、1393、1394、1395、1396、1397、1398、1399、1400、1401、1402、1403、1404、1405、1406、1407、1408、1409、1410、1411、1412、1413、1414、1415、1416、1417、1418、1419、1420、1421、1422、1423、1424、1425、1426、1427、1428、1429、1430、1431、1432、1433、1434、1435、1436、1437、1438、1439、1440、1441、1442、1443、1444、1445、1446、1447、1448、1449、1450、1451、1452、1453、1454、1455、1456、1457、1458、1459、1460、1461、1462、1463、1464、1465、1466、1467、1468、1469、1470、1471、1472、1473、1474、1475、1476、1477、1478、1479、1480、1481、1482、1483、1484、1485、1486、1487、1488、1489、1490、1491、1492、1493、1494、1495、1496、1497、1498、1499、1500、1501、1502、1503、1504、1505、1506、1507、1508、1509、1510、1511、1512、1513、1514、1515、1516、1517、1518、1519、1520、1521、1522、1523、1524、1525、1526、1527、1528、1529、1530、1531、1532、1533、1534、1535、1536、1537、1538、1539、1540、1541、1542、1543、1544、1545、1546、1547、1548、1549、1550、1551、1552、1553、1554、1555、1556、1557、1558、1559、1560、1561、1562、1563、1564、1565、1566、1567、1568、1569、1570、1571、1572、1573、1574、1575、1576、1577、1578、1579、1580、1581、1582、1583、1584、1585、1586、1587、1588、1589、1590、1591、1592、1593、1594、1595、1596、1597、1598、1599、1600、1601、1602、1603、1604、1605、1606、1607、1608、1609、1610、1611、1612、1613、1614、1615、1616、1617、1618、1619、1620、1621、1622、1623、1624、1625、1626、1627、1628、1629、1630、1631、1632、1633、1634、1635、1636、1637、1638、1639、1640、1641、1642、1643、1644、1645、1646、1647、1648、1649、1650、1651、1652、1653、1654、1655、1656、1657、1658、1659、1660、1661、1662、1663、1664、1665、1666、1667、1668、1669、1670、1671、1672、1673、1674、1675、1676、1677、1678、1679、1680、1681、1682、1683、1684、1685、1686、1687、1688、1689、1690、1691、1692、1693、1694、1695、1696、1697、1698、1699、1700、1701、1702、1703、1704、1705、1706、1707、1708、1709、1710、1711、1712、1713、1714、1715、1716、1717、1718、1719、1720、1721、1722、1723、1724、1725、1726、1727、1728、1729、1730、1731、1732、1733、1734、1735、1736、1737、1738、1739、1740、1741、1742、1743、1744、1745、1746、1747、1748、1749、1750、1751、1752、1753、1754、1755、1756、1757、1758、1759、1760、1761、1762、1763、1764、1765、1766、1767、1768、1769、1770、1771、1772、1773、1774、1775、1776、1777、1778、1779、1780、1781、1782、1783、1784、1785、1786、1787、1788、1789、1790、1791、1792、1793、1794、1795、1796、1797、1798、1799、1800、1801、1802、1803、1804、1805、1806、1807、1808、1809、1810、1811、1812、1813、1814、1815、1816、1817、1818、1819、1820、1821、1822、1823、1824、1825、1826、1827、1828、1829、1830、1831、1832、1833、1834、1835、1836、1837、1838、1839、1840、1841、1842、1843、1844、1845、1846、1847、1848、1849、1850、1851、1852、1853、1854、1855、1856、1857、1858、1859、1860、1861、1862、1863、1864、1865、1866、1867、1868、1869、1870、1871、1872、1873、1874、1875、1876、1877、1878、1879、1880、1881、1882、1883、1884、1885、1886、1887、1888、1889、1890、1891、1892、1893、1894、1895、1896、1897、1898、1899、1900、1901、1902、1903、1904、1905、1906、1907、1908、1909、1910、1911、1912、1913、1914、1915、1916、1917、1918、1919、1920、1921、1922、1923、1924、1925、1926、1927、1928、1929、1930、1931、1932、1933、1934、1935、1936、1937、1938、1939、1940、1941、1942、1943、1944、1945、1946、1947、1948、1949、1950、1951、1952、1953、1954、1955、1956、1957、1958、1959、1960、1961、1962、1963、1964、1965、1966、1967、1968、1969、1970、1971、1972、1973、1974、1975、1976、1977、1978、1979、1980、1981、1982、1983、1984、1985、1986、1987、1988、1989、1990、1991、1992、1993、1994、1995、1996、1997、1998、1999、2000、2001、2002、2003、2004、2005、2006、2007、2008、2009、2010、2011、2012、2