

瑞金医院研究发现:肠道菌群与人体的衰老和代谢密切相关

肠道菌群越健康,你越“年轻”!

在人类的肠道中,居住着数以万亿计的肠道微生物——肠道菌群。它们深刻地参与着人体的各种生理过程,与人的健康或疾病状态息息相关。近年来,越来越多的研究证明,肠道菌群与人的衰老和代谢密切相关。

近日,上海交通大学医学院附属瑞金医院国家代谢性疾病临床医学研究中心、上海市内分泌代谢病研究所王卫庆教授、毕宇芳教授团队与华大生命科学研究院、华大基因智慧医学研究院在《自然医学》杂志上发表论文,首次提出“肠道菌群”的概念,认为肠道菌群是决定我

们人体“年龄”的重要因素,这个年龄并不以人的生理年龄为标准。也就是说,拥有健康肠道菌群的老年人会更“年轻”,而不健康的肠道菌群让年轻人更“衰老”。这一研究成果揭示了肠道菌群调节代谢衰老的潜在价值,有望为衰老评价体系提供新标志。

此外,该研究分析还发现,这些“年轻”菌群对代谢紊乱的老年人群的远期心血管疾病,具有显著的调控作用。这意味着,“肠道菌群”或许能够治疗或减缓衰老、降低与代谢相关的心血管疾病。

在这项研究中,收集了近2万

例40岁以上人群,随访数据最长长达11年。综合考虑了包括肥胖、胰岛素敏感性、糖代谢、脂代谢、血压、肾功能、肾功能等在内的21项代谢指标,开创性地构建了5种“代谢共患病亚型簇”,揭示了代谢异常亚型与心血管疾病发生风险的关联。11年的随访显示,与代谢健康簇相比,肥胖与胰岛素抵抗簇和糖代谢异常簇人群的心血管疾病发病风险分别增加了75%和117%。

那么,肠道菌群和衰老、代谢病及心血管疾病存在什么微妙关系呢?研究团队对随机入选的4491名个体的粪便宏基因组数据进行了

深入分析,揭示肠道菌群组成与个体的年龄和代谢状态存在差异化关联。其中,拟杆菌属(Bacteroides)在年轻人中更为丰富,而普氏菌属(Prevotella)在老年人中更为常见。

基于55种与年龄相关的肠道微生物,研究团队发现,在60岁以上的老年人群中,即使代谢状态严重紊乱,若个体的肠道普氏菌丰度较低,其肠道菌群更“年轻”,可大幅度降低心血管病的风险。这种保护作用与年龄、性别、教育水平、生活方式、饮食习惯、用药等有关。这表明,肠道菌群作为一种生物标志物,有望预测心血管疾病风

险,成为调节代谢健康老龄化的关键标志。

代谢紊乱与衰老是影响人体健康的重要因素,人民群众的健康则是关系着国计民生的重要问题。瑞金医院研究团队的这一发现,有可能从源头控制代谢病、心血管病的发生。团队还将通过持续的研究,解析肠道微生物与宿主年龄和代谢之间的相互作用以何种模式影响心血管健康和死亡,从而更深入理解复杂的代谢衰老—微生物关系,并制定干预措施以促进人们身体更健康。

通讯员 李东
本报记者 左妍

东华大学硕士生李萌八年圆三个“梦”

要传递光,用所学回馈国家和社会

2022—2023学年度研究生国家奖学金获奖学生代表名录发布,东华大学生物与医学工程学院2024届硕士生李萌光荣上榜(全国仅100人)。几乎在同时,李萌又收获了好消息:她被同济大学医学院基础专业博士点录取。她说:“8年,我圆了自己的三个‘梦’,也实现了成为一名医学科研人员的职业规划。”

李萌出生在山东的一个县城,2016年高考失利,她的分数只够念大专。从进入威海职业学院的第一天起,她就严格要求自己,认真学习专业知识,积极参加活动,朝着专升本的梦想持续努力。3年间,她是班级中唯一的国家励志奖学金获得者,还获得了优秀学生等

10余项校级及以上奖励和荣誉。大三那年,她白天实习晚上备考,累了就吹冷风,困了就捏大腿。功夫不负有心人,李萌成功专升本,进入齐鲁师范学院。

正当李萌为实现“本科梦”而兴奋时,父亲突发脑梗。她陪伴父亲奔波求医,高昂的医疗费掏空了家中积蓄,家里还背上了沉重债务。祸不单行,她母亲为还债而过度劳累,导致右手神经源性损害,再也无法从事重体力劳动。家中遭此变故,曾让李萌闪过退学的念头。但在母亲的鼓励下,她坚持追求梦想,积极参与勤工助学,争取各类奖学金、助学金,在为自己留下生活费后,将剩余钱款悉数打给父母。“坚信会有光透进来的一天,

我也会成为光、传递光,用自己所学回馈国家和社会。”李萌这样说。

圆了“本科梦”后,李萌又萌生了“研究生梦”,她定下了考上东华大学的目标。可是,作为一个专升本“起点低”的学生,报考东华大学的研究生面临很多挑战。李萌不想认输,凌晨5时的热豆浆、每日沉浸的自习室、深夜安静的楼梯间,是她备考路上珍贵而美好的记忆。李萌备考期间,正是父亲病重之时,她一边照顾父亲,一边挤出时间复习考研。越努力越幸运,李萌成功考取东华大学研究生。本科毕业之际,李萌凭借出色表现和优异的考研成绩,荣获省优秀毕业生称号,圆了第二个“梦”。

