

你的“健康预言家”或可上岗了



只需抽一管血,就能知道未来几年身体会不会“亮红灯”——这一听起来很科幻的憧憬,随着最新科研发现正逐步走入现实。

美国杜克大学医学中心的研究人员发现,人体血液里一类名叫 piRNA 的微小分子,能像精准的“健康预警员”一样,提前预测老年人的短期生存风险。相关研究成果,近日发表在国际期刊《衰老细胞》上。

如何判断一位老人未来几年是否存在健康风险,一直是医学界的一个难题。通常,医生会通过年龄、血压、胆固醇、生活习惯、运动情况等指标综合研判。不过,这些指标有时候并不灵敏。科研人员决定换个思路,把目光投向了血液里一类极其微小的分子 piRNA。

它们个头不大,却是身体里一群勤

劳的“微型管理员”,管理着发育、免疫、组织修复等“工作”,并不太引人注目。

研究人员分析了 1200 多位 71 岁以上老年人的血液样本,排查了 828 种小 RNA 和 187 项临床数据,还用上了人工智能和机器学习来帮忙建模。结果令人吃惊:只需要 6 种 piRNA,就能以 86% 的准确率,预测老年人在未来两年内的生存情况。科研人员还拿它与 180 多项常用指标做了对比,结果 piRNA 直接“秒杀”了年龄、生活习惯、胆固醇、体能测试这些传统指标。换句话说,piRNA 比医生们平时看重的医学数据,更能敏锐地捕捉到人体发出的早期信号。

研究同时发现,特定 piRNA 的水平越低,老年人往往活得更久、更健康——降低这类分子的水平,确实有助延长寿命。研究人员推测,piRNA 不仅是

衰老“标志物”,它本身或许也参与了寿命调控,记录着健康的变化,关键时刻还能发出预警。

专家认为,这一成果的意义,远不止于“预测”二字。想象一下,未来某一天,我们去医院做体检,除了查血常规、肝功能,医生还会建议我们查一查这 6 种 piRNA 的指标。只需一管血,我们就能拿到未来几年健康风险的“预报”。如果结果不太理想,那可能是身体发出的“预警信号”。它并不意味着我们一定会生病,但在提醒我们更加关注健康。

有了这个早期预警,医生能更早地识别短期内有较高健康风险的人,为他们量身定制一些干预措施——比如更详细的专项检查,更有针对性的饮食和运动建议,甚至是新型的预防药物。这意味着,未来的养老完全可以变得更科学、更个性化。

当然,科研人员也发现,在预测更长远的生存时,生活习惯等因素还是会逐渐“发力”。piRNA 这个“短期预言家”确实很厉害,但健康的生活方式,依然是陪伴我们一生的“长寿保镖”。

目前,这一研究还处于早期阶段,但它的应用前景非常诱人。这些藏在血液里的微小分子,正把“健康老去”这个美好的愿望,一步步变成可预测、可守护、可实现的日常。

也许在不远的将来,一次普通的血液检查,就能帮老人们提前避开健康风险,拥有一个更安心、更从容的晚年。

据《科普时报》

出现“黑屏、闪屏、返回键失灵、通知栏显示‘正在屏幕共享’……”

手机被控制了!

近日,话题“手机出现这些问题可能是被控屏了”引发热议。原来,手机若出现黑屏、闪屏、返回键失灵,或是通知栏显示“正在屏幕共享”等异常情况,就有可能已被远程控制。那么,手机究竟是如何被远程控制的?

“手机被远程控制,大多是因为用户安全意识不足,导致设备权限被非法获取。不法分子利用木马病毒、系统漏洞或社交诱导等方式,实现对手机的远程操控,进而窃取用户信息、实施诈骗。”信息通信专家陈志刚介绍,在电信诈骗高发的当下,这类风险尤为严重,主要包括资金被盗、隐私泄露、手机操作完全失控等。

以屏幕共享为例,诈骗分子能实时查看用户屏幕上的密码、验证码、聊天记录等敏感信息,还能直接远程操作用户手机,进行转账、删除记录等操作,而用户在此期间无法阻止。如果手机里存储的工作邮件、会议记录、客户资料等被窃取,还可能造成工作信息泄露,给个人、单位甚至国家安全带来损失。

陈志刚提醒,手机被远程控制的常见入侵途径主要有五种:

一是通过非官方、破解版 App 植入木马病毒,这类病毒会自动获取手机权限。

二是通过陌生短信、聊天软件中的链接,用户点击后会跳转至恶意页面,进而自动下载病毒程序。

三是通过诱导用户开启屏幕共享、远程协助功能,直接掌控用户手机。

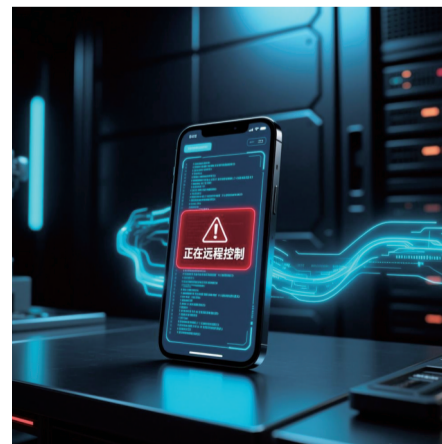
四是通过连接不安全的公共 WiFi,手机传输的数据被监听、截取。

五是通过手机系统和应用长期不更新留下的漏洞,实现入侵。

若发现手机疑似被控制,该如何处理?陈志刚提醒,防范手机被远程控制,关键在于守好权限和安全入口:只在官方应用商店下载软件,不随意给 App 授权;不点击陌生链接,不轻易开启屏幕共享功能;关闭不用的蓝牙、定位功能,在公共网络环境下不进行支付操作;及时更新手机系统与各类 App,修复已知安全漏洞;设置复杂的锁屏密码,重要账号务必开启双重验证。

