

不要洗掉细菌

我们通常会认为皮肤越干净越好,但事实是,皮肤上细菌的生存对我们是比较有利的。“如果你反复洗手,手就会干燥——部分是因为你洗掉了所有的油脂,还因为你清除了大量的有助于维持皮肤状态的细菌。”金斯顿大学医学微生物学家马克·菲尔德教授说,“如果你过度使用洗涤剂(肥皂),清除了一些微生物而让其他微生物喧宾夺主,这可能导致皮炎等问题。”

粪便细菌也能治病

今年早些时候一个临床试验表明,使用捐赠者的粪便——这种富含有益的肠道细菌的物质,比使用抗生素能够更有效地清除复发性感染。

难治梭状芽孢杆菌(C. diff)是一种细菌性肠道感染,可引起严重的腹泻,16例患有该病的患者使用一天四次连续四天的“粪便灌肠”治疗方法最后疗效甚佳,唯一的副作用是输液当天会轻微地抽筋。用该方法的患者中81%被治愈,而那些注射抗生素的患者中只有31%被治愈。考尔德教授说:“粪便移植先筛选有害细菌或病毒,然后用灌肠剂管或将管子插入鼻子导入小肠。”粪便通常取自患者的家庭,这会更容易和更“可接受”。但是理论上,他们可以来自任何人。纽约阿尔伯特·爱因斯坦医学院的内科和手术治疗教授劳伦斯·勃兰特(Lawrence Brandt)认为:治疗可能对非肠胃问题的其他疾病也有效,例如肥胖和帕金森氏症。

当你用抗菌肥皂洗手或用抗菌漱口水时你一定以为,我们每个人身上的细菌都是超标的。“人们一般都会惊讶地获知,我们身上的细菌细胞比正常细胞多10倍以上。”英国南安普敦大学的营养免疫学专家菲利普·考尔德(Philip Calder)教授说,“事实上,以细胞计数一个人身上90%是细菌。”

与我们生活在一起的是大约100万亿个细菌,它们被称为微型

生物群落,其中95%生活在我们的肠道中。其他一些则生活在我们的皮肤、呼吸道、口腔以及生殖器部位。它们大多数是有益无害的,当然,也有一些有害的,那为什么我们不会长期患病呢?秘密就在我们脆弱的生态系统的平衡。如果平衡被破坏,系统就进入疯狂的状态。比如说,不平衡的肠道细菌已经证实与糖尿病、肥胖症、自闭症、湿疹、牛皮癣、哮喘和炎症性肠病症状相关,例如溃疡性结肠炎、克罗恩病。最新的研究表明,在某些情况下,细菌可能会造成多发性硬化症,但有些细菌不仅有益无害,且我们不能缺少。

肠胃细菌缓解焦虑

你相信吗?如果你身体里含有某种类型的细菌,就会在一定程度上影响你的情绪。人类的肠胃中有多种细菌,对人体健康起到好或坏的作用。这些细菌还可能影响人们的情绪和行为,爱尔兰和加拿大研究人员通过动物实验发现,一种益生菌能缓解焦虑情绪。

有关肠胃细菌对人类大脑和行为的影响,科学界近年来有一些研究,但集中于有害细菌,对有益菌的研究很少。爱尔兰科克大学学院和加拿大麦克马斯特大学的研究小组报告说,他们选择了一种常见的益生菌——鼠李糖乳杆菌,添加在食物中喂养实验鼠,持续6个星期。

行为测试表明,与摄入不添加益生菌的同样膳食的实验鼠相比,经过鼠李糖乳杆菌喂养的实验鼠

较少表现出情绪压力和焦虑。例如在啮齿动物不适应的开阔环境中,它们能花更多的时间去探索,被放进水里时,体内反映情绪压力的激素水平上升幅度较小。

进一步检查发现,这些实验鼠脑部GABA受体基因的活动情况发生了改变。GABA是一种重要的神经递质,许多用于抗焦虑药物是针对它发挥作用的。研究人员说,鼠李糖乳杆菌喂养使GABA受体基因在实验鼠脑部某些区域的活动增强,在另一些区域活动减弱,总体效果是减轻焦虑。

“细菌能使大脑中的许多化学物质发生变化,”伦敦帝国学院的教授杰里米·尼科尔森(Jeremy Nicholson)教授说,“对此我们知之甚少,还需进一步研究。”

有时还能预防中风

什么样的细菌可能影响到你,让你患上心脏病或中风的几率改变?一项发表在《自然通讯》上的最近研究显示:那些患有动脉粥样硬化的人,与那些无动脉硬化的人有不同的细菌群落。去年,来自瑞典查尔姆斯理工大学和哥德堡大学的研究人员发现中风病人与健康人在肠道细菌方面有重大差异。他们认为后者有更多的细菌,它产生一种抗氧化剂,类胡萝卜素,可以防止心脏绞痛和中风。

人体含有的细菌细胞数量是人细胞的10倍多,其中大多数细菌细胞是在人肠道中发现的。除了我们的宿主基因组外,这些细菌含有大



量的基因,它们一起被称作肠道宏基因组(gut metagenome)。这种宏基因组如何影响我们的健康?当前已有很多研究人员正在设法解决这个问题。在之前的研究中,科学家们已发现几种疾病与肠道宏基因组的变化相关联。如今在一项新的研究中,研究人员也证实肠道宏基因组变化与动脉粥样硬化和中风相关联。