从大专起,李萌所学专业就与

医药研究有关。看着病重的父亲,她常想:“要是药能彻底清理心血管,就不会有中风之类的疾病了。”父亲的病,让李萌坚定了对生命科学领域的选择。李萌被东华大学录取后,提前两个月来学校适应科研生活。进入东华,她逐梦不倦,在癌症免疫治疗领域发表10篇SCI论文,连续两年获研究生国家奖学金,获东华大学学生年度人物、东华大学青年五四奖章等称号。

考取同济医学博士,是李萌圆的第三个“梦”,她兴奋地告诉记者:“以前东华大学没有研究心血管领域的专业,同济医学院有这方面前沿研究,我能为父亲做些什么了,也实现了自己的职业定位。”

本报记者 张炯强



今日论语

当端午小长假叠加“618”,上海消费市场线上消费诉求持续升温。来自上海市市场监管局的数据显示,端午假期上海受理消费者投诉1.2万件,涉及线上消费诉求占比达87%,同比增加了2.5%。

打折让利当然是吸引消费者的“杀手锏”。无论是过去的“双11”,还是即将到来的“618”,商家推出的各种各样优惠措施,总是最吸引消费者的。然而,看似优惠的背后,却有不少的陷阱。从此次市场监管局发布的投诉案例来看,消费者赵先生近日参加某平台“618”促销活动,原本可领取相关奖励却没兑现;消费者张先生在某平台购买一款鞋,商家承诺“最低价”并不是最低……

从吸引流量到留住流量,商家需要少些“套路”,多些“诚信”。先涨价后降价,或者设置复杂促销规则,营造大让利的虚假优惠行为,只会“搬起石头砸自己的脚”。市场监管总局近日发布《“618”网络集中促销合规提示》提出:平台围绕促销工具、折扣展示、优惠发放、结算支付等关键环节,要优化促销规则等。

“诚信卖”不仅需要平台和商家的自律,也少不了消费者权益保护部门的监管;“放心买”不仅是购买时打消对于真假促销的顾虑,也来自于便捷、高效的网络维权环境。低价固然可以吸引消费者,但留住消费者仍要依靠商品品质和服务质量。《“618”网络集中促销合规提示》中明确指出,督促平台内经营者遵守网络购物七日无理由退货、网络购物“三包”等规定。

以“诚信卖”推动“放心买”。“618”不仅是网络购物的节日,也是激发消费活力的重要契机。通过真心实意、化繁为简的优惠措施,让消费者有机会去了解功能更新、质量更高的产品,以此“点燃”消费欲望,激发多元消费活力。

以「诚信卖」推动「放心买」

方翔

儿童医院可预约暑期多项检查

本报讯(记者左妍)想要带孩子暑假来儿童医院看病,现在就可以预约做检查了。记者日前从上海市儿童医院获悉,该院推出便民服务,即日起,家长可在手机上或医院门诊一楼的预约中心预约暑期两院区脑电图、脑彩超、两院区24小时动态心电图,泸定路院区24小时动态血压、泸定路院区胶囊内镜、泸定路院区胃肠测压、泸定路院区胃镜(消化二科)、泸定路院区核医学等门诊检查。

以往患者要做检查,一般在就诊时由医生开出检查单,预约后再做检查。而在预约检查日期时,往往预约周期较短,学龄儿童为了就医检查不得不多次请假。因此,如果能现在就预约到暑假期间的检查,就能最大程度地为学龄儿童带来便利。暑期检查预约量较大,当天预约并不一定能约到理想的时间,为了做检查可能还得再跑一趟。而线上线下多元化的预约途径,可免除家长与儿童的奔波之苦,让就诊儿童带着检查报告看医生,“当日事,当日毕”。



葵花朵朵开 结伴来观赏

连日来,不少市民来到浦东世纪大道杨高路口打卡拍照。街头绿化带种植的一大片向日葵进入最佳观赏期,朵朵金灿灿的葵花与周边的建筑物构成了一幅烂漫的都市画卷。

杨建正 摄影报道

中欧班列(上海)开行精品班列

本报讯(记者郭剑峰)6月8日,首列中欧班列(上海)精品班列在铁路闵行站发车,开往德国诺伊斯,全程用时20天。该班列是每周六由上海始发的固定时间、车次、线路的国际班列。精品班列常态化开行,为中欧两大经济体间高附加值、强时效性的商品运输提供了全新物流通道选择,为长三角地区客户提供更优质的物流服务。

“在了解到平台公司开行精品

班列的计划后,我们通过设立‘精品班列’服务专窗,指派专人对接,摸清企业诉求,借助精品班列积极培育新业态发展,有针对性地落实海关现有支持中欧班列发展的举措,保障精品班列顺利首发。”上海车站海关铁路监管科副科长魏巍说。同时,对邮政部门关于通过精品班列开展国际邮件运输的诉求,上海海关主动开展跨部门沟通协调,全力促进新业态发展。

“精品班列的开行,为我们平台公司高质量发展、差异化经营提供了新的方向。”东方丝路多式联运有限公司市场部销售胡晓逸说。

据悉,2021年9月28日中欧班列(上海)首发以来,目前已实现中欧线、中俄线、中亚线全覆盖,联通12个国家及境外城市与站点超100多个。截至今年5月底,中欧班列(上海)总计开行213列,货重20万吨左右,货值73亿元人民币。