如果已经发现手机被控制,陈志刚建议,首先要开启飞行模式,切断网络连接以终止远程操控;随后强制重启手机,卸载近期安装的可疑应用;用其他设备及时修改支付、社交等重要账号的密码;若情况较为严重,可对手机恢复出厂设置;若出现财产损失,及时挂失银行卡并报警。

据《科普时报》



为啥你老是顶着个“油头”

“头顶大事”困扰着不少人,除了脱发,头发出油也让人头疼——有人洗完头三五天还清爽,有人刚洗一两天,头发就油腻地贴在头皮上。头发容易出油是否与体质有关?

重庆市第九人民医院肾内科副主任医师文燕介绍,头发出油的“罪魁祸首”是头皮上的皮脂腺,其分布密度是面部 T 区的 2 倍。“正常分泌的油脂能滋润头皮和头发,可一旦分泌过量会导致头皮油腻。”她补充了五点具体原因:

一是遗传因素,油性头发大多有家族遗传倾向;二是激素波动。一方面,雄激素水平升高会直接刺激皮脂腺分泌;另一方面,青春期、孕人群本身激素状态不稳定,再叠加长期熬夜,皮脂腺分泌会更旺盛;三是饮食不当,高糖、高脂、辛辣食物,以及高升糖指数食物,会加重皮脂分泌;四是洗护误区,过度清洁、用过热的水洗头,会破坏油脂平衡,引发皮脂腺“报复性分泌”;五是环境与疾病影响,长期处于湿热环境,或患上脂溢性皮炎、

马拉色菌过度生长等问题,都会导致头皮异常出油。

但小孩子头发为啥很少出油?文燕表示,这是正常生理现象。因为婴幼儿和儿童期的皮脂腺尚未完全发育成熟,活性较低,3 岁以下儿童的头皮油脂分泌量远少于成人;未进入青春期的儿童,体内雄性激素含量也不足,无法充分刺激皮脂腺分泌;儿童皮脂分泌功能整体处于低水平,进一步减少了油脂产生。

据中国科普网

坚果有了哈喇味最好别吃

春节一过,不少人会发现,节前囤的、亲朋好友赠送的坚果多得吃不完,而一些坚果开封后没及时吃完,或是存放方法不当,就会产生哈喇味。

变味的坚果能吃吗

“通常,坚果保质期是 240 天,但不管放置多久,只要出现哈喇味,就不建议再食用了。如果坚果同时还发霉、发苦,可能含有黄曲霉毒素等强致癌物,须直接丢弃。”江南大学食品学院副院长谢云飞介绍,有哈喇味的坚果已经发生氧化酸败(酸败俗称哈喇,是油脂在储存过程中因氧化作用产生异味的现象),产生醛类、酮类等有害物质,让坚果的口感发苦发辣,吃多了可能导致恶心、腹泻、头晕等不适。

长期食用这种变质坚果,会损伤体内的某些代谢酶系统,还可能加速大脑早衰,对心脏健康也会造成不利影响。

坚果为何易生哈喇味

“坚果营养丰富,却十分‘娇贵’,特别容易氧化、受潮、变质。”谢云飞解释,坚果的油脂含量极高,而且多是不饱和脂肪酸,这类营养成分一旦接触空气,就容易发生氧化酸败。

如果再遇到高温、潮湿、光照等不良环境,坚果中所富含的油脂会加速氧化分解,产生醛类、酮类等有害气味的物质,这就是我们闻到的哈喇味。

如何科学存储坚果

日常想让坚果短时间内不坏,谢云

飞提醒,科学存储的关键是密封、避光、低温、干燥。

常温避光存储时,未开封的带壳原味坚果可保存 6 至 12 个月,去壳坚果可保存 3 至 6 个月。夏季高温会缩短保质期,开封后仅能保存 1 至 2 个月,若室温超过 25℃ 或湿度高于 70%,保质期会减半。

冰箱冷藏能延缓坚果氧化,开封后去壳坚果可延长 3 到 6 个月,适合散装及高油脂坚果。冷冻存储则可去壳坚果保质期延长至 1 年以上,存放时可放入食品干燥剂防潮。从冰箱取出后,应等坚果恢复室温再开封,避免受潮。

此外,预包装坚果开封后要密封,尽量 15 天内吃完;散装坚果晾干后,再装入密封容器,放在阴凉干燥处保存。

据中国科普网