



防疫进行时

为什么60岁以上老年人 更要积极接种新冠病毒疫苗?

新冠病毒全人群易感,在易感人群中,60岁以上的老人相对于其他年龄阶段的人群更脆弱。因为随着年龄增长,人体的免疫系统功能下降,机体功能呈减退状态,大多数老年人还伴有基础性疾病,如糖尿病、高血压等,并且可能还有营养不良等情况。这些因素都会导致老年人群较其他年龄阶段人群更易感染新冠病毒,且感染后的病症更加严重。

还有很多老年人认为,平时不常外出,就不会感染新冠病毒。即使老年人不常出远门,但在菜场、农贸市场、商场超市、红白事聚餐、老年活动室、棋牌室等老年人经常聚集的地方,仍然容易感染新冠病毒。

岁人群住院风险提高5倍,死亡风险提高65倍;75-84岁人群住院风险提高8倍,死亡风险提高150倍;85岁以上人群的住院风险提高10倍,死亡风险提高370倍。

老年人不打疫苗和打两针三针疫苗保护作用有什么区别?通过监测和评估今年我国奥密克戎病毒流行较为广泛、严重的地区,可以发现,未接种疫苗和接种两剂次、三剂次之间的保护作用差别显著。差别主要表现在抗体水平的变化情况和发病率、重症率、病死率的差别上。

根据香港卫生署5月5日公布的信息可知,未接种新冠疫苗的70-79岁老年人病死率分别是接种两剂次、三剂次该年龄人群的9倍和34倍。

另外,虽然老年人的活动范围小,但家庭成员内部的传播风险仍然存在。老年人全程接种新冠疫苗,既是保护自己,也是保护家人、亲朋好友和街坊邻居。

老年人身体机能较其他年龄段人群弱,一旦感染新冠肺炎,发生中重症的风险远高于年轻人和儿童,并且感染新冠病毒还可能引起老年人原有的基础性疾病加重。多重症状的打击下,老年感染人群出现重症、住院甚至死亡的风险大大增加。

有调查表明,感染新冠病毒后,相较于18-29岁人群,65-74

岁人群,感染新冠病毒后,相较于18-29岁人群,65-74

因此,各种实践和数据都可以表明,接种新冠病毒疫苗对于降低老人的重症和死亡是非常有效的。所以,符合新冠病毒疫苗接种条件但是尚未接种的老人应尽快前往附近的接种点进行接种。

科普园地
乐山市科学技术协会 协办



科学食用炸过的油

炸鸡腿、炸薯条、炸丸子、炸带鱼、炸茄盒、炸肉段……大家总说油炸食品不健康,但外酥里嫩、满口酥脆的口感总让人欲罢不能。但炸完美食后,掺杂很多油渣的剩油,你家是怎么处理的?想必都用来继续炒菜了吧?但这样的用法对吗?下面咱们来具体说说。

是否有必要看油炸食物时的温度,北京食品科学研究所曾做过一组实验,对比不同条件下用过的剩油品质:

第一组:小火低温炸薯条;第二组:大火高油温下炸薯条;第三组:高油温下反复炸薯条。随后,研究人员对3组剩油进行检验时发现,第一组:酸价和过氧化值变化较小,可以适当食用;第二组:酸价和过氧化值呈现出明显的升值;第三组:酸价和过氧化值升高的幅度非常明显,不建议使用。

食用油在高温下反复加热,会加快油脂的酸败速度,还会使营养下降,甚至对人体健康造成威胁。所以,如果家里要炸的食材不多,还是建议低温油炸,这样剩油可以继续用。但前提是滤净油中的残渣,否则残渣反复加热,可能会产生致癌物,对身体有害。

虽然低温炸过的油可以再次食用,但更推荐以下几种食用方式:

- 1.辣椒油。可以趁热在油里放一些花椒、小茴香等,炸出香味再倒进有辣椒面、花生碎、芝麻的小碗里,一碗香喷喷的辣椒油就出来了,后面可以装小瓶或用容器密封好放冰箱冷藏。
- 2.凉拌菜。凉油可以直接拌凉菜,可以很好地避免再次加热。
- 3.拌馅、面食。包子、饺子、馅饼的馅料,或花卷、烧饼等和面时刷油用,既能增加香味,还无需再次加热。

(本版稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

否则可能致癌

70岁后会“断崖式”衰老? 做好这些,让衰老来得慢一点



对于许多上了年纪的人来说,他们依然能保持着四五十多岁时的状态。然而一旦迈进70岁后,不少人便会发现身体各个方面大不如从前。那么,到底是什么因素导致在70岁后出现“断崖式”衰老?

70岁后为何会出现“断崖式”衰老?