研究人员比较了一组中风病人和一组健康人,发现两组人群的肠道菌群存在重大的差异。特别是,研究证实合成类胡萝卜素所需的基因在健康人的肠道菌群中被更加频繁地发现。相对于中风存活者而言,这组健康人的血液也存在着显著性更高水平的某种类胡萝卜素。

类胡萝卜素是一类抗氧化剂,而且多年来人们一直声称它们可以对抗心脏绞痛和中风。因此,来自这组健康人的肠道细菌存在水平增加的合成类胡萝卜素的细菌可能提供线索来解释肠道宏基因组如何影响疾病状态。通过研究病人的肠道菌群,人们应当能够对心血管疾病进行风险预测。

母体细菌增强免疫

如今瘦已成为所有女性的追求,根据科学研究证实,胖瘦和细菌同样有关,胖子与那些并不肥胖的人群携带的细菌是不同的。“胖子肠道里发现的微生物能更有效地摄取

食物中的卡路里,”伦敦帝国学院的教授杰里米·尼科尔森教授说,“它们多吸收10%至15%的卡路里但目前还不清楚是不是细菌变化造成超重,或是细菌本身导致肥胖。”

然而,通过对小鼠的研究发现,那些被注射肥胖老鼠的肠道细菌的实验鼠比那些被注射瘦老鼠的肠道细菌的实验鼠增加了更多的重量。尼科尔森教授说:“有趣的是,有些人经过减肥(肥胖)手术后其肠道细菌同样经历了变化。”

另外,宝宝的免疫系统同样和细菌息息相关。根据一项发表在公共科学图书馆期刊的研究,在怀孕头三个月,母亲的细菌发生改变并将有益细菌传递给婴儿。例如如约翰逊氏乳杆菌——通常在胃肠道上部,它能帮助消化,在阴道里广为分布,而其他地方则数量很少。

在分娩过程中,宝宝带走母体中的细菌,这就是为什么自然出生的婴儿常常发现有肠道混合细菌而经历剖腹产手术的婴儿通常发现有母亲皮肤上的混合细菌。

肠道细菌被认为对新生儿的免疫系统的帮助至关重要。最近两年来美国对在底特律亨利福特医院出生的12578名婴儿进行研究,最后发现那些剖腹产的婴儿比自然分娩的可能出现的过敏症多5倍。

(冬早)

心系雅安 弘扬大爱

——泰安慈铭健康体检公司员工集体献血为雅安祈福



泰安中心血站·齐鲁晚报联合主办

22日,泰安慈铭健康体检公司组织全体员工集体献血,希望能用自己的热血救助地震中受伤的同胞,为雅安人民祈福!公司领导对记者说,四川雅安地震发生后,灾情牵动着亿万同胞的心。我们通过这样的方式为雅安人民祈福加油,愿生者坚强,逝者安息!愿爱心和勇气填满空缺,抚平伤害。

泰安慈铭健康体检公司是中国专业健康体检产

业领导者——慈铭体检集团在泰安的连锁机构,是泰安市首个引入“私人医生”这一高端医疗服务模式的专业体检机构。多年来,慈铭体检在努力实践“利己、利家、利国、利民”的健康体检经营理念的同时,始终高度关注和积极参与社会公益事业。这次在得知雅安地震消息之后,更是在第一时间联系了泰安市中心血站,希望能够尽最大努力救助灾区人民贡献自己的力量。公司领导高度重视,发出倡议后,全体员工积极响应。在流动采血车上,不光年轻的医护人员积极报名献血,很多已经超龄的老专家、老主任,也都找到血站的医护

人员“走后门”,要求破例照顾献血。老专家们表示,他们精通医道,非常清楚献血无碍健康,自己虽然年纪超龄了,但是身体非常好,像这样献血救人、帮助灾区同胞的善事,是必须要参加的。血站工作人员一直在向积极报名献血的老专家们耐心解释,虽然献血援川的心情值得敬佩,但是血站必须严格执行《献血法》有关规定,不符合献血条件的,坚决不能采血。当天,一些慈铭体检公司员工的家属和周边的居民,闻讯也纷纷赶来献血,让记者和血站的医护人员非常感动。

(马克)



热烈祝贺齐鲁晚报车展订销45台!

车展优惠持续到本月25日!

海马M3现已上市6.28万起

订车即送3000元豪礼!




招聘

海马汽车由于扩大店面,急聘各岗位管理人员及优秀营销顾问,待遇不低于3000元!有意者请拨打8575662

海马汽车泰安昌达销售服务店

销售电话: 8572888 24小时救援电话: 8572999





山东知食坊食品科技有限公司

诚聘以下人员

招聘

山东知食坊食品科技有限公司,位于泰安大汶口工业园,是中国科学院中俄科技转化中心在泰安设立的一家高新技术企业,主导产品为:全球独有的小麦糊粉层及其系列健康产品。项目一期投资2000万元建设千吨级小麦糊粉层示范生产线;二期计划投资亿元建设全球第一个万吨级小麦糊粉层产业化工厂,打造健康、低碳食品产业集群。

现面向全国、重点是泰安地区高薪聘用常务副总、销售副总和车间主任。

招聘条件:

- (1) 从事粮食或食品加工行业工作五年以上,副总要求十年以上;
- (2) 全日制大专以上学历或中级职称以上;
- (3) 年龄30岁至45岁之间的男性。

公司另需财务人员1名、操作工若干人。

简历投放邮箱: cr-st@vip.sina.com

传真: 0538-8155079 联系电话: 0538-8155078 0573-82583790

联系人: 姚先生(山东)、祁女士(嘉兴) 公司地址: 泰安大汶口工业园