

医疗前沿

新型“生物年龄”标记物发现

丁洋 陈捷

随着国人生活方式的改变，许多传统观念中的老年病正逐步年轻化，如高血压、糖尿病等。人们以肉眼观测的“身份证年龄”，已不能充分反应其真实健康状况，因此，“生物年龄”这一更能准确反应机体实际健康状况的概念正逐渐进入大众视野。首都医科大学临床流行病学北京市重点实验室糖基组学课题组的研究人员，在王巍教授的带领下，经多次实验，首次证实，免疫球蛋白糖基化水平，是用于中国人群生物年龄预测的一个有前景的生物标记物。

据王巍介绍，越来越多的研究证实，人体衰老的过程与体内炎症状态密切相关。但迄今为止，各领域对年龄相关的炎症及免疫性反应的原因知之甚少。此次血浆IgG N-糖基化水平在“生物年龄”和“实际年龄”领域的研究成果，近日被国际知名学术杂志Medicine接收并于2016年7月发表。该项研究的主要目的是发现血浆IgG糖基化水平与“生物年龄”及“身份证年龄”之间的关联，从而验证综合糖基化指标能否作为预测“生物年龄”的潜在生物标记物。

该课题组成员收集了中国汉族人群的多项人口学信息、生化及血液学检查指标，并建立了基于糖基化水平的年龄预测模型。

该课题组认为，IgG N-糖基化水平可能成为一种预测“生物年龄”的动态生物标记物，可以帮助研究者获得有关衰老的重要生物学认知，同时对于炎症相关疾病的诊断、治疗和预后的监控具有重要作用。

健康箴言

有关家国书常读 无益身心事莫为

这是无产阶级革命家、教育家徐特立(1877-1968)的题赠联。联作者原名懋恂，字师陶，又名立华，湖南长沙人。年轻时，有感于社会的不平，取“特立独行，高洁自守，不随流俗，不入污泥”之意，改名徐特立。

联语融铸了联作者对青年的无比关心和殷切期待，告诫青年读书、做事都要有选择。

上联的“家国”，即家与国，亦指国家。《资治通鉴·唐肃宗至德二载》：“十一月，广平王俶、郭子仪来自东京，上劳于仪曰：‘吾之家国，由卿再造。’”上联是鼓励人们常读有关家国的书，树立崇高的理想，培养爱国情操，自觉地把个人命运和国家的前途紧密联系在一起，以增强民族自豪感、责任感和使命感。特别是在当时，我们的民族和国家处于抗日救国的生死关头，作为青年更应关注国家大事，以国家和民族的利益为重。所以这个“有关家国的书”必须“常读”不懈，持之以恒。新中国成立后，他又告诫我们，读书不仅要有选择性，而且要有计划性和目的性。指出：“学习要有事业和职业的目的”“解决思想和工作中的问题”，并且“要把古今中外的知识都学到手，来为今天的革命和建设事业服务。”（《革命前辈谈修养》）

同样，做事也应有选择，当然这选择不是拈轻怕重，唯利是图，投机钻营，而是不做“无益身心”健康的事，像明代“海青天”海瑞所言：“干国家事，读圣贤书。” 熊经浴 辑注

健康资讯

“吴征镒植物学奖”设立

本报电(贾真真)在近日举办的纪念吴征镒先生百年诞辰系列活动上，“吴征镒植物学奖”设立。

吴征镒是我国著名的植物学家，他从事植物学研究逾70年，凭借其超群的渊博知识，被世界同行誉为“植物电脑”和“中国植物学活字典”。吴征镒植物学奖将设置杰出贡献奖和青年创新奖，奖励在植物科学、植物资源合理开发利用、植物多样性保育及生态系统持续发展等方面取得突出成就和重要创新成果的植物学科技工作者。

护理与健康研讨会举行

本报电(姚滨)由中国医药文化协会与健康报联合主办的“推进优质护理、助力健康中国”专题研讨会近日在京举行。

与会者强调，促进护理行业蓬勃发展，对健康中国建设至关重要，需要社会各界联动自身的专长与经验，从医疗服务模式、职业发展、社会认可等多个维度推进，才能使护理专业对推进健康中国建设发挥积极作用。

健康大讲堂传递科普知识



近日，上海复旦大学附属儿科医院与V大夫携手，共同举办2016暑期大讲堂。主讲专家通过生动的讲课内容、现场模拟演练、游戏互动等形式，向孩子们传递医学科普知识。 文 静摄



喻京英 李颖

宫颈癌

怎样才能预防?