6月1日,发表在权威期刊《自然》(Nature)上的一项最新研究中,来自剑桥大学领导的研究团队发现了一个促使老年人血液成分发生“灾难性”变化的过程,解释了为什么人到了70多岁时会突然变得衰老虚弱。

研究团队分析了10个年龄从新生儿到81岁老年人的受试者的骨髓血细胞。通过对3579个血液干细胞的全基因组进行测序,确定了每个细胞中包含的所有体细

胞突变。发现在70岁之后,人体造血干细胞群体结构及分化模式发生了巨大的变化。

65岁以下的成年人产生的血细胞来自2万~20万个干细胞。相比之下,70岁以上老年人群的血细胞来源大幅下降,甚至仅分化于10~20个干细胞。进一步分析发现,这些“高活性”干细胞往往积累了大量突变,并会因体细胞突变过程的驱动,数量进一步扩大,最终占据

人体骨髓主导地位,造成老年人血细胞群体多样性不可逆地减少,并扰乱正常功能性成熟血细胞的产生,诱发众多衰老相关疾病。

研究人员介绍,“我们第一次表明,在整个生命中逐步积累的突变,会导致‘灾难性’的老年血细胞数量变化。这种指数级增长解释了为什么70岁以后身体会突然变得脆弱,人会感觉自己明显衰老。”



做好这些事,让衰老来得慢一点!

虽然没有人能青春永驻,但却可以让自己老得慢一点。人体衰老也有时间表,如果能及早预防衰老,那你就看着比别人年轻。

■预防肺部衰老——及时戒烟

烟草是导致肺部疾病的主要凶手,不仅是主动吸烟者,长期吸“二手烟”、“三手烟”的被动吸烟者,肺部疾病的发生率也更高。东南大学附属中大医院呼吸科主任医师朱晓莉表示,长期吸“二手烟”者,患慢阻肺的风险也增加48%。

延缓肺部衰老,最重要的方法之一就是戒烟。只要戒烟,身体就可以获益,且戒烟越早,身体获益越大。

■预防大脑衰老——勤用大脑

感觉大脑反应越来越慢?记忆力也越来越差?学习新知识的能力也在下降?可能是大脑衰老了!所谓大脑衰老,其实和我们生活压力大、长期熬夜、晚睡、大脑疲劳等亚健康问题有关。

大脑是一个用进废退的器官,经常用脑会使脑血管多处呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。

■预防肝脏衰老——保持体重

常常说:肥胖催人老!这并不是毫无依据。研究人员首次发现,肥胖可以加速个体机体肝脏的衰老速度,相关研究成果刊登在《美国国家科学院院报》(PANS)上。

研究发现,体重指数(BMI)每增加10,肝脏的表现遗传年龄就会增加3.3年。比如,一位身高1.65米、体重为63.5公斤的女性BMI为23.3,另一位与她身高相同,但体重为90.7公斤的女性BMI为33.3,后者的肝脏就会比前者的肝脏衰老超过3年。

研究人员表示,对于某些人群来讲,肥胖导致老化的表现非常明显,有的甚至可以达到10年。

■预防骨骼衰老——补钙+维生素D

骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。如果年轻时能积累好骨量基础,年轻时少流失一些,骨头自然也就牢固一些。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师徐海林表示,保骨量离不开补钙补维生素D。尤其是女性在绝经之后,雌激素分泌减少,容易骨质疏松。此时,应当在医生的指导下适当服用维生素D和补钙的药物,以保持正常骨量。

■预防皮肤衰老——做好防晒

中国医学科学院整形外科医院皮肤科主任医师王宝玺表示,要想让你的皮肤老化得慢一点,秘诀就是——避免防晒。

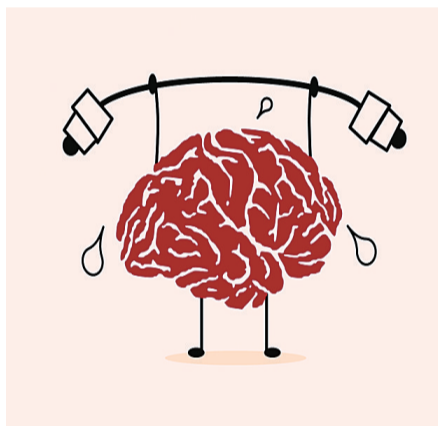
皮肤老化过程中,光老化是引起皮肤老化最重要的原因。阳光直射不但会让人变黑,还会加速皮肤水分流失和皮肤老化,加重雀斑,还可能滋生皱纹。如果户外活动较少,通常都待在室内,夏天也依然要每天擦防晒霜;如果你的户外活动较多,最好是一年四季都擦防晒霜。一般情况下选择SPF20~30的防晒霜,如果去海边要选择SPF50以上的防晒霜,出门最好戴上帽子、墨镜等。

■预防肌肉衰老——适量运动

肌肉遵循“用进废退”原则,因此,长时间不运动,久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化,这也是年轻人肌肉不足的主要原因。

保持肌肉不流失,首先要适当运动,进行有氧运动加抗阻训练,如哑铃、拉力带等力量训练,但一定要量力而行,避免拉伤。同时调整饮食,保证充足的优质蛋白的摄入。

最后,想告诉大家,防衰老或者延缓衰老,还是要做更多有益身体的事情。例如,从现在开始戒烟,少吃重口味油腻的食物,不要吃太咸、也不要吃得太甜,这些都是保护身体的好方法。



接种新冠疫苗 保护自己 保护家人