全球宫颈癌每年新发近60万

相关数据显示，宫颈癌是仅次于卵巢癌的女性生殖系统恶性肿瘤，全球每年新发病例近60万，死亡约30万，且患病人群呈年轻化趋势。中国每年约有13万新发病例，发病人群以15岁至44岁为主。

人乳头状瘤病毒(HPV)感染是导致宫颈癌的主要诱因，这成为HPV疫苗研发的根本依据。2008年诺贝尔医学奖授予发现HPV与宫颈癌关系的德国科学家哈拉尔德·楚尔·豪森。研究发现，全球99%以上宫颈癌病例都是由人乳头状瘤病毒(HPV)引起。在已知的百余种HPV类型中，大部分被视为“低风险”，与宫颈癌并无关联，但有14种被列为“高风险”，它几乎可以导致所有宫颈癌，其中，以HPV16和HPV18两种病毒株风险最高，可导致约70%的宫颈癌病例。此次获批在中国上市的HPV疫苗主要就是针对HPV16和HPV18。

“宫颈癌是目前唯一病因明确、可以早期预防和治疗、可以彻底根除的恶性肿瘤。”北京大学第三医院妇科主任郭红燕教授表示，HPV感染相当常见，HPV经性接触传播，女性即使只有一位性伴侣或即使多年没有性生活，也有可能被感染；虽说性生活是HPV感染主要途径，但不是唯一途径；避孕套并不能完全阻断HPV的传播。

据郭红燕透露，高达75%的女性在其一生中有可能感染HPV，但大多数为一过性感染，会被自身免疫系统清除。由于HPV感染通常没有任何症状，所以无法被察觉。

HPV感染阳性不等于癌症

据2015年3月世界卫生组织媒体中心发布的《人乳头状病毒和宫颈癌》报道，并不是感染了HPV就一定会发展成宫颈癌。

癌。HPV有100多种亚型，分为低危型和高危型，约90%的HPV感染可在感染后的数月至两年内被自身免疫系统清除，不会导致长期的危害。只有高危型HPV的持续感染(发病过程10至15年)，才能发展成宫颈癌。

郭红燕说，有人一看到自己体检报告单上有HPV感染为阳性，就以为自己患了癌症，紧张得要死，其实这是一个误区。她解释说，只有高危型HPV的持续感染，才会发展为恶性病变。也就是说，间隔一年以上的时间，连续两次检测出同一高危型的HPV，才被认为是持续性感染。因此，尽管HPV疫苗是宫颈癌预防的重要一步，但也不能取代常规的宫颈癌筛查。

虽然现在临床上还没有处理HPV病毒的有效方法，但是，积极改善生活品质，适当锻炼身体，保证充足睡眠，提高身体整体免疫力，就是将HPV病毒驱逐出体外的最好方法。所以，即使发现感染了HPV病毒也无需过度紧张，只要了解自己感染的是何种HPV亚型，并保持随访和观察，在必要时可通过阴道镜活检确定宫颈区域是否存在癌变。即便是癌症，早期宫颈癌仍有90%以上的治愈率，所以，不用过度紧张。

HPV疫苗并非女性专利

不能将HPV疫苗和宫颈癌治疗划等号，同样，也并非只有女性才能接种HPV疫苗。其实，男性也可以甚至也需要打HPV疫苗，以阻止HPV的传播。“无论男女，打宫颈癌疫苗要趁早。”中国癌症基金会宫颈癌协作组成员、江苏省人民医院河西分院妇科主任医师尤志学教授解释说，由于HPV病毒主要通过性生活传播，所以接种疫苗最好在发生性行为之前。

国外医疗机构建议在开始性生活前即开始接种疫苗，目标在于预防而不是治疗疾病。

有研究证实，18岁至28岁是HPV病毒感染的高峰期。只要在病毒感染前接种疫苗，就可以起到预防作用。HPV感染的最主要途径是性生活中的皮肤接触。因此，专家普遍认为，最适宜接种疫苗的是那些未“识性”的年轻女孩，推荐年龄在16岁至26岁之间。

现有的宫颈癌疫苗针对4种HPV病毒(而中国引进的希瑞适疫苗只针对16型和18型)。但从理论上讲，即使女性已经感染了其中一种HPV病毒，这种疫苗仍然可以有效地预防其他种类病毒的侵袭。所以，即使你已经过了16岁至26岁的黄金接种期，仍可以接种疫苗。

专家同时还建议，男性也可以接种HPV疫苗。男性感染HPV可能导致一种叫做“生殖器疣”的疾病，而这种病毒还可能在活跃的两性关系中传播，到了女性身体中就有可能发生宫颈癌。

需要注意的是，此次在中国获批的疫苗，是只适合女性接种的HPV疫苗。

疫苗只是降低宫颈癌发病率

郭红燕提醒说，疫苗并非起到百分之百的保护作用，只是降低宫颈癌的发病率。如果想要预防宫颈疾病，人们还是要保持健康的性生活，避免有多个性伴侣，尽量用安全套来预防病毒感染，希望女孩子都能正确了解这种癌症，理智看待疫苗接种。

专家指出，由于HPV16型和18型引起的宫颈癌占70%至80%左右，另外30%的宫颈癌是由其他类型的HPV引起(比如52型)，如果使用二价疫苗，就只能保护HPV16型和18型引起的宫颈癌，其他两种同理。同时请注意，疫苗不能治疗宫颈癌，对于已经发生的宫颈癌或者癌前病变，疫苗没有任何治疗作用。

严格地说，现在还不能下“HPV疫苗可以预防宫颈癌”的结论，因为从持续HPV感染演变成宫颈癌，其过程可长达15年至20年，所以，第一个以宫颈癌

链接▶▶▶

4类人尤其需要接种疫苗

- 懂得爱自己的女性：知道怎样可以让自己得到更好的享受，懂得保养和保护自己的身体，会用定期检查来防止疾病袭击私密部位。
- 早熟女性：性生活开始早的女孩，通常性器官早熟，无形中增加了患病的几率。
- 暂无固定性伴侣：有N个性伴侣，危险就不止N倍。除了自己要每年做HPV筛查，还必须确认性伴侣的“无菌情况”。
- 工作女忙人：这类人工作太忙，为了减压可能有吸烟、喝酒的习惯，而且日夜加班工作，这样可能导致免疫力下降，增加患病的几率。



如何用好夏季良方“藿香正气”?

王红蕊



“藿香正气水”作为夏季家庭小药箱中的常备中成药，为大多数人所熟知。这剂良药的由来还有个生动的故事。云南腾冲自古以来就是兵家必争之地，明朝政府为了加强对当地人民的保

护，镇压入侵边境的土司，派军从中原赶上腾越。将士们经过长途跋涉来到了云南，但由于这里的海拔较高，气候独特，士兵们发现在云南面临的首要敌人竟不是传说中凶残的土司，而是这里的气候。头痛、身重胸闷、腕腹胀痛、呕吐、恶寒发热种种症状接踵而来，十万大军被病魔缠绕，军心动摇。领军的李将军心急如焚，命人四处寻药，终于在腾冲当地寻得一味专治这类病症的药材——广藿香。他马上命人用这种草药加上紫苏叶煎好给士兵服用。可这剂药虽然有效但药性实在太慢又太难吃，不由得使一代名将发出了“时不我待”的感叹。面对即将战败的困境，身心俱疲的李将军也染上了此病，上吐下泻不止。医生给将军也服用此药。由于药实在太难吃，他服药后马上抓过身边的酒一饮而尽，没想到，酒加快了血液循环，使药性在体内挥发得更快。清晨醒来发现病症全消，大呼“奇迹”，便命人拿酒混着草药服用。药力随着酒精在士兵们的体

内很快地发挥作用，不久病愈的明军战胜了边境的土司。当地老百姓便送明军一个称号——“正气军”，李将军便是这“正气军”中的“正气将军”。而加了酒精的藿香水也因此得了“藿香正气水”的名称，并一直延续下来。

最早的“藿香正气”以散剂的形式出现在古代名医方典《太平惠民和剂局方》。此方以二陈汤为基础，再配以疏解外感及调整胃肠的芳香挥发性药剂而成。方中主药藿香，能强化胃肠功能，调正胃气，起芳香化湿、理气和中能解表之功，故名“藿香正气”；辅以苏叶、白芷、解表散寒而兼化湿滞，三药合用，其解表化湿之功，相得益彰；佐以厚朴、大腹皮去湿消滞，半夏、陈皮理气和胃、降逆止呕；桔梗宣肺利膈；由于脾不健运，内湿滞留，又佐以茯苓、白术、甘草、大枣益气健脾，以助运化。各药合用，使风寒得解而寒热除，气机通畅则胸膈舒，脾胃调和则吐泻止。

近年来随着药理学、药剂学的发展，“藿香正气”的剂型和临床应用得到了深入的拓展。市面上除了有“藿香正气水”，还可见到“藿香正气胶囊”、软胶囊、滴丸等更为灵活且方便服用的剂型。在临床功用方面，除了熟知的外感暑湿，着凉饮冷引起的发热、胸闷、腹胀、呕吐，脾湿胃浊引起的食欲不振、舌苔厚腻、腹泻等胃肠型感冒症状，还可用于湿疹、小儿疳积、蚊虫叮咬、肿毒、外阴瘙痒、手足癣等病症。经现代医学研究发现，“藿香正气”还有镇痛、解痉、利尿、增强细胞免疫功能、抑菌和抗病毒作用。

(作者为北京朝阳区中医医院医师)

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